



### 3. Ahora comencemos a escribir Tus afirmaciones

Mi Meta #1:

---

---

Mi Afirmación para la Meta #1:

---

---

Estoy tan feliz y agradecida de estar ahora....

---

---

**Identifica las imágenes, los sonidos y las emociones en las que te concentrarás al recitar esta afirmación.**

¿Qué sentirás una vez que alcances tu nueva realidad?

---

---

Luego escribe una afirmación que te ayude a visualizar.

---

---

Mi declaración de visualización para tu nueva realidad:

---

---

4. Registra durante los próximos días las nuevas ideas que tu mente te está mostrando para no olvidar las nuevas oportunidades que se presentan.

---

---

---

---

---

5. Registra durante los próximos días cómo te estas sintiendo emocionalmente y si estás viendo avances en tu proceso de reprogramación.

---

---

---

---

---

6. Escribe acá tus 3 acciones de mayor valor para lograr tu nueva realidad

1. 

---

2. 

---

3. 

---

**7. Ahora escríbelas en la fórmula:**

**Actividad** \_\_\_\_\_ x cantidad \_\_\_\_\_ x

Frecuencia \_\_\_\_\_ : Abundancia

**Actividad** \_\_\_\_\_ x cantidad \_\_\_\_\_ x

Frecuencia \_\_\_\_\_ : Abundancia

**Actividad** \_\_\_\_\_ x cantidad \_\_\_\_\_ x

Frecuencia \_\_\_\_\_ : Abundancia

**8. Qué dos acciones vas a aplicar inmediatamente a partir de lo que aprendiste en esta clase**

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_