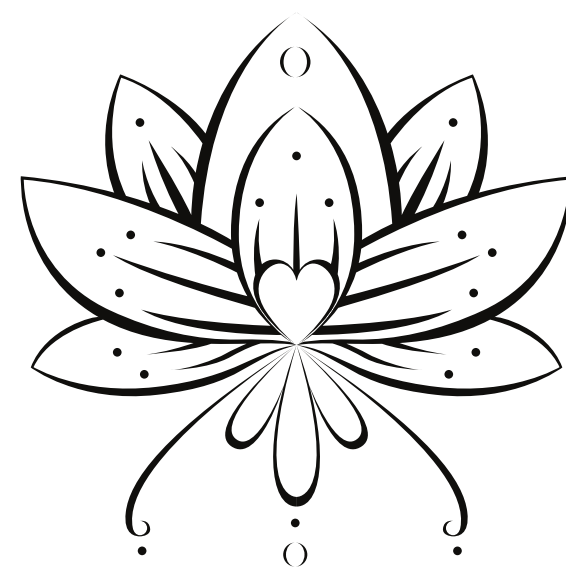




ENTRENAMIENTO INTENSIVO

ACTIVA TU ABUNDANCIA

LINDAMONROY.COM

BIENVENIDA AL ENTRENAMIENTO AA

¡Hola! Te doy la bienvenida a mi entrenamiento intensivo "Activa tu Abundancia" en donde aprenderás los pasos más importantes para manifestar resultados durante 21 días.

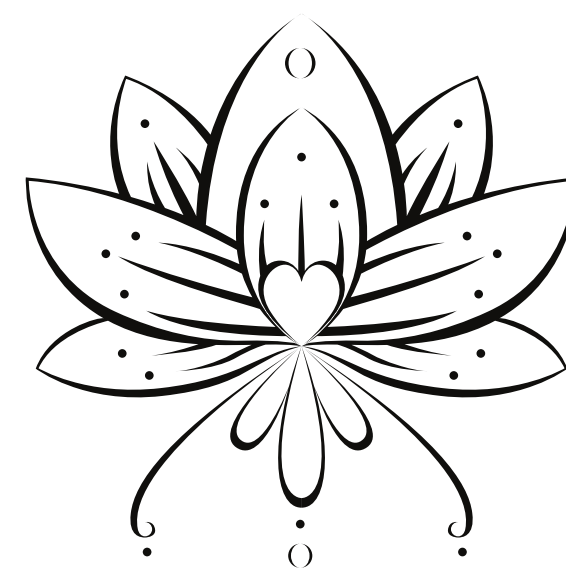
Te recomiendo que leas este ebook y practiques todos los ejercicios que están aquí porque vas a experimentar durante los próximos 21 días, cambios, toma de consciencia y la transformación que estabas esperando para tener sanación emocional y mental frente a tu abundancia.

Espero de corazón que utilices este entrenamiento de forma periódica para que vayas observando una evolución progresiva y sobre todo para que puedas percibir las manifestaciones que desees desde el merecimiento y el amor propio.

Te mando un abrazo Mágico
desde la distancia y con el
corazón

Linda Monroy





ENTRENAMIENTO INTENSIVO

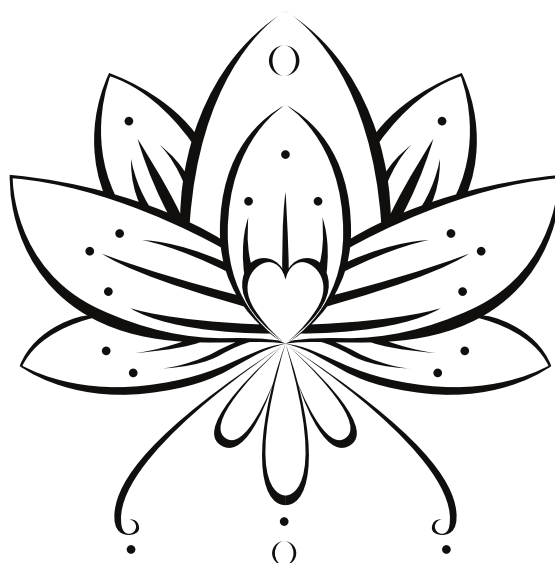
**ACTIVA TU
ABUNDANCIA**

BIENVENIDA

LINDAMONROY.COM

¿QUÉ VAS A APRENDER EN ESTE ENTRENAMIENTO?

- Aprenderás el paso a paso para activar tu poder interior manifestando a través de tu merecimiento
- Conocerás las herramientas básicas para manifestar tus objetivos y mantener un estado emocional positivo
- Si pones en práctica los ejercicios de este curso durante los próximos 21 días, vas a manifestar cambios en tu vida



LOS MÓDULOS DEL ENTRENAMIENTO

ENTRENAMIENTO DÍA 1:

Realizarás tu proceso de sanación mental y emocional a través del método SANA, SUELTA, SALTA

ENTRENAMIENTO DÍA 2:

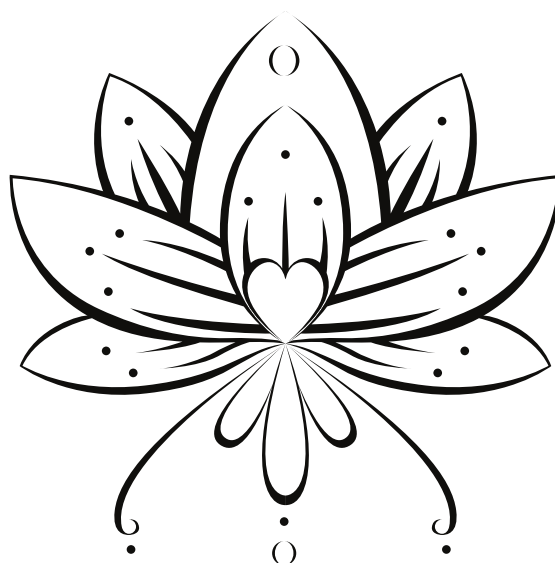
Aprenderás el paso a paso para crear tus objetivos, teniendo claridad con cada acción

ENTRENAMIENTO DÍA 3:

Conocerás las herramientas para que seas capaz de manifestar lo que deseas gracias a la Visualización Creativa

ENTRENAMIENTO DÍA 4:

Vas a activar tu abundancia y sobre todo te voy a dar las pautas para amplificar tu poder interior



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- **Ten a la mano agua, té:**

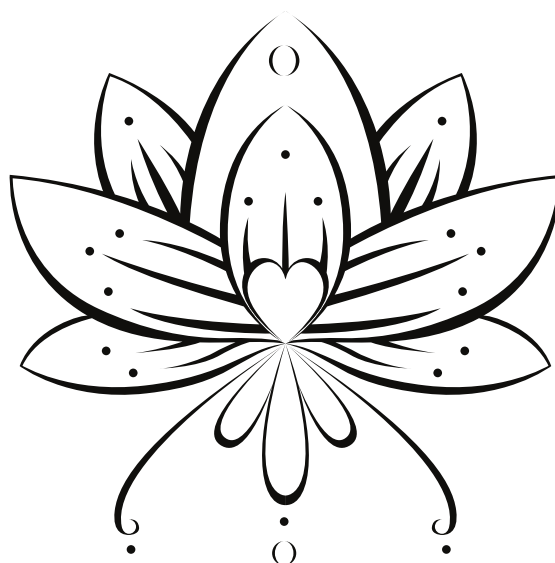
Ten a la mano un vaso de agua para escuchar toda la información y mantener hidratado tu cerebro

- **Antes de iniciar crea tu intención**

Crea una intención enfocada a realizar el entrenamiento con Voluntad, Amor propio y deseo de manifestar resultados

 @lindamonroyes
 /Linda Monroy
lindamonroy.com

**Mi intención es manifestar
abundancia a través de
este entrenamiento**



RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- **Agradece una cosa, persona o experiencia.**

Da las gracias por un motivo que te genere paz y tranquilidad

- **Realiza el entrenamiento sin interrupciones**

Antes de iniciar a realizar el entrenamiento te recomiendo que no tengas interrupciones para recibir el contenido con claridad

- **No olvides escribirme por privado a mi Instagram**

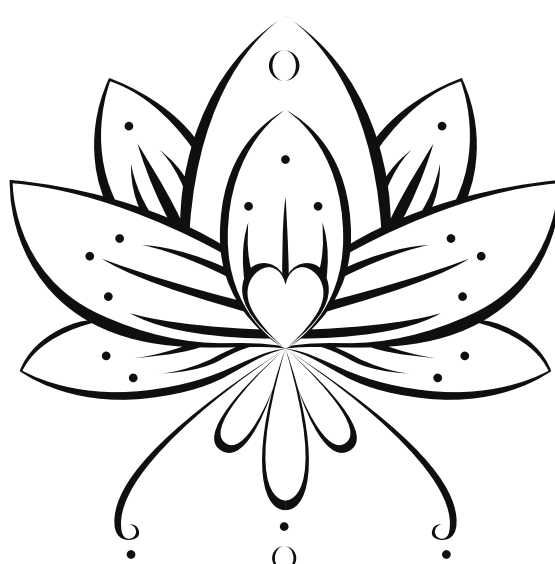


@lindamonroyes

o a mi correo electrónico: **info@lindamonroy.com**

Cuando estés iniciando a manifestar resultados en tu vida, dentro de los 21 días de nuestro entrenamiento. Recuerda tu compromiso a la hora de hacer cada ejercicio y meditación

Para que el entrenamiento funcione, te recomiendo escribir un objetivo específico

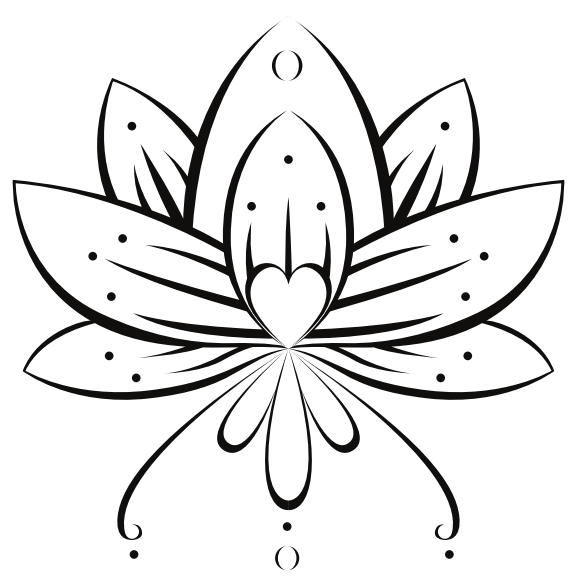


MI OBJETIVO POR LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS

A continuación vas a tener los pasos para crear tu objetivo. Responde cada pregunta y al final escríbelo abajo.

¿Que quieres conseguir?

¿Cuál es la situación actual real con respecto a tu objetivo?

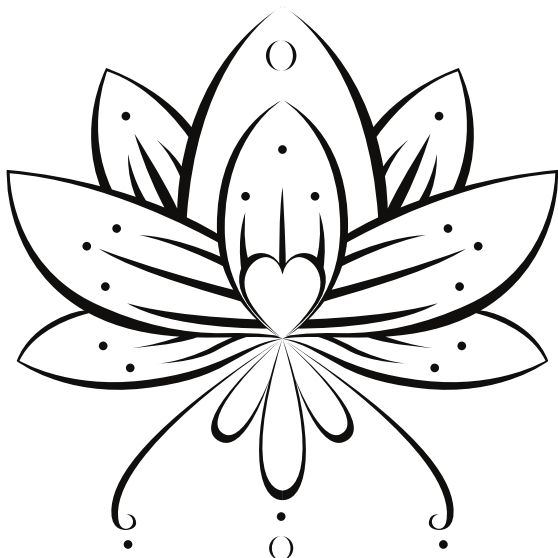


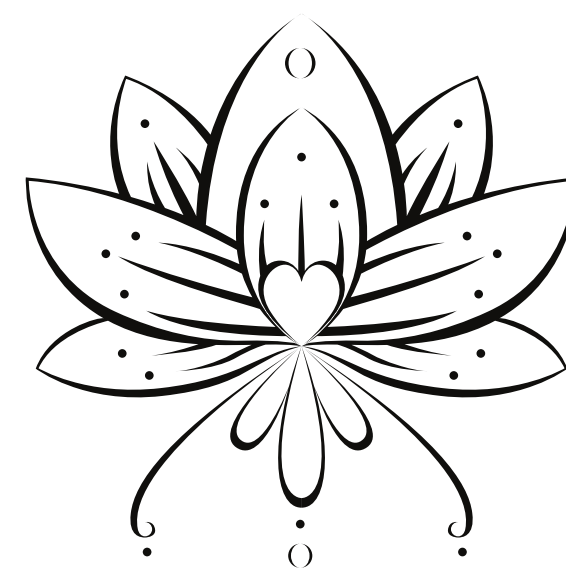
MI OBJETIVO POR LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS

¿Cuál es el camino a seguir?

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Ve poniendo un  por cada paso que estés manifestando. Recuerda que nos estamos enfocando en una sola cosa





ENTRENAMIENTO INTENSIVO

**ACTIVA TU
ABUNDANCIA**

**SANANDO TU YO
DEL PASADO**

LINDAMONROY.COM

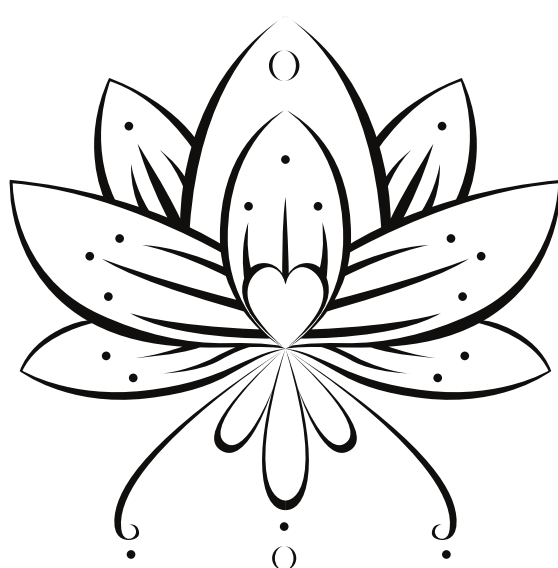
EL MÉTODO SANA, SUELTA, SALTA

Existen 3 fases que te ayudan a sanar tu pasado y en eso consiste el método "Sana, suelta y salta".

1- Sana:

El objetivo de esta fase es sanar cada uno de los dolores emocionales que tengamos de nuestro pasado. Experiencias, fracasos, pérdidas, o cualquier otra situación que haya provocado un shock emotivo.

Por eso para sanar es necesario indagar en la mente, todos los recuerdos del pasado.

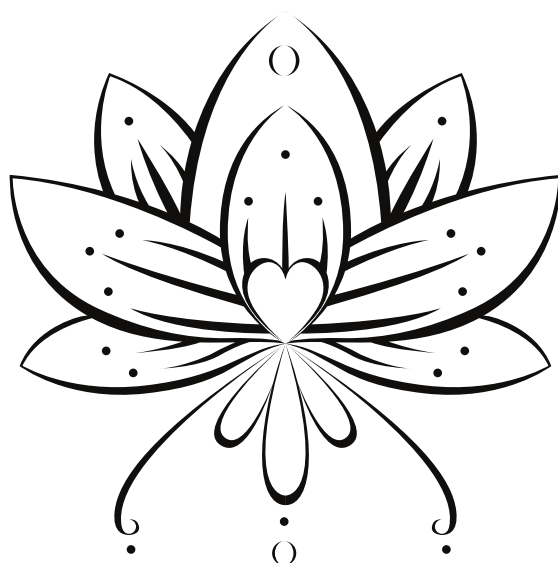


EJERCICIO PARA SANAR

Escribe 3 eventos de tu pasado que quieras sanar. Te recomiendo imprimir y recortar el rectángulo para luego quemarlos cuando sientas que lo has soltado de tu corazón.

Dentro de cada rectángulo escribe:

- Quien es o fue la persona con la que tuviste esa triste experiencia?
- Cómo te sentías en ese momento?
- Que es lo que vas a perdonarte por haber vivido esa experiencia de tu pasado?
- Para que te vas a perdonar?

A large dashed rectangular box with rounded corners, intended for writing the three events to be healed.

EJERCICIO PARA SANAR



EL MÉTODO SANA, SUELTA, SALTA

2- Suelta:

Para soltar es necesario crear el espacio ideal que nos permita dejar atrás todo el dolor y los recuerdos negativos, con la intención de liberarnos de culpas, miedos y bloqueos.

Para ello, es recomendable realizar meditaciones de sanación, para viajar en profundidad al interior de nuestro inconsciente e indagar sobre el origen de nuestros bloqueos emocionales.

Dentro del vídeo del entrenamiento día 1, vas a tener 3 meditaciones y una de ellas es para sanar tu pasado.



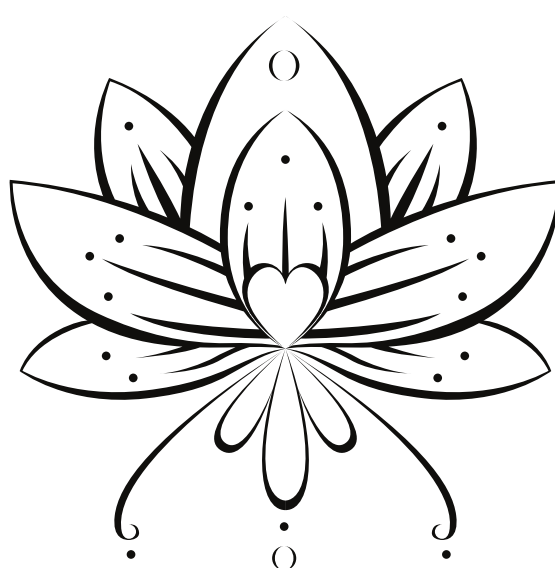
EL MÉTODO SANA, SUELTA, SALTA

2- Salta:

Espero que no imagines nada extraño en este paso. Pero la palabra saltar NO significa que debas hacer nada para cambiar tu realidad.

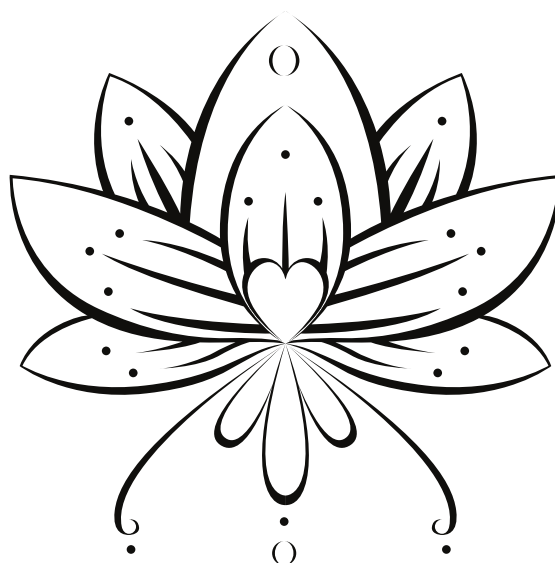
Por el contrario, una vez que sanas y sueltas la mochila de tu pasado, la expresión "saltar" hace referencia a la forma como vas a percibir tu realidad una vez hayas realizado la meditación de sanación.

Saltar significa cambiar tu realidad y manifestar nuevos cambios.



RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Qué hobbies he dejado de hacer por falta de tiempo o por otras razones?
- ¿Qué actividades voy a evitar para no crear una conexión negativa?
- ¿Qué tipo de personas voy a dejar de frecuentar y que otras quiero conocer?
- ¿Cuánto tiempo voy a dedicar a realizar este entrenamiento?
- ¿Cuál es mi compromiso con el cuidado de mi mente?



EL MÉTODO SANA, SUELTA, SALTA

DESCARGA LA MEDITACIÓN PARA REALIZAR LA SANACIÓN INTERIOR

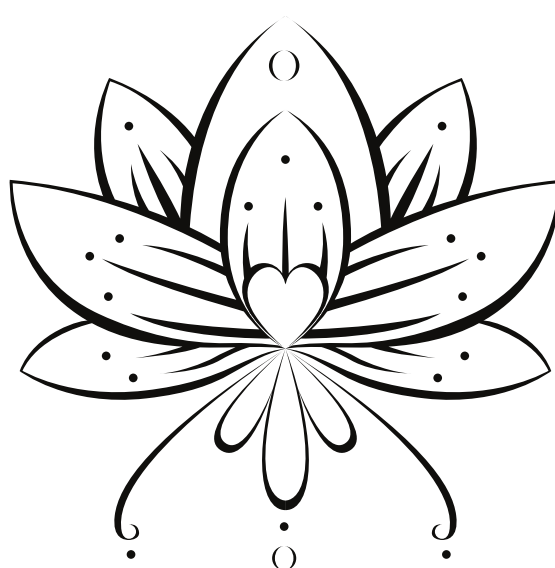
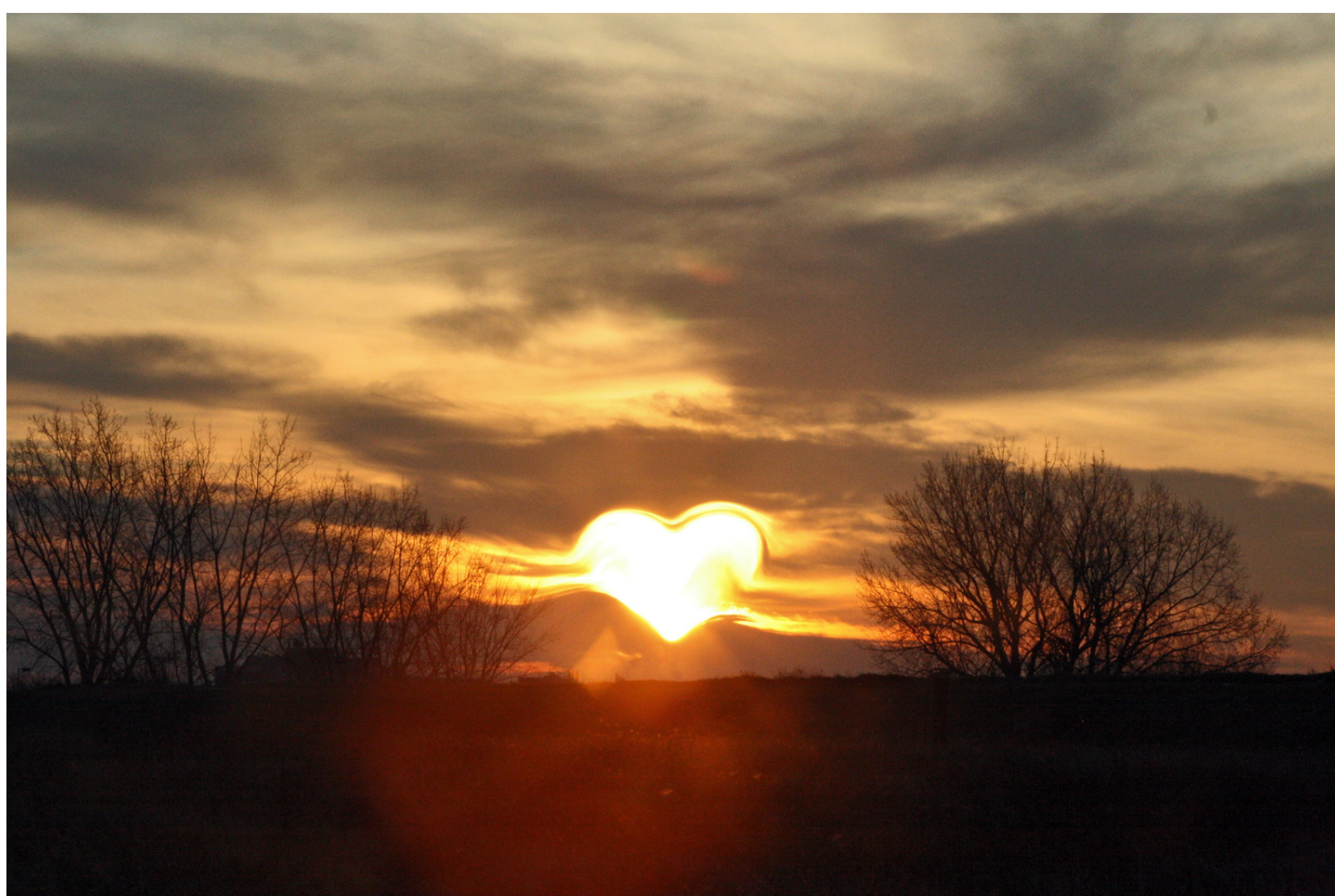
- Escúchala cada vez que necesites sanar una parte de tu pasado
- Realiza tu meditación en completa soledad y sin distracciones

La puedes descargar abajo
de la video-lección



EL PODER DE TU CORAZÓN

- El corazón late antes de que se forme el cerebro. Cuando el cerebro muere, el corazón sigue latiendo mientras tenga oxígeno. De hecho, el corazón tiene 40,000 neuronas y la capacidad de procesar, aprender y recordar.
- La investigación ha demostrado que el corazón puede ser tan intrincado como el cerebro, y se le llama "el pequeño cerebro." El cerebro del corazón en realidad envía más comunicación al cerebro de la cabeza que al revés.



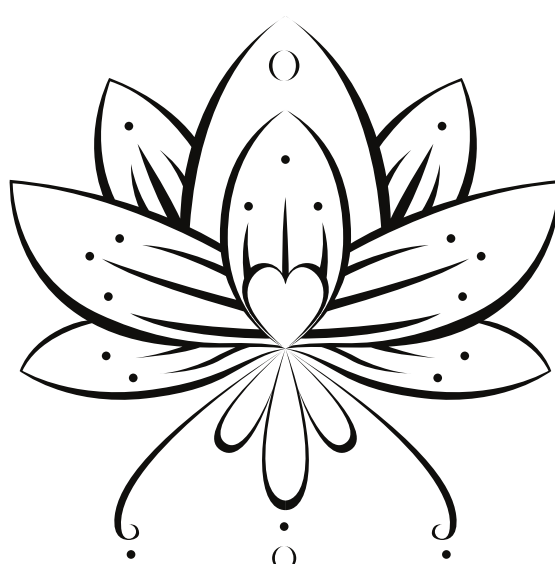
EL PODER DE TU CORAZÓN

- El Instituto Heartmath ha estado liderando investigaciones relacionadas con la coherencia corazón-cerebro.

Según el Director de Investigación, Dr. Rollin McCraty, "La coherencia es el estado en el que el corazón, la mente y las emociones están en alineación y cooperación energéticas. Es un estado que construye resiliencia".

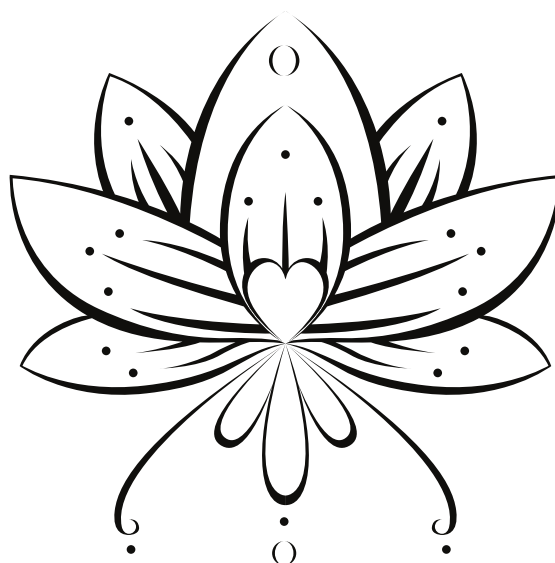
BENEFICIOS LA COHERENCIA ENTRE MENTE Y CORAZÓN

- Reducción del estrés
- Adaptabilidad al cambio
- Bienestar psicosocial
- Mayor capacidad cognitiva
- Mejora del rendimiento
- Resiliencia/Resolución de problemas
- Claridad mental / Estabilidad emocional
- Acceso a la intuición y la creatividad
- Proceso regenerativo/Antienvejecimiento



CÓMO POTENCIAR TU PODER DE ATRACCIÓN CON LA MENTE Y CORAZÓN

- Amplifica tu campo electromagnético (Respiración, meditación, inspiración)
- Coherencia entre la mente y el corazón
- Activación de emociones ligadas al Amor
- Claridad mental gracias a la Visualización Creativa



LA COHERENCIA

DESCARGA LA MEDITACIÓN PARA REALIZAR LA COHERENCIA

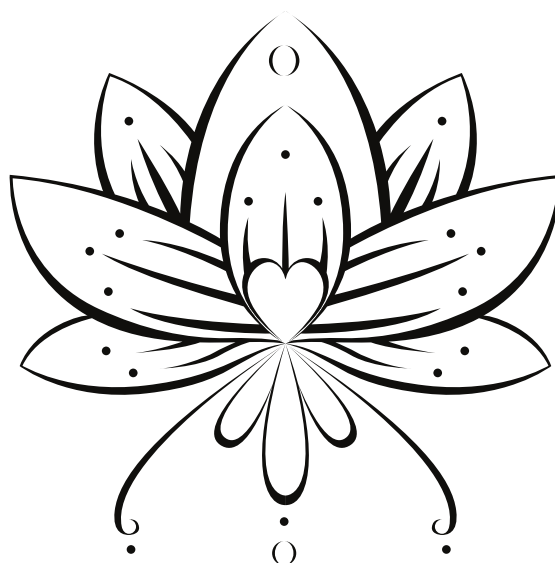
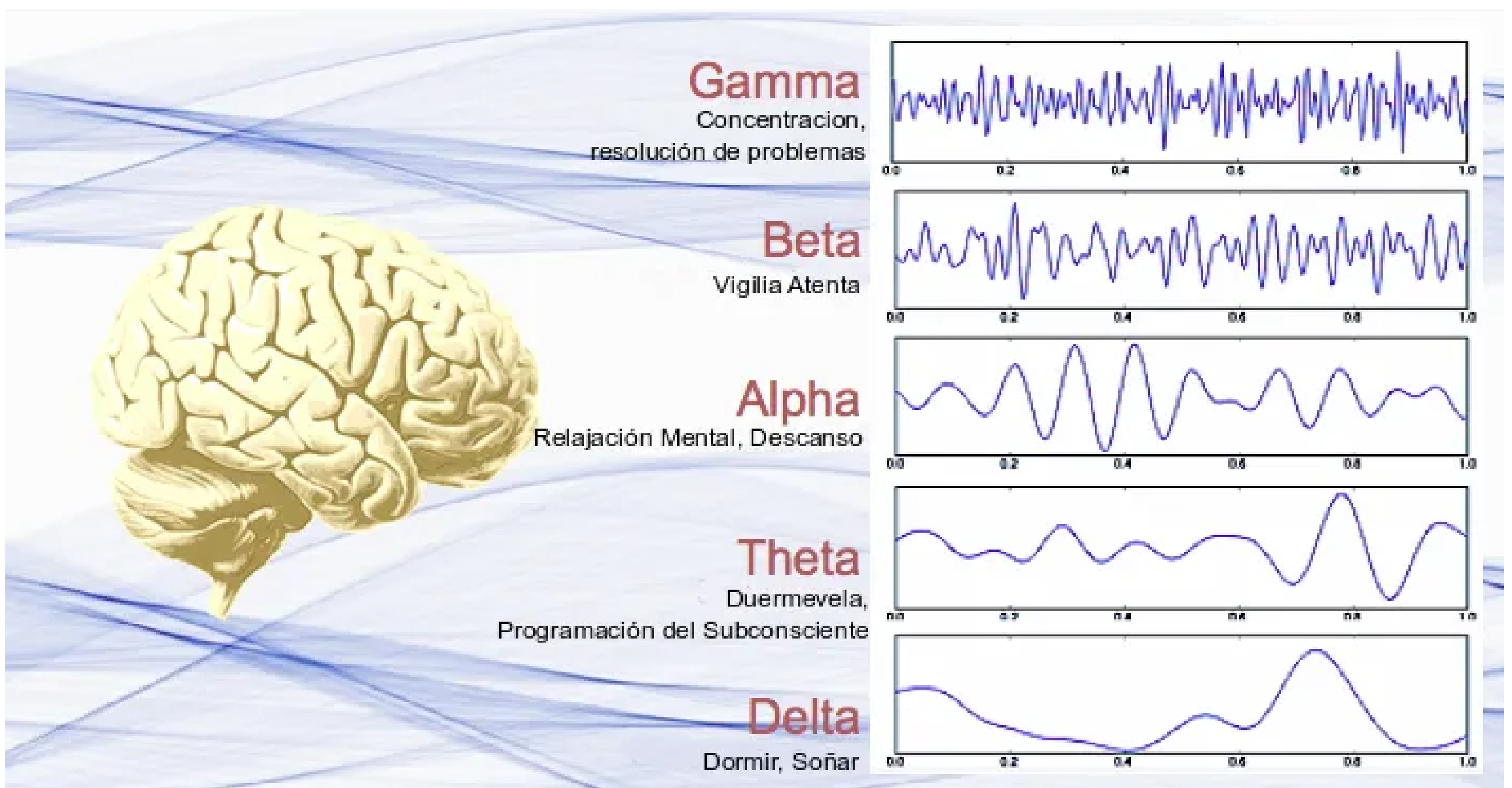
- Escúchala cada vez que quieras alinear tu mente y corazón
- Realiza tu meditación en completa soledad y sin distracciones

La puedes descargar abajo
de la video-lección



¿CÓMO IDENTIFICAS TU MENTE SUPRACONSCIENTE?

- Tienes coherencia mental y emocional
- Escuchas tu intuición
- Permaneces en estado de plenitud y en el presente
- Aceptas que tu entorno es tu manifestación
- Desarrollas tu autoconocimiento
- Eres más consciente del estado del SER
- Amplificas tu poder receptivo gracias al uso de tu cerebro en estado Theta



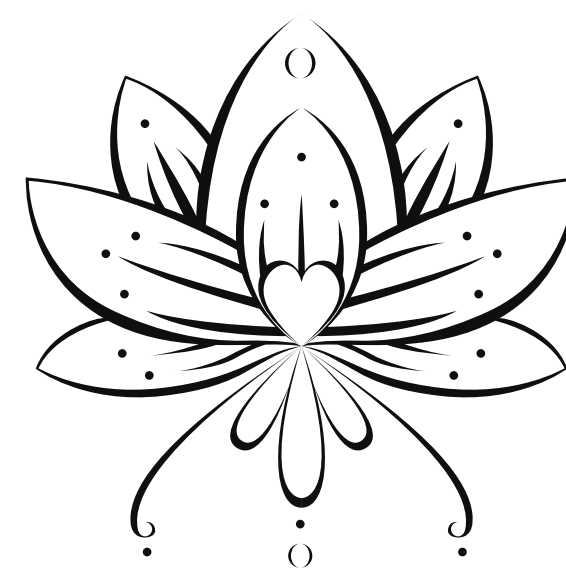
LA MENTE SUPRACONSCIENTE

DESCARGA LA MEDITACIÓN PARA CONECTAR CON LA MENTE SUPRACONSCIENTE

- Escúchala cada vez que quieras activar tus ondas Theta
- Realiza tu meditación en completa soledad y sin distracciones

La puedes descargar abajo
de la video-lección





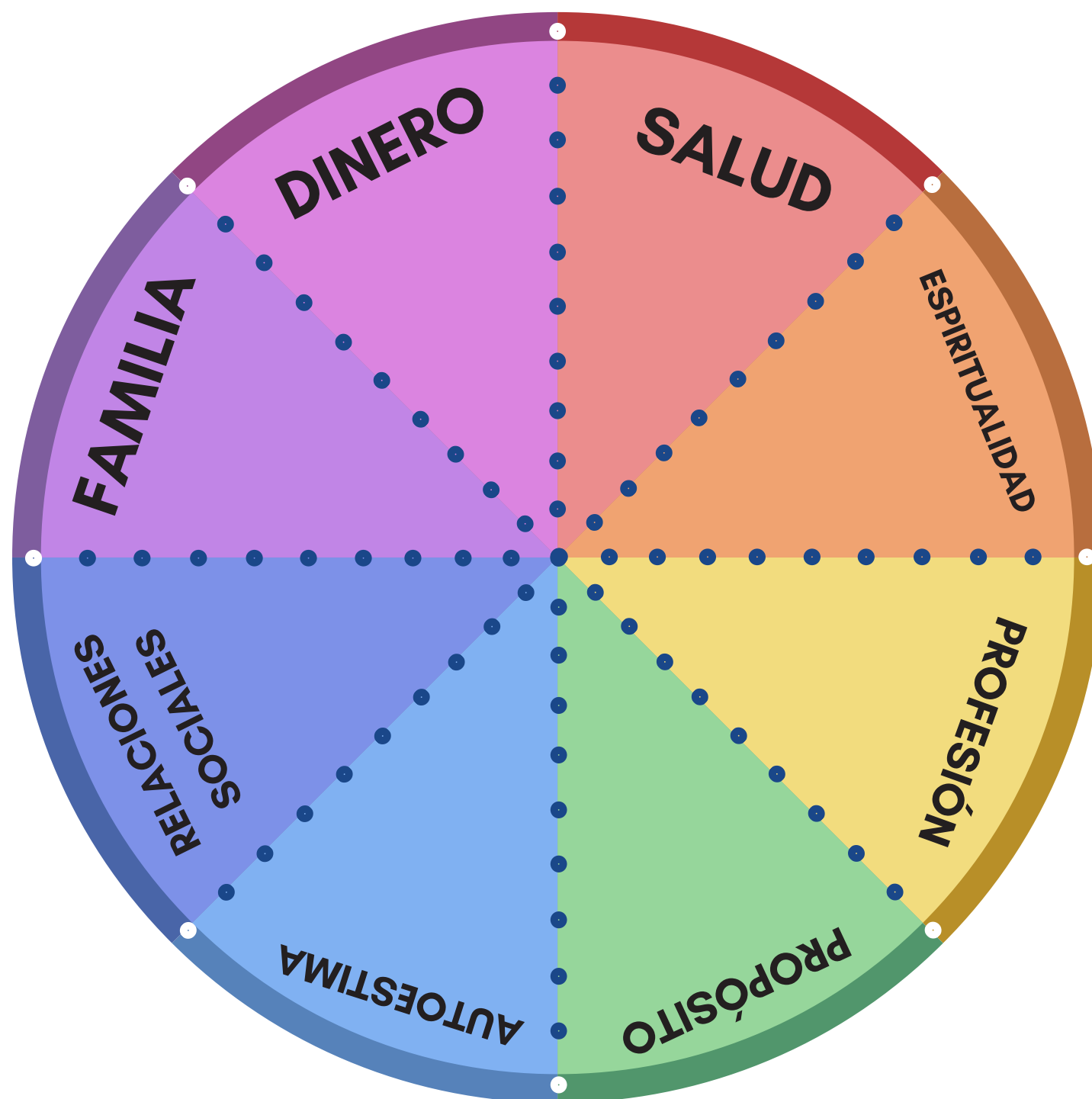
ENTRENAMIENTO INTENSIVO

**ACTIVA TU
ABUNDANCIA**

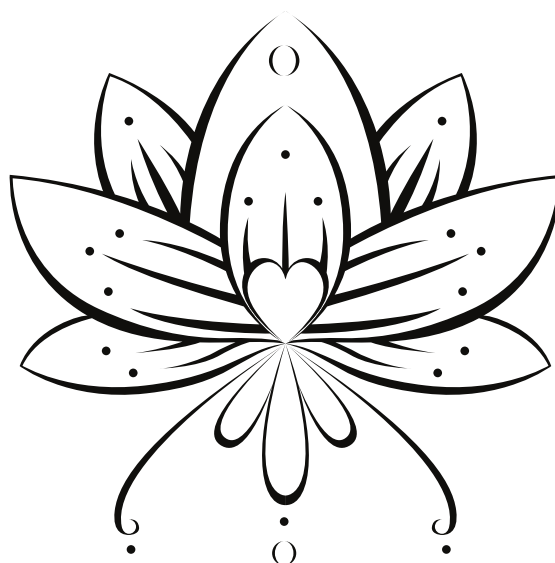
**LA RUEDA DE LA
VIDA**

LINDAMONROY.COM

REALIZA EL EJERCICIO



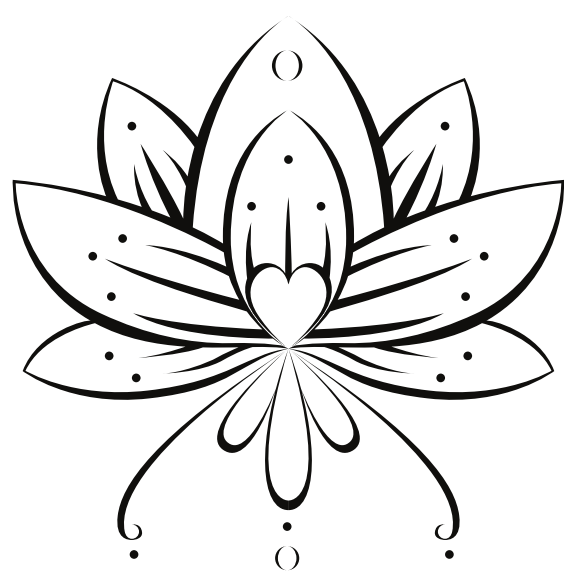
- Realiza una Autoevaluación consciente
- Toma solo 2 áreas de tu vida
- Reflexiona sobre tu situación actual, frente a lo que quieres vivir
- Sé transparente con tus emociones y pensamientos
- Realiza una meditación de sanación antes de hacer el ejercicio



Escribe lo que quieres manifestar en cada área de tu vida y elige dos áreas para empezar

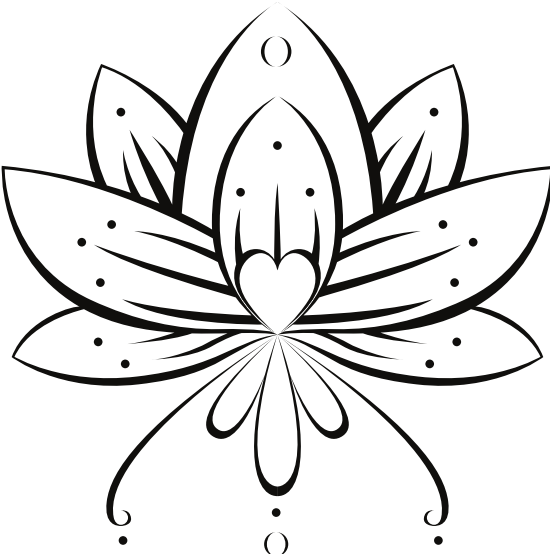
SALUD

ESPIRITUALIDAD



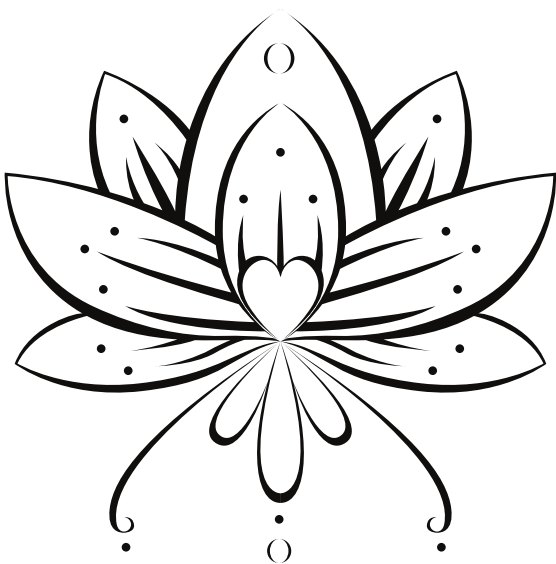
PROFESIÓN

EMOCIONAL



DINERO

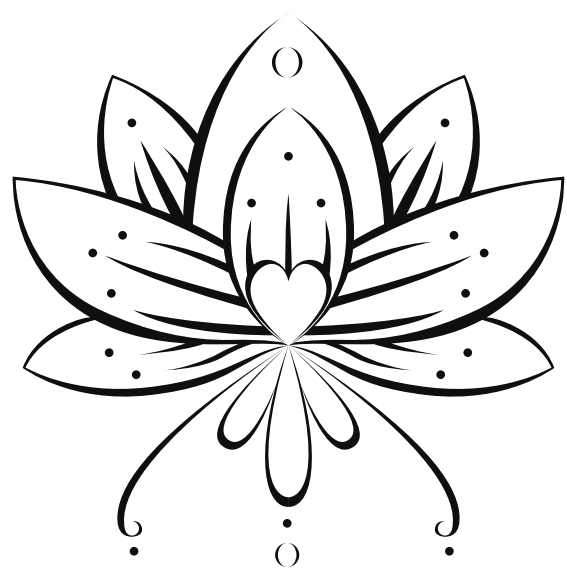
CRECIMIENTO PERSONAL

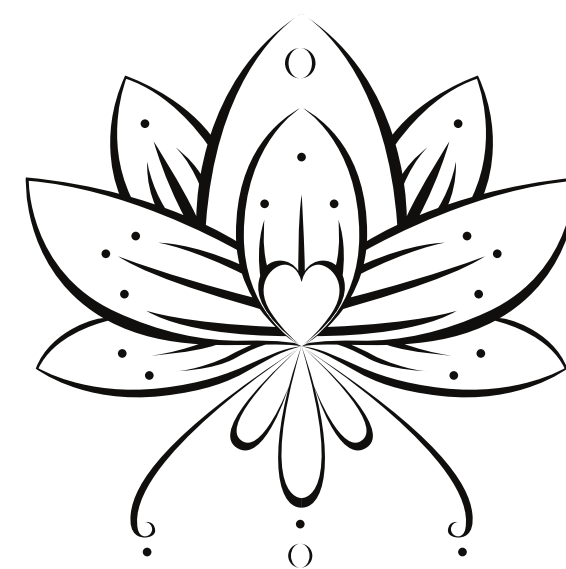


FAMILIA

¿Cuáles son las dos áreas de mi vida que van a hacer un cambio importante?

¿Cuándo quiero que se manifieste mi resultado ideal?





ENTRENAMIENTO INTENSIVO

ACTIVA TU ABUNDANCIA

**COMPORTAMIENTOS
LIMITANTES VS HÁBITOS
PRODUCTIVOS**

LINDAMONROY.COM

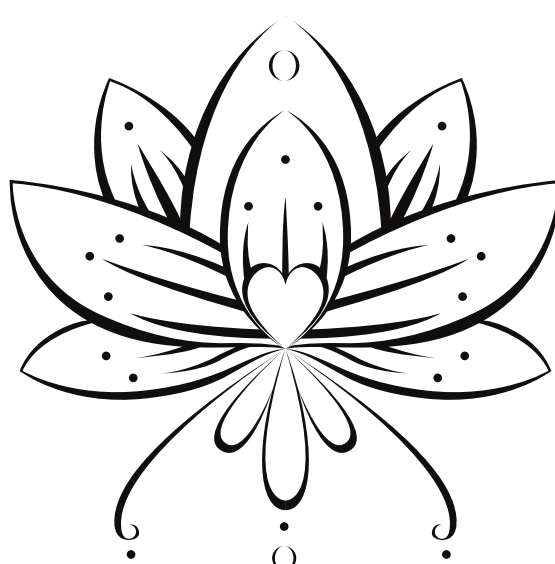
AUTOEVALUACIÓN DE COMPORTAMIENTOS

Dentro de los hábitos y los comportamientos que debemos implementar para vivir con abundancia, es importante identificar cuáles son las creencias limitantes que nos hacen procrastinar.

Por eso, lo primero que debemos hacer es responder a las siguientes preguntas.

Tómate el tiempo necesario para responder todas las preguntas y sobre todo. Luego de los 21 días vuelve a responderlas.

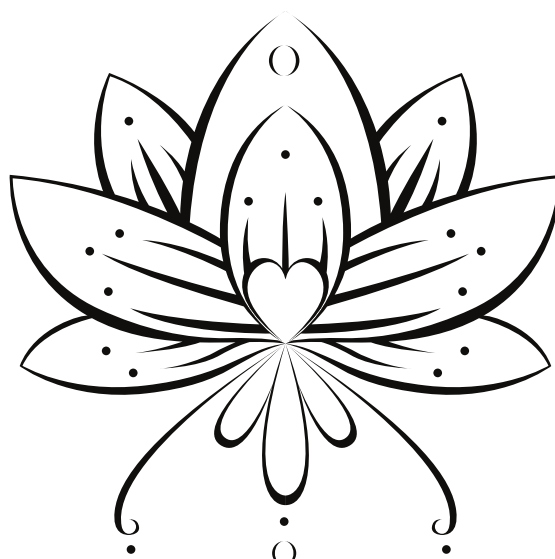
Así podrás observar cambios en tu mentalidad.



RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Tengo claros los objetivos y qué quiero conseguir?

- ¿He definido mi plan de acción?

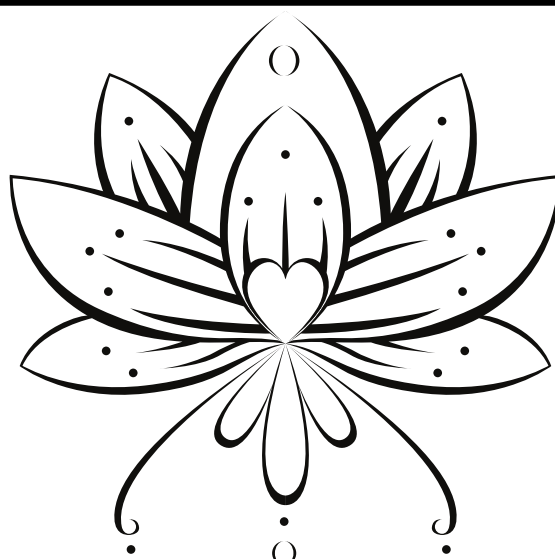


RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Cuál es el primer paso que puedo dar para lograrlo?

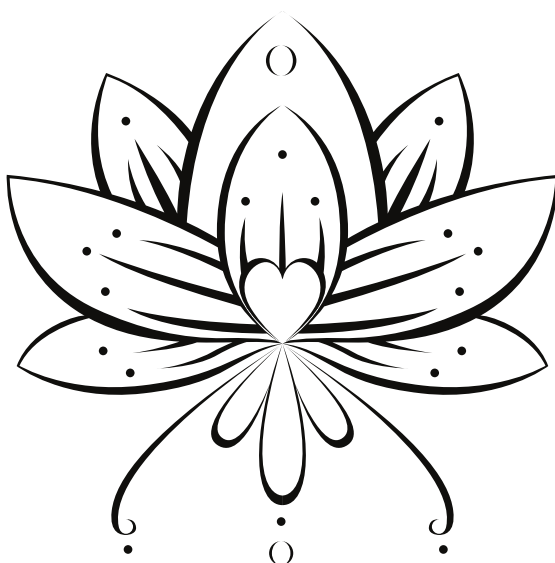
- ¿Tengo una rutina de trabajo definida?, ¿cómo sería mi rutina de trabajo ideal?

- ¿Mis hábitos apoyan la consecución de mis objetivos?



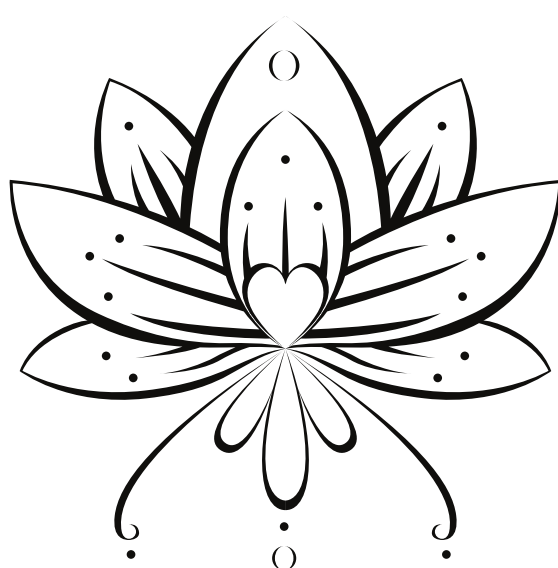
RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Qué hábitos debería eliminar porque me están robando tiempo y energía?



RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

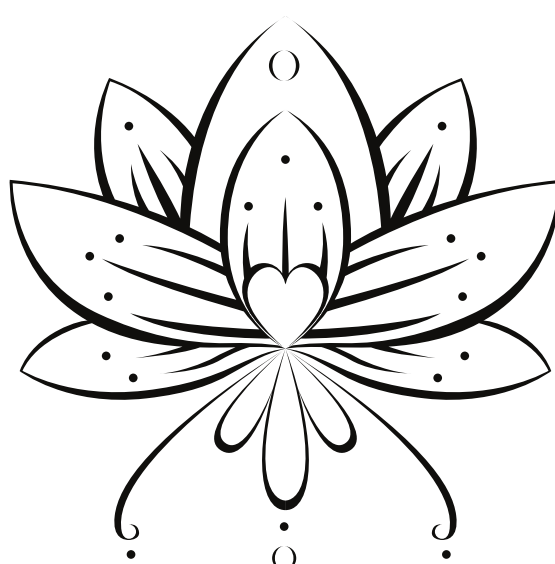
- ¿Qué hábitos podría incorporar que me ayudaran a gestionar mejor mi tiempo y mi energía?



RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

- ¿Soy coherente? Es decir, ¿hago aquello que pienso que quiero hacer?

- ¿Cómo podría ser más coherente conmigo misma?



**NO OLVIDES SEGUIR CON EL
ENTRENAMIENTO DESPUÉS DE LOS 21 DÍAS**

**RECUERDA QUE EL ENTRENAMIENTO
DEBE SER CONSTANTE.
SIGUE REALIZANDO CADA MEDITACIÓN,
EJERCICIO Y HERRAMIENTA.**

**Si has manifestado resultados
gracias al entrenamiento,
comparte tu testimonio con la
comunidad**

