



Clave 4 – Crea Buena Energía

*“Tus pensamientos crean tus emociones,
tus emociones crean tu energía
y tu energía crea tu realidad”*

EJEMPLOS DE ANCLAS: BUENA ENERGÍA

La buena energía trae más buena energía!
Ahora que vamos a ser creadoras de cómo nos queremos sentir...vas a crear recordatorios que nos conecten cada día con la belleza de nuestras aspiraciones.

En este paso, vas a crear un sistema de anclas que te asocien de forma rápida con tus súper emociones, tus metas y los sueños que te inspiran.

En la siguiente página encontrarás una lista que te comparto con BONUS de algunas de las anclas que yo utilizo en mi vida:



Clave 4 – Crea Buena Energía

BONUS – LISTA DE ANCLAS PARA LLENAR TU VIDA DE BUENA VIBRA

- Pon imágenes que te inspiren en tu teléfono móvil	- Luce ahora tu mejor joya, ropa, perfume... para ti
- Establece un recordatorio regular en tu teléfono con tu mantra	- Date un homenaje: utiliza la mejor vajilla, copa para ti
- Cambia tus contraseñas con frases que te inspiren felicidad	- Permítete dedicarte una tarde entera para hacer lo que más te gusta (lo que amas)
- Haz un cheque de infinita abundancia y ponlo en tu cartera / billetera	- Utiliza tus mejores artículos de escritorio y bolígrafos.
- Cuelga un recordatorio en tu ducha / baño con tus afirmaciones o Mapa de sueños	- Utiliza los mejores jabones y productos faciales que tengas.
- Deshazte de los equipos o aparatos electrónicos en tu dormitorio. Privilegia el descanso	- Cuídate de ti. Hazte masajes, exfoliaciones corporales, tratamientos relajantes
- Cambia mirar la TV por lecturas inspiradoras	- Haga una prueba de conducción con el carro de sus sueños
- Pon tu Mapa de Sueños en lugares inesperados (armario, bolso, móvil, cocina...)	- Permítete visitar la casa / piso de tus sueños
- Lleva a casa una piedra o concha para recordarte los días felices en la naturaleza	- Compra comida saludable y nutritiva de la mejor calidad
- Elige flores para tu habitación	- Disfruta de un buen libro y una copa de tu vino preferido
- Cambia tu tono de llamada por algo que te conecte con la positividad	- Envía cartas de agradecimiento a 3 personas cada día
- Consigue algunas calcomanías positivas para colocarlas en la pared	- Usa tus millas aéreas para hacer un viaje a la aventura
- Elabora un altar de positividad	- Decide que te mereces un trato VIP

Clave 4 – Crea Buena Energía

- Usa aceites de aromaterapia para que tu espacio huela como te guste	- Activa tu Mapa de Sueños visualizando por 5 min cada día un sueño que te mueva el corazón
- Comienza el día con agua y limón fresco	- Planea un día de "primera clase" para ti cada semana
- Llama a tus padres y a las personas que amas	- Elige 5 objetos que te encanten y ponlos cerca para que te recuerden tus metas
- Cambia tu protector de pantalla con tu meta favorita	- Elige cada día una súper emoción y dedícate a hacer cosas para sentirte alineado con ella
- Vuelve a escribir una meta...cada día... tu mano tiene poder	- Pon esta leyenda en tu Mapa de Sueños: "Esto o algo mejor ya existe para mi, en armonía para todos, y ahora yo me permito recibirlo"
Elige una posición de poder que te haga sentirte bien...Cuando lo necesites	- Pon fotos inspiradoras por todo tu espacio
- Escribe 10 afirmaciones las cuales son tus mantras de poder	- Haz un diario de gratitud o un mural con post-it que veas cada día
- Asocia con tus sueños a las 10 personas con las que más hablas por móvil / celular para que te salte un recordatorio con cada llamada	- Escribe tu historia, tal cual quieres que sea



Clave 4 – Crea Buena Energía

APRENDIZAJE CLAVE 4

¿Cuál ha sido el mayor regalo y aprendizaje en este módulo?

A partir de lo aprendido en esta clave, ¿cuál sería la acción más amorosa que podrías aplicar en tu vida ahora?