

CLASE 1

Ejercicio:

"Revelar y Transmutar tus Creencias Limitantes"

Objetivo del Ejercicio:

Este ejercicio está diseñado para empezar a revelar y hacer consciente todo lo que, a nivel subconsciente, te está limitando en tu camino como terapeuta energético profesional.

Antes de poder transmutar/sanar algo, primero debes reconocerlo claramente. La mayoría de tus bloqueos y creencias limitantes permanecen ocultos bajo la superficie, actuando silenciosamente desde la sombra y sabotando tu éxito.

La transmutación empieza por la observación consciente.

Materiales necesarios

- **Una libreta nueva**, exclusivamente dedicada a este proceso interno.
(Esto simboliza un compromiso claro y serio contigo mismo y con tu transformación profesional.)
-

Pasos para realizar el ejercicio:

Durante el próximo mes, dedica diariamente 10-15 minutos cada día a realizar este ejercicio de introspección.

Es especialmente importante que durante la primera semana lo hagas de forma intensiva sin fallar

Paso 1: Encuentra un espacio en calma, en silencio. Respira profundamente varias veces hasta sentir que tu mente se tranquiliza.

Paso 2: Cierra los ojos y visualízate claramente en la situación actual de tu práctica terapéutica (aunque aún estés empezando). Sé honesto contigo mismo y siente cómo estás ahora mismo con respecto a tu identidad como terapeuta. Observa sin juzgar.

Paso 3: Ahora, visualízate en la situación ideal que desees:

- ¿Cómo sería tu vida si ya fueses un terapeuta exitoso, reconocido, abundante?
- ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo actuarías? ¿Qué seguridad tendrías?

Permite que tu mente contraste estas dos realidades: tu situación actual y tu situación ideal.

Paso 4: Luego, abre tu libreta y responde de forma libre y honesta las siguientes preguntas (escribe sin censura, deja que salga todo):

- ¿Qué creencias limitantes aparecen en mí cuando imagino que soy un terapeuta exitoso?
 - Ejemplos: "No tengo suficiente experiencia", "No estoy listo aún", "No merezco cobrar bien por lo que hago", "Otros terapeutas son mejores", "Mi entorno no cree en mí", etc.
- ¿Qué miedos o inseguridades surgen cuando pienso en comunicar públicamente lo que hago o cobrar dignamente por ello?
- ¿Qué resistencias internas siento al pensar en sostener muchas sesiones, tener una agenda llena o exponerme en redes sociales?
- ¿Qué pensamientos negativos aparecen al imaginarme creando abundancia a través de mi trabajo energético?
- ¿Qué cualidades positivas poseo que ya están alineadas con mi identidad ideal?»
- ¿Qué logros (aunque sean pequeños) ya he alcanzado como terapeuta?»

→ Anota **todas las frases limitantes o negativas que aparezcan**, sin filtrar, sin juzgar. Cuanto más honesto seas, más profundo será el trabajo.

→ Anota **también aquellas cualidades que consideras que podrían ser tu luz y cualidad diferenciadora**

¿Qué hacer con esta información?

Esta libreta es tu primer mapa del inconsciente: ahí están claramente dibujadas tus barreras internas. A partir de ahora, cada creencia negativa que reconozcas claramente podrás empezar a transmutarla mediante los ejercicios energéticos y prácticas del Sendero de Iniciación.

Encontrarás estas herramientas en:

- El Despertar de tu Energía
- Curso Transmutación

Recuerda: La transmutación energética no puede ocurrir sin un trabajo consciente previo. Este ejercicio es esencial para sentar las bases internas sobre las cuales construirás toda tu identidad profesional poderosa.

Cómo integrar adecuadamente esta tarea:

- Realiza este ejercicio cada semana, ya que a medida que profundices irás descubriendo más creencias limitantes y observando patrones.
- Al final de cada semana, revisa lo que escribiste. Marca las frases o creencias que más te impacten emocionalmente. Esas serán prioritarias para trabajar en el próximo encuentro y en las próximas prácticas de sanación y transmutación energética.

Recuerda traer esta libreta siempre a nuestras sesiones.

“El éxito profesional externo nace primero en tu mundo interno.
Cada creencia limitante que identificas y transmutas es un paso poderoso
hacia la identidad sólida, clara y abundante que mereces.”