**Dia 1: La Realidad de la Abundancia**

[www.CreandoAbundancia.org/dia1](https://creandoabundancia.org/dia1)

# FRASE CENTRAL: «Hoy yo acepto toda la abundancia que me rodea»

# TAREAS

* Experimenta la realidad de la abundancia en tu vida. Dedica un tiempo a presenciar ejemplos de abundancia dentro de ti mismo y a tu alrededor.
* Elabora una lista de dichos ejemplos y consúltala en el transcurso del día.

En muy poco tiempo verás la infinidad de riquezas que nos ofrece el universo a cada momento, y empezarás a experimentar una verdadera conciencia de la abundancia.

# PREGUNTAS

* ¿Qué significa la abundancia para ti?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿En qué áreas de tu vida te sientes más abundante?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué te haría sentir más abundante en todas las áreas de tu vida?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Día 2: La Fuente de toda la Abundancia**

[www.CreandoAbundancia.org/dia2](https://creandoabundancia.org/dia2)

# FRASE CENTRAL: «Yo creo mi abundancia personal desde de una fuente infinita»

# TAREAS

* Pregúntate: «**¿Qué creo necesitar más en mi vida?**». Escribe tu respuesta y regresa a ella en el transcurso del día. Deja que tu respuesta te ayude a formar una clara intención de lo que deseas.

Cuando comiences a meditar, siembra la semilla de esta intención en el terreno fértil del campo unificado y deja que el universo se ocupe de los detalles.

# PREGUNTAS

* ¿Cuál crees que es la fuente de la abundancia?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué crees que limita la abundancia en tu vida?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo puedes derribar cualquier obstáculo en tu conciencia que se interpone entre tú y una vida abundante?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Día 3: Mente, materia y espíritu**

[www.CreandoAbundancia.org/dia3](https://creandoabundancia.org/dia3)

# FRASE CENTRAL: «Hoy me concentro en lo que quiero atraer a mi vida»

# TAREAS

* Dedica un momento a reflexionar en una situación de tu vida que te gustaría cambiar y escribe los detalles específicos acerca de lo que quisieras que fuera diferente.
* Luego, escribe cómo te gustaría que fuese esa situación.

En el transcurso de tu día, cuando te encuentres pensando en las circunstancias tal y como son ahora, recuerda la nueva forma en que las visualizas.

# PREGUNTAS

* ¿Vives tu vida desde un lugar de abundancia o de escasez?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué mensajes recibiste acerca de la abundancia en tu infancia?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué nuevas expectativas sobre una vida rica y abundante puedes crear ahora?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 4: La Conciencia Pura**

www.CreandoAbundancia.org/dia4

# FRASE CENTRAL: «A partir de este momento, yo invito a mi vida a la Abundancia Ilimitada»

# TAREAS

* Invita nuevas opciones. Tómate un tiempo hoy para pensar en una situación en la que los pensamientos y creencias de otros han dado forma a tu percepción.
* Luego contempla un nuevo escenario que refleje tu más alta visión de estas circunstancias. Pregúntate: "¿Qué he venido eligiendo en esta situación? ¿Qué nuevas decisiones puedo tomar a partir de este momento que me ayudará a cumplir mis metas?"

# PREGUNTAS

* ¿Cómo sabes cuándo estás inmerso en la conciencia pura?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿De qué maneras puedes traer la conciencia a tu vida cotidiana?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo te ha ayudado la meditación a conectarte con tu conciencia pura?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 5 El campo de todas las posibilidades**

www.CreandoAbundancia.org/dia5

# FRASE CENTRAL: «Hoy abrazo mi potencial para ser, hacer y conseguir todo lo que yo pueda soñar»

# TAREAS

* Despierta a posibilidades ilimitadas. Piensa en alguna situación que te gustaría cambiar. Permítete enfocar tus pensamientos en ese único deseo. Luego, escribe una intención. Sé lo más específico posible. Cuando entres en la meditación piensa en esta intención y libérala. Sométela al campo de todas las posibilidades y permite que el universo correlacione todos los detalles.

# PREGUNTAS

* ¿Cuál es la más alta visión que tienes de ti mismo?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cuándo crees que alcanzarás todo tu potencial en la vida?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿En qué forma puede la meditación ayudarte a alcanzar tu máximo potencial?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

 **Dia 6 - Las semillas del Exito**

www.CreandoAbundancia.org/dia6

# FRASE CENTRAL: «Todo lo que deseo está dentro de mí»

# TAREAS

* Descubra las semillas. Dedica un momento hoy a pensar en una situación que se sienta como un contratiempo o un fracaso. Desde esta perspectiva trata de identificar oportunidades que podrían llevarte hacia el camino del éxito. Escribe los pasos que puedes dar para volver realidad tu visión. Puedes aplicar este ejercicio a todas las áreas de tu vida. Toma el tiempo necesario para observar cada situación que constituya un desafío y encuentra las semillas del éxito que atraerán una mayor abundancia a tu vida.

# PREGUNTAS

* ¿Cómo defines el éxito?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué necesitas en tu vida para sentirte más exitoso?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué se requiere para aceptar que todo lo que necesitas, quieres y deseas ya está dentro de ti?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 7 El Cumplimiento espontáneo de un deseo**

www.CreandoAbundancia.org/dia7

# FRASE CENTRAL: «"Yo uso mi intención consciente para manifestar mis sueños"»

# TAREAS.

* Dedica un momento a visualizar un milagro cotidiano que te gustaría que sucediera en tu vida. Piensa en tus circunstancias actuales y en cómo te gustaría que fueran. Prestando atención a tu cuerpo, nota cómo te sientes cuando piensas en tus circunstancias actuales y cuando te concentras en tus sueños. Escribe estos sentimientos de comodidad o incomodidad, tristeza o alegría.

Tu cuerpo es una herramienta maravillosa que te ayuda a alinearte con tu espíritu. El notar cómo se siente te ayuda a tomar decisiones creativas que te acercarán a lo que deseas.

# PREGUNTAS

* ¿Cuál es el mejor regalo que has recibido sin ningún esfuerzo?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo te sientes cuando recibes más cosas buenas que otra persona?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo ha intervenido lo que llamamos “suerte” en tu vida?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 8 La Abundancia y la Ley de la Potencialidad Pura**

www.CreandoAbundancia.org/dia8

# FRASE CENTRAL: «"Mediante la ley de la potencialidad pura yo puedo crear lo que sea, cuando sea y donde sea"»

# TAREAS

* Presencia el campo de todas las posibilidades. Pasa una parte de tu día en silencio. Cuando tengas tiempo, comulga con la naturaleza. A lo largo del día, suspende cualquier necesidad de juzgar a la gente o las circunstancias. Si te encuentras juzgando a alguien o algo, sutilmente recuerda tu compromiso.

# PREGUNTAS

* Luego de todo lo que has aprendido, ¿qué significa la abundancia para ti?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿De dónde proviene tu abundancia?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 -----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué necesitarías para creer que cuentas con el poder creativo de manifestar cualquier cosa que quieras, necesitas o deseas?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia** **9 La Abundancia y la Ley de Dar**

www.CreandoAbundancia.org/dia9

# FRASE CENTRAL: «"Hoy y cada día yo voy a dar lo que quiero recibir"»

# TAREAS

* **1- Da con gentileza hoy. Ofrece un pequeño regalo a toda persona con la que te encuentres hoy.**

El obsequio no tiene que ser costoso —una flor, una sonrisa, una ayuda o una bendición silenciosa— y permanece abierto a recibir con gentileza todos los obsequios que te brinden.

# PREGUNTAS

* ¿En qué piensas cuando oyes la palabra “regalo”?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué regalos has recibido en estos últimos días?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué regalos puedes ofrecer a quienes te encuentres hoy?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 10 La Abundancia y la Ley del Karma**

www.CreandoAbundancia.org/dia10

# FRASE CENTRAL: «Hoy yo tomaré grandes decisiones porque las tomaré con plena conciencia»

# TAREAS

* Déjate guiar por tu corazón. Practica conectarte con el corazón para buscar guía en tus decisiones conscientes.
* Cada vez que enfrentes una decisión, pon tu atención en tu corazón y pregúntate: "¿Nos traerá esta decisión plenitud y felicidad a mí y a aquellos afectados por ella?". Luego, toma tu decisión basada en la respuesta que recibas.

# PREGUNTAS

* ¿Cómo tomas decisiones?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué efecto han tenido tus decisiones en tu vida?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo puedes volverte más consciente de tus decisiones?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 11 La Abundancia y la Ley del Menor Esfuerzo**

www.CreandoAbundancia.org/dia11

# FRASE CENTRAL: «Yo espero y acepto la abundancia que fluye fácilmente hacia mí»

# TAREAS

* Viva la paz de la aceptación. Hoy acepta a todas las personas y circunstancias de tu vida exactamente como son. Asume las responsabilidades de tu vida sin culparte a ti mismo, sabiendo que todo es como debería ser. Practica la no resistencia y renuncia a la necesidad de convencer o persuadir a otros de tu punto de vista.

# PREGUNTAS

* ¿Cuán duro crees que debes trabajar para disfrutar de tu verdadera abundancia?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿En qué áreas de tu vida te gustaría experimentar más abundancia?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué cambios tendrías que hacer para liberar tus deseos hacia la conciencia universal, la fuente de toda abundancia?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 12 La Abundancia y la ley de la Intención y el Deseo**

www.CreandoAbundancia.org/dia12

# FRASE CENTRAL: «Yo pongo mis intenciones en el vasto océano de todas las posibilidades, y permitiré que el universo obre, a través de mí»

# TAREAS

* **1- Hazte la pregunta: “¿Qué quiero?”. Luego visualiza tu intención, escríbela y examínala antes de empezar tu meditación.**
* Libera tu intención en el seno de la creación y deja tu apego al resultado, creyendo en el exquisito e infinito poder de organización del universo.

# PREGUNTAS

* ¿Cuál es la intención más elevada que tienes para tu vida?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué pasos has dado para manifestar esa intención?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cuál será la mejor manera en que esta intención te pueda servir a ti y a otros?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 13 La abundancia y la ley del desprendimiento**

www.CreandoAbundancia.org/dia13

# FRASE CENTRAL: «Al desprenderme de la necesidad de arreglar mi vida, el universo me brinda bien, en abundancia»

# TAREAS

* Confía en la incertidumbre. Desapégate de toda expectativa de resultados permitiéndoles a todas las personas y cosas la libertad de ser exactamente como son.
* Acepta la incertidumbre y presencia las soluciones y oportunidades que espontáneamente surjan de ella. Luego ingresa al campo de todas las posibilidades, permaneciendo abierto a su infinidad de opciones.

# PREGUNTAS

* ¿Qué símbolos de abundancia deseas?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo mejorarían ellos tu vida y la vida de otros?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿De qué otras maneras puedes visualizar esta emoción de bienestar en tu vida?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 14 La abundancia y la ley de Dharma**

www.CreandoAbundancia.org/dia14

# FRASE CENTRAL: «Hay una forma en la que puedo satisfacer mi verdadero propósito en la vida»

# TAREAS

* Experimenta la verdadera felicidad. Presta atención al espíritu que reside en ti, y concentra tu atención en el centro de tu corazón. Pregúntate sinceramente:
* "¿Qué necesita el mundo de mí?". Presta atención a las respuestas.
* Elabora una lista de tus talentos únicos y pregúntate cuál es la mejor manera de utilizar esos dones para servir al mundo.

# PREGUNTAS

* ¿Qué te produce el máximo gozo?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* En el trabajo actual que has escogido, ¿cómo vives este gozo?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo puedes acercarte aún más a vivir dichosamente tu Dharma ó el propósito de tu vida?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 15 Vivir el Sincrodestino**

www.CreandoAbundancia.org/dia15

# FRASE CENTRAL: «Al vivir conscientemente en el momento presente, vivo la magia del sincrodestino»

# TAREAS

* Explora las experiencias del sincrodestino en tu propia vida. Elabora una lista de coincidencias recientes que hayas tenido. Empieza por observar estas coincidencias y fíjate cómo el universo funciona en tu vida, ayudándote a realizar tus sueños..

# PREGUNTAS

* ¿Qué opinas de las coincidencias?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Con qué frecuencia se presentan coincidencias en tu vida?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿En qué mensajes piensas cuando experimentas
coincidencias?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 16 Vivir Agradecidos**

www.CreandoAbundancia.org/dia16

# FRASE CENTRAL: «Hoy recordaré ser agradecido»

# TAREAS

* Cultiva la gratitud. Elabora hoy una lista de las muchas cosas de tu vida que aprecias. Repásala y da gracias por todas ellas. Practica esta rutina con frecuencia. Haciendo un inventario de los múltiples regalos que has recibido en la vida y expresando gratitud por ellos se despejará el camino para que fluya una abundancia aún mayor hacia tu vida.

# PREGUNTAS

* ¿Qué agradeces en tu vida?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* Cuando estás en un estado de gratitud, ¿Qué otras emociones positivas sientes?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué parecía un reto en su momento, pero que ahora ha significado una experiencia por la cual te sientes agradecido?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 17 Vivir sin Preocupaciones**

www.CreandoAbundancia.org/dia17

# FRASE CENTRAL: «Yo paso mis días con serenidad y sin preocupaciones, sabiendo que todo está bien»

# TAREAS

* ¡Trae la alegría! Dedica un tiempo hoy a reflexionar sobre los buenos tiempos, a mirar fotografías viejas, a dar una caminata pausada o a compartir tiempo con alguien que te reconforta el alma. Experimenta la alegría de todo lo que amas, incluso a ti mismo. Como ser espiritual, no temes nada porque sabes que no hay nada que temer, y todo lo que verdaderamente existe en el mundo es el amor.

# PREGUNTAS

* ¿Cómo te sientes cuando te despiertas cada día?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Sabes cómo mejoraría tu vida si vivieras alegre y sin preocupaciones?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo puedes cambiar tu conciencia para ampliar el amor y la alegría que sientes en tu corazón en este momento?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 18 Vivir la Unidad**

www.CreandoAbundancia.org/dia18

# FRASE CENTRAL: «Yo celebro mi unidad con la vida sabiendo que todos somos uno»

# TAREAS

* Fomenta la interconectividad. Mantente en el momento presente e interésate auténticamente en la vida de otros cuando hables con ellos hoy. En tus conversaciones concédeles tu entera atención y, si hay alguien necesitado, bríndale tu ayuda. Fomentar estas experiencias te ayudará a desarrollar una comprensión más profunda de la verdadera interconectividad.

# PREGUNTAS

* ¿Cómo defines la unidad?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué piensas de la diversidad?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿De qué maneras te ha acercado la meditación a vivir más la unidad?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 19 Vivir el Amor**

www.CreandoAbundancia.org/dia19

# FRASE CENTRAL: «Hoy recordaré amar a todo y a todos con quienes tenga contacto»

# TAREAS

* Comparte tu amor. Practica vivir el amor hoy ofreciendo una palabra o pensamiento amable a todas las personas con las que te encuentres, reconociendo que el regalo más grande que puedes darle a alguien es el amor.

# PREGUNTAS

* ¿Cuándo te sientes rodeado de amor?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo te sientes siendo amado y amando incondicionalmente?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo muestras tu amor a otros?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 20 Vivir los Lujos**

www.CreandoAbundancia.org/dia20

# FRASE CENTRAL: «Hoy me regalaré a mi mismo, momentos de lujo»

# TAREAS

* Dedica un tiempo a darte pequeños lujos. Dedica un tiempo a hacer algo para ti mismo que consideres un lujo —darte un baño de burbujas o dar una larga caminata, encontrarte con un buen amigo o amiga para tomar el té o perderte en una vieja película predilecta. Haz de esto un hábito. Mientras más aportes pequeños lujos a tu vida, más te reconocerás como un ser espiritual y digno, que merece amor y abundancia..

# PREGUNTAS

* ¿Cómo se presenta el lujo en tu vida?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué regalos lujosos te das a ti mismo?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿De qué maneras puedes agregar un lujo a la vida de otros?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.

**Dia 21 Vivir Abundantemente**

www.CreandoAbundancia.org/dia21

# FRASE CENTRAL: «Cada momento de cada día, yo vivo mi vida en abundantemente»

# TAREAS

* ¡Celébrate a ti mismo! Regocíjate en tu dedicación a la práctica de una meditación diaria, y felicítate por seguir adelante con tu intención de crear y circular más paz y abundancia en tu vida.
* Dedica un tiempo a agradecer profundamente toda la abundancia que te rodea y recuerda agradecer a las personas en tu vida que han contribuido a tu bienestar, incluido tú mismo.

# PREGUNTAS

* ¿Cómo ha cambiado tu vida desde que empezaste el Reto de meditación de 21 días del Centro Chopra, Creando abundancia?

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Qué aprendiste que es lo más importante

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

* ¿Cómo defines hoy la abundancia?

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Utiliza este espacio para reflexionar aún más sobre tu experiencia de hoy.