

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

NOMBRE

FECHA



EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1

ENUMERA TUS BENDICIONES

1. LO PRIMERO QUE HARÁS AL LEVANTARTE ES UNA LISTA DE DIEZ BENDICIONES EN TU VIDA POR LAS QUE ESTÉS AGRADECIDO.
2. ESCRIBE POR QUÉ ESTÁS AGRADECIDO POR CADA BENDICIÓN.
3. RELEE LA LISTA, MENTALMENTE O EN VOZ ALTA. CUANDO LLEGUES AL FINAL DE CADA PUNTO, DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS, Y SIENDE LA GRATITUD POR ESA BENDICIÓN CON LA MÁXIMA INTENSIDAD POSIBLE.
4. REPITE LOS TRES PRIMEROS PASOS DE ESTE EJERCICIO MÁGICO CADA MAÑANA DURANTE LOS PRÓXIMOS 27 DÍAS.
5. LEE HOY EL EJERCICIO MÁGICO DE MAÑANA.



LA PIEDRA MÁGICA (EJERCICIO #2)

1. REPITE LOS PASOS DEL UNO AL TRES DEL EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1.
2. BUSCA UNA PIEDRA MÁGICA Y PONLA AL LADO DE TU CAMA.
3. ESTA NOCHE, ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO Y PIENSA EN LO MEJOR QUE TE HA PASADO HOY.
4. DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA SUCEDIDO HOY.
5. REPITE EL EJERCICIO DE LA PIEDRA MÁGICA CADA NOCHE DURANTE LOS SIGUIENTES 26 DÍAS.
6. LEE HOY EL EJERCICIO MÁGICO DE MAÑANA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

RELACIONES MÁGICAS (EJERCICIO #3)

1. REPITE LOS PASOS DEL UNO AL TRES DEL EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1.

2. ELIGE TRES DE TUS RELACIONES MÁS CERCANAS Y ESCOGE UNA FOTO DE CADA PERSONA.

3. CON LA FOTO DELANTE DE TI, ESCRIBE EN TU DIARIO O EN TU ORDENADOR CINCO RAZONES POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO A CADA UNA DE ESAS PERSONAS.

4. EMPIEZA CADA FRASE CON LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, PON SU NOMBRE, Y LA RAZÓN POR LA QUE LE ESTÁS AGRADECIDO.

5. LLEVA ENCIMA LAS TRES FOTOS DURANTE EL DÍA DE HOY, O PONLAS EN UN LUGAR DONDE PUEDAS VERLAS A MENUDO. MIRA LAS FOTOS AL MENOS TRES VECES, HABLA CON LA PERSONA DE CADA FOTO, Y DALE LAS GRACIAS DICIENDO LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, Y SU NOMBRE. GRACIAS, HAYLEY.

6. ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HAYA SUCEDIDO DURANTE EL DÍA.

SALUD MÁGICA (EJERCICIO #4)

1. REPITE LOS PASOS DEL UNO AL TRES DEL EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1.

2. ESCRIBE EN UNA HOJA O EN UNA FICHA ESTAS PALABRAS: **EL DON DE LA SALUD ME MANTIENE CON VIDA.**

3. PON LA HOJA CON TUS PALABRAS ESCRITAS EN UN LUGAR DONDE HOY PUEDAS VERLA CON FRECUENCIA.

4. LEE LAS PALABRAS MUY DESPACIO, AL MENOS CUATRO VECES, Y ¡SIENTE TODO EL AGRADECIMIENTO QUE PUEDAS POR EL PRECIOSO DON DE LA SALUD!

5. ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HAYA SUCEDIDO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES



DINERO MÁGICO (EJERCICIO #5)

1. REPITE LOS PASOS DEL UNO AL TRES DEL EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1.

2. SIÉNTATE Y DEDICA UNOS MINUTOS A RECORDAR TU INFANCIA Y TODAS LAS COSAS QUE RECIBISTE, QUE TE LAS DIERON SIN QUE TUVIERAS QUE PAGAR NADA.

3. POR CADA RECUERDO QUE TENGAS DE RECIBIR ALGO SIN TENER QUE PAGAR NADA, DI Y SIENTE LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, DE TODO CORAZÓN.

4. TOMA UN BILLETE DE DÓLAR O DE CINCO EUROS, O ALGÚN OTRO BILLETE PEQUEÑO, Y ESCRIBE EN LETRAS GRANDES Y EN NEGRITA EN UN POST-IT QUE ENGANCHARÁS AL BILLETE:

GRACIAS POR TODO EL DINERO QUE ME HAN DADO A LO LARGO DE LA VIDA.

5. HOY, LLEVA CONTIGO TU BILLETE MÁGICO, Y AL MENOS UNA VEZ POR LA MAÑANA Y OTRA POR LA TARDE, O TODAS LAS VECES QUE QUIERAS, SÁCALO Y TENLO EN LAS MANOS. LEE LAS PALABRAS QUE HAS ESCRITO Y SIENTE VERDADERO AGRADECIMIENTO POR LA ABUNDANCIA DE DINERO QUE HAS RECIBIDO.

6. A PARTIR DE HOY, PON TU BILLETE MÁGICO EN ALGÚN LUGAR DONDE PUEDES VERLO TODOS LOS DÍAS PARA RECORDARTE QUE SIGAS ESTANDO AGRADECIDO POR LA ABUNDANCIA DE DINERO QUE HAS RECIBIDO EN TU VIDA.

7. ESTA NOCHE, ANTES DE IRTE A DORMIR, SOSTÉN TU PIEDRA MÁGICA EN UNA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HAYA PASADO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

ASÍ TRABAJA LA MAGIA (EJERCICIOS #6)

1. REPITE LOS PASOS DEL UNO AL TRES DEL EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1.

2. HOY CUANDO ESTÉS TRABAJANDO, IMAGINA QUE TIENES UN JEFE INVISIBLE QUE ESTÁ A TU LADO TOMANDO NOTAS CADA VEZ QUE ENCUENTRAS UNA RAZÓN PARA ESTAR AGRADECIDO. HOY TU TRABAJO SERÁ VER TODAS LAS RAZONES POR LAS QUE PUEDES ESTAR AGRADECIDO.

3. HAZ QUE TU JEFE ANOTE CADA RAZÓN QUE ENCUENTRAS PARA ESTAR AGRADECIDO, DICIENDO: ESTOY MUY AGRADECIDO POR ¿QUÉ? , Y SIENTE TODO EL AGRADECIMIENTO QUE SEAS CAPAZ DE SENTIR.

4. ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HAYA SUCEDIDO DURANTE EL DÍA..

LA SUPERACIÓN MÁGICA DE LA NEGATIVIDAD (EJERCICIO #7)

1. REPITE LOS PASOS DEL UNO AL TRES DEL EJERCICIO MÁGICO NÚMERO 1.

2. ELIGE UN PROBLEMA O SITUACIÓN NEGATIVA DE TU VIDA QUE TE URJA RESOLVER.

3. ESCRIBE DIEZ COSAS POR LAS QUE ESTÉS AGRADECIDO EN ESA SITUACIÓN NEGATIVA.

4. AL FINAL DE TU LISTA ESCRIBE:

GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS, POR LA SOLUCIÓN PERFECTA.

5. Y SÓLO POR HOY, INTENTA PASAR UN DÍA SIN DECIR NADA NEGATIVO. SI TE DAS CUENTA DE QUE ESTÁS PENSANDO O DICIENDO ALGO NEGATIVO, UTILIZA EL SALVAVIDAS. PÁRATE INMEDIATAMENTE Y DI: PERO HE DE DECIR QUE ESTOY VERDADERAMENTE AGRADECIDO POR _____.

6. ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HAYA SUCEDIDO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

EL INGREDIENTE MÁGICO (EJERCICIO #8)

1. REPITE EL EJERCICIO DEL DÍA 1.
2. HOY, ANTES DE COMER O BEBER CUALQUIER COSA, MIRA UN MOMENTO LO QUE VAS A COMER O BEBER, Y DI MENTALMENTE O EN VOZ ALTA LA PALABRA MÁGICA, ¡GRACIAS! SI QUIERES PUEDES ESPOLVOREAR TU COMIDA O BEBIDA CON POLVOS MÁGICOS.
3. HOY, ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA..

EL IMÁN DEL DINERO (EJERCICIO #9)

1. REPITE EL EJERCICIO DEL DÍA 1.
2. TOMA UNA FACTURA PENDIENTE, UTILIZA EL PODER MÁGICO DE LA GRATITUD Y ESCRIBE ENCIMA DE LA MISMA: GRACIAS POR EL DINERO. SIENDE AGRADECIMIENTO POR TENER DINERO PARA PAGAR LA FACTURA, TANTO SI LO TIENES COMO SI NO.
3. LUEGO COGE DIEZ FACTURAS QUE YA HAYAS PAGADO Y ESCRIBE EN CADA UNA DE ELLAS LAS PALABRAS MÁGICAS: «GRACIAS - PAGADO». ¡SIENDE VERDADERO AGRADECIMIENTO POR HABER TENIDO DINERO PARA PAGARLAS!
4. ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HAYA SUCEDIDO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

POLVOS MÁGICOS PARA TODOS (EJERCICIO #10)

1. REPITE EL EJERCICIO DEL DÍA 1.
2. HOY LANZA POLVOS MÁGICOS SOBRE DIEZ PERSONAS QUE REALICEN ALGÚN SERVICIO DEL CUAL TE BENEFICIES, DALES LAS GRACIAS DIRECTAMENTE O BIEN MENTALMENTE RECONOCIENDO SU LABOR Y DÁNDOLES LAS GRACIAS. ¡AGRADECE EL SERVICIO QUE REALIZAN!
3. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.
4. LEE HOY EL EJERCICIO DE MAÑANA, PORQUE EL EJERCICIO DEL DÍA 11 EMPIEZA EN CUANTO TE DESPIERTES.

UNA MAÑANA MÁGICA (EJERCICIO #11)

1. CUANDO TE DESPIERTES, ANTES DE HACER NADA, DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS.
2. DESDE QUE ABRES LOS OJOS HASTA QUE TERMINAS DE ARREGLARTE, DI MENTALMENTE LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR TODO LO QUE TOCAS Y USAS.
3. ENUMERA TUS BENDICIONES. HAZ UNA LISTA DE DIEZ BENDICIONES. ESCRIBE POR QUÉ ESTÁS AGRADECIDO. RELEE TU LISTA, Y AL FINAL DE CADA BENDICIÓN DI GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS, Y SIENTE LA GRATITUD POR ESA BENDICIÓN CON LA MÁXIMA INTENSIDAD POSIBLE.
4. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

PERSONAS MÁGICAS QUE HAN SIDO IMPORTANTES PARA TI (EJERCICIO #12)

1. REPITE EL EJERCICIO DEL DIA 1.
2. BUSCA UN LUGAR TRANQUILO DONDE PUEDES ESTAR UN RATO A SOLAS Y HAZ UNA LISTA DE TRES PERSONAS QUE HAYAN SIDO IMPORTANTES EN TU VIDA.
3. TRABAJA CON CADA UNA DE ESAS PERSONAS POR SEPARADO, Y DILE EN VOZ ALTA LA RAZÓN POR LA QUE LE ESTÁS AGRADECIDO Y CÓMO HA INFLUIDO EXACTAMENTE EN TU VIDA.
4. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

HAZ REALIDAD TODOS TUS DESEOS (EJERCICIO #13)

1. REPITE EL EJERCICIO DEL DÍA 1.
2. SIÉNTATE DELANTE DE TU ORDENADOR O TOMA UN BOLÍGRAFO Y TU DIARIO Y HAZ UNA LISTA DE TUS DIEZ DESEOS PRINCIPALES. ESCRIBE GRACIAS TRES VECES ANTES DE CADA UNO, COMO SI YA LO HUBIERAS RECIBIDO. POR EJEMPLO: GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS POR TU DESEO .
3. USA TU IMAGINACIÓN PARA RESPONDER MENTALMENTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS, COMO SI YA HUBIERAS RECIBIDO CADA UNO DE TUS DIEZ DESEOS:
 1. ¿QUÉ EMOCIONES SENTISTE CUANDO RECIBISTE TU DESEO?
 2. ¿QUIÉN FUE LA PRIMERA PERSONA A LA QUE LE DIJISTE QUE HABÍAS RECIBIDO TU DESEO Y CÓMO SE LO DIJISTE?
 3. ¿CUÁL FUE LA PRIMERA COSA QUE HICISTE QUE TE PARECIÓ GENIAL AL RECIBIR TU DESEO? DESCRÍBELA MENTALMENTE CON TODOS LOS DETALLES QUE PUEDES.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

4. POR ÚLTIMO, RELEE LA FRASE QUE EXPRESA TU DESEO Y ENFATIZA LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, PARA QUE PUEDAS SENTIRLO CON MÁS FUERZA.
5. SI LO PREFIERES, PUEDES CREAR UN TABLÓN MÁGICO. CORTA FOTOS Y ENGÁNCHALAS A TU TABLÓN MÁGICO QUE COLOCARÁS EN UN LUGAR QUE PUEDAS VER A MENUDO. PONLE COMO TÍTULO GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS EN MAYÚSCULAS Y NEGRITA.
6. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA



QUE TENGAS UN DÍA MÁGICO (EJERCICIO #14)

1. REPITE EL DÍA 1.
2. POR LA MAÑANA, REvisa MENTALMENTE TUS PLANES PARA EL DÍA Y LA NOCHE, HASTA LA HORA DE IRTE A LA CAMA. CON CADA PLAN O ACONTECIMIENTO, DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, PORQUE HA IDO BIEN. IMAGINA QUE DICES GRACIAS AL FINAL DEL DÍA, Y QUE ESTÁS INMENSAMENTE AGRADECIDO PORQUE HA SALIDO A LA PERFECCIÓN.
3. CUANDO HAYAS TERMINADO DE DAR LAS GRACIAS POR TODOS LOS PLANES QUE TE HAN SALIDO MARAVILLOSAMENTE BIEN EN EL DÍA DE HOY, TERMINA EL EJERCICIO MÁGICO DICHIENDO: ¡Y GRACIAS POR LAS BUENAS NOTICIAS QUE VOY A RECIBIR HOY!
4. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

□ SANA MÁGICAMENTE TUS RELACIONES (EJERCICIO #15)

1. REPITE EL EJERCICIO DEL DÍA 1.
2. ELIGE UNA RELACIÓN DIFÍCIL, PROBLEMÁTICA O ROTA QUE DESEES MEJORAR.
3. SIÉNTATE Y ESCRIBE UNA LISTA DE DIEZ RAZONES POR LAS QUE ESTÉS AGRADECIDO A ESA PERSONA. ESCRÍBELA COMO SIGUE:
NOMBRE , TE ESTOY AGRADECIDO POR ¿QUÉ? .
4. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

□ MAGIA Y MILAGROS EN LA SALUD (EJERCICIO #16)

1. ENUMERA TUS BENDICIONES. HAZ UNA LISTA DE DIEZ BENDICIONES. ESCRIBE POR QUÉ ESTÁS AGRADECIDO. RELEE TU LISTA, Y AL FINAL DE CADA BENDICIÓN DI GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS, Y SIENDE LA GRATITUD POR ESA BENDICIÓN CON LA MÁXIMA INTENSIDAD POSIBLE.
2. RECUERDA TRES OCASIONES DISTINTAS EN TU VIDA EN QUE TE SINTIERAS DE MARAVILLA Y AGRADECE SINCERAMENTE ESOS MOMENTOS.
3. PIENSA EN CINCO FUNCIONES CORPORALES QUE ESTÉN BIEN, Y AGRADECE CADA UNA DE ELLAS.
4. ELIGE UNA COSA DE TU CUERPO O DE TU SALUD QUE DESEES MEJORAR, Y DEDICA UN MINUTO A VISUALIZARTE EN EL ESTADO DE SALUD O CORPORAL IDEAL. LUEGO DA GRACIAS POR ESE ESTADO IDEAL.
5. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES



EL CHEQUE MÁGICO (EJERCICIO #17)

1. REPITE EL DÍA 1.
2. RELLENA TU CHEQUE MÁGICO CON LA CANTIDAD DE DINERO QUE DESEAS RECIBIR, TU NOMBRE Y LA FECHA DE HOY.
3. TEN TU CHEQUE MÁGICO EN LAS MANOS E IMAGINA QUE COMPRAS ESA COSA ESPECÍFICA PARA LO QUE QUIERES EL DINERO. SIENTE TANTA FELICIDAD Y AGRADECIMIENTO COMO TE SEA POSIBLE POR HABERLO RECIBIDO.
4. HOY, LLEVA ENCIMA EL CHEQUE MÁGICO O PONLO EN UN SITIO DONDE PUEDAS VERLO A MENUDO. AL MENOS DOS VECES MÁS, TOMA EL CHEQUE EN TUS MANOS E IMAGÍNA TE UTILIZANDO EL DINERO PARA LO QUE DESEAS, Y SIENTE TANTA FELICIDAD Y AGRADECIMIENTO COMO SI LO ESTUVIERAS HACIENDO REALMENTE.
5. HOY, AL FINAL DEL DÍA DEPOSITA TU CHEQUE MÁGICO EN UN LUGAR DESTACADO DONDE PUEDAS VERLO A DIARIO. CUANDO HAYAS RECIBIDO EL DINERO DE TU CHEQUE, O EL OBJETO EN LO QUE TE LO QUERÍAS GASTAR, CAMBIA EL MONTO DEL CHEQUE POR OTRA CANTIDAD PARA CONSEGUIR OTRA COSA QUE DESEES, Y REPITE LOS PASOS DEL 2 AL 4.
6. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

EL CHEQUE

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

| | | | |
|---|--|---------------------------|--|
| BANCO DE LA GRATITUD DEL UNIVERSO | | FECHA _____ | |
| NOTA DEL REMITENTE - Gratitud | | | |
| PAGUESE | | | |
| ALA ORDEN DE | | | |
| BANCO DE LA GRATITUD DEL UNIVERSO GIrador: CUENTA: ABUNDANCIA LIMITADA | | FIRMA: <i>el Comienzo</i> | |
| This is not an instrument subject to Article 3 of the UCC :843 62442 :843 732738 843 | | www.thesecret.tv | |

NO NEGOCIABLE
Debes de creer y ser agradecido para recibir

LA MAGIA CHEQUE

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

LA LISTA MÁGICA DE TAREAS PENDIENTES (EJERCICIO #18)

1. REPITE EJERCICIO DIA 1.
2. ESCRIBE UNA LISTA DE LAS COSAS MÁS IMPORTANTES QUE TENGAS QUE HACER O PROBLEMAS QUE RESOLVER. PONLE EL TÍTULO DE LA LISTA MÁGICA DE TAREAS PENDIENTES.
3. ELIGE TRES COSAS QUE SEAN LAS MÁS IMPORTANTES DE TU LISTA, Y UNA A UNA, IMAGINA QUE YA SE HAN HECHO POR TI.
4. DEDICA AL MENOS UN MINUTO A CADA UNA DE LAS TRES COSAS, CONVÉNCETE DE QUE SE HA HECHO Y SIENTE UNA ENORME GRATITUD A CAMBIO.
5. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

PASOS MÁGICOS (EJERCICIO #19)

1. REPITE EJERCICIO DIA 1
2. DA CIEN PASOS MÁGICOS (DURANTE UNOS 90 SEGUNDOS) CON GRATITUD EN CUALQUIER MOMENTO DEL DÍA.
3. EN CADA PASO, DI Y SIENTE LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS.
4. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

LA MAGIA DEL CORAZÓN (EJERCICIO #20)

1. REPITE EJERCICIO DIA 1
2. CONCENTRA TU MENTE Y TU ATENCIÓN EN LA ZONA DEL CORAZÓN.
3. CIERRA LOS OJOS Y A LA VEZ QUE TE CONCENTRAS EN EL CORAZÓN, REPITE MENTALMENTE LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS.
4. TOMA TU LISTA DE LOS DIEZ DESEOS PRINCIPALES Y PRACTICA LA MAGIA DEL CORAZÓN AL LEER CADA DESEO, LUEGO CIERRA LOS OJOS, CONCÉNTRATE EN LA ZONA DEL CORAZÓN Y VUELVE A DECIR LENTAMENTE, GRACIAS.
5. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

MAGNÍFICOS RESULTADOS (EJERCICIO #21)

1. REPITE EJERCICIO DIA 1.
2. HOY AL COMENZAR EL DÍA, ELIGE TRES COSAS O SITUACIONES QUE SEAN IMPORTANTES PARA TI Y PARA LAS QUE DESEES CONSEGUIR MAGNÍFICOS RESULTADOS.
3. HAZ UNA LISTA DE TUS TRES OPCIONES Y ESCRIBE CADA UNA COMO SI LO ESTUVIERAS HACIENDO DESPUÉS DE QUE HUBIERAN SUCEDIDO: ¡GRACIAS POR EL MAGNÍFICO RESULTADO DE !
4. EN EL TRANSCURSO DEL DÍA, ELIGE TRES SITUACIONES INESPERADAS POR LAS QUE PUEDES DAR GRACIAS POR UN MAGNÍFICO RESULTADO. EN CADA CASO, CIERRA LOS OJOS Y SIENTE Y DI MENTALMENTE: ¡GRACIAS POR EL MAGNÍFICO RESULTADO DE !
5. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

□ ANTE TUS PROPIOS OJOS (EJERCICIO #22)

1. REPITE EJERCICIO DIA 1.
2. AL LEVANTARTE POR LA MAÑANA, TOMA LA LISTA DE LOS DIEZ DESEOS PRINCIPALES QUE HAS CREADO.
3. LEE CADA FRASE Y DESEO DE TU LISTA, Y DEDICA UN MINUTO A IMAGINAR O VISUALIZAR QUE HAS RECIBIDO TU DESEO. SIENDE TANTA GRATITUD COMO TE SEA POSIBLE.
4. LLEVA EN UN BOLSILLO TU LISTA DE DESEOS. AL MENOS DOS VECES MÁS DURANTE EL DÍA, SACA LA LISTA, LÉELA, Y SIENDE TANTA GRATITUD COMO TE SEA POSIBLE.
5. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

□ EL AIRE MÁGICO QUE RESPIRAS (EJERCICIO #23)

1. REPITE EJERCICIO DIA 1.
2. HOY, CINCO VECES AL DÍA, DEDICA UNOS MOMENTOS A SER CONSCIENTE DEL MARAVILLOSO AIRE QUE RESPIRAS. RESPIRA CINCO VECES A CONSCIENCIA, EXPERIMENTA CÓMO SE MUEVE AL AIRE DENTRO DE TU CUERPO, Y SIENDE EL GOZO DE EXPULSARLO.
3. TRAS HABER HECHO CINCO RESPIRACIONES, DI LAS PALABRAS MÁGICAS: GRACIAS POR EL AIRE MÁGICO QUE RESPIRO. SIENDE ESE AGRADECIMIENTO POR EL PRECIOSO AIRE VIVIFICADOR QUE RESPIRAS CON TODAS TUS FUERZAS.
4. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES



LA VARITA MÁGICA (EJERCICIO #24)

1. REPITE DIA 1,
2. ELIGE TRES PERSONAS QUE TE IMPORTEN Y A LAS QUE TE GUSTARÍA AYUDAR CON MÁS SALUD, PROSPERIDAD Y FELICIDAD, O LAS TRES COSAS.
3. SI DISPONES DE ELLAS, COGE UNA FOTO DE CADA PERSONA Y TENLA DELANTE AL HACER EL EJERCICIO DE LA VARITA MÁGICA.
4. HAZLO CON UNA PERSONA A LA VEZ Y SOSTÉN LA FOTO EN TU MANO. CIERRA LOS OJOS Y VISUALIZA POR UN MINUTO QUE RECIBES LA NOTICIA DE QUE ESA PERSONA HA RECUPERADO POR COMPLETO LA SALUD, LA PROSPERIDAD O LA FELICIDAD.
5. ABRE LOS OJOS Y TODAVÍA CON LA FOTO EN LA MANO, DI LENTAMENTE LAS PALABRAS MÁGICAS:
"GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS POR LA SALUD, LA PROSPERIDAD O LA FELICIDAD DE _____."
6. CUANDO HAYAS TERMINADO CON UNA PERSONA, PASA A LA SIGUIENTE Y SIGUE LOS MISMOS PASOS HASTA QUE HAYAS ACABADO EL EJERCICIO DE LA VARITA MÁGICA CON LAS TRES PERSONAS.
7. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

- SIGUE LAS INDICACIONES DE LA MAGIA (EJERCICIO #25)
1. REPITE DIA 1.
 2. HOY ESTÁ ATENTO A LO QUE SUCEDE A TU ALREDEDOR Y RECONOCE AL MENOS SIETE INDICACIONES DE GRATITUD ENTRE LAS COSAS QUE TE SUCEDEN A LO LARGO DEL DÍA. POR EJEMPLO, SI VES A ALGUIEN CON EL PESO IDEAL, DI «¡GRACIAS POR MI PESO IDEAL!»
 3. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

- TRANSFORMA MÁGICAMENTE LOS ERRORES EN BENDICIONES (EJERCICIO #26)
1. REPITE DIA 1.
 2. ELIJE UN ERROR QUE HAYAS COMETIDO EN TU VIDA.
 3. REÚNE UN TOTAL DE DIEZ BENDICIONES POR LAS QUE PUEDES DAR GRACIAS COMO RESULTADO DE HABER COMETIDO AQUEL ERROR Y ESCRÍBELAS.
 4. PARA AYUDARTE A ENCONTRAR BENDICIONES, PUEDES HACERTE ESTAS PREGUNTAS: ¿QUÉ APRENDÍ DE ESTE ERROR? Y: ¿QUÉ COSAS SAQUÉ DE ESTE ERROR?
 5. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

LA MAGIA

28 DÍAS DE AGRADECIMIENTO BY @COMIENZOELLUNES

SEL ESPEJO MÁGICO (EJERCICIO #27)

1. REPITE DIA 1.
2. HOY CADA VEZ QUE TE MIRES EN EL ESPEJO DI GRACIAS, Y HAZLO CON MÁS CONVICCIÓN QUE NUNCA.
3. SI ERES MUY VALIENTE, CUANDO TE MIRES AL ESPEJO DI TRES COSAS POR LAS QUE PUEDES ESTAR AGRADECIDO.
4. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.

RECUERDA LA MAGIA (EJERCICIO #28)

1. REPITE DIA 1 ¡HAS ESCRITO 280 BENDICIONES EN EL TRANSCURSO DEL LIBRO!
2. RECUERDA LA MAGIA ENUMERANDO LAS BENDICIONES DE AYER Y ESCRÍBELAS. HAZTE ESTA PREGUNTA: ¿QUÉ COSAS BUENAS ME SUCEDIERON AYER? EXPLORA LA SUPERFICIE DEL DÍA ANTERIOR HASTA QUE TE SIENTAS SATISFECHO POR HABER RECORDADO Y ESCRITO TODAS LAS BENDICIONES DEL DÍA.
3. CADA VEZ QUE RECUERDES UNA DE ELLAS, SIMPLEMENTE DI MENTALMENTE LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS.
4. DESPUÉS DE HOY PUEDES HACER ESTE EJERCICIO ESCRIBIENDO UNA LISTA, O REPITIÉNDOLA EN VOZ ALTA O MENTALMENTE. PUEDES HACER UNA LISTA RÁPIDA DE LAS COSAS QUE TE SUCEDIERON AYER POR LAS QUE ESTÁS AGRADECIDO O UNA MÁS CORTA Y DETALLADA Y DECIR POR QUÉ ESTÁS AGRADECIDO POR ELLAS.
5. HOY ANTES DE IRTE A DORMIR, TOMA TU PIEDRA MÁGICA EN LA MANO, Y DI LA PALABRA MÁGICA, GRACIAS, POR LO MEJOR QUE TE HA PASADO DURANTE EL DÍA.