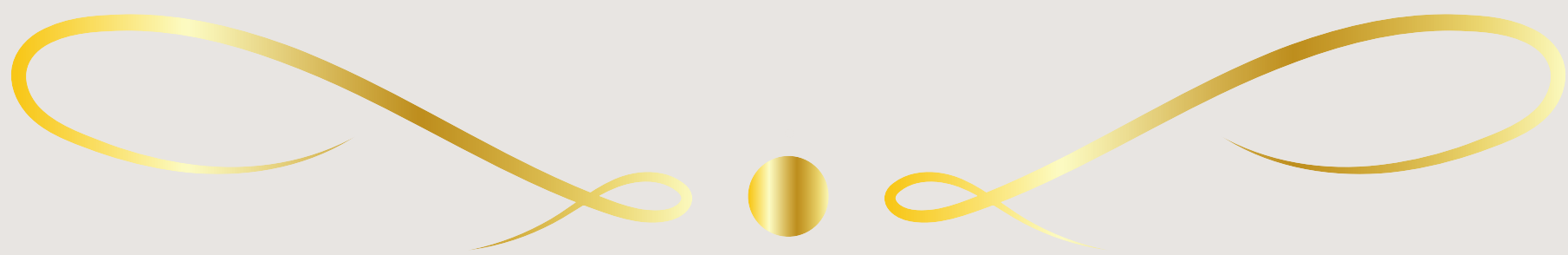


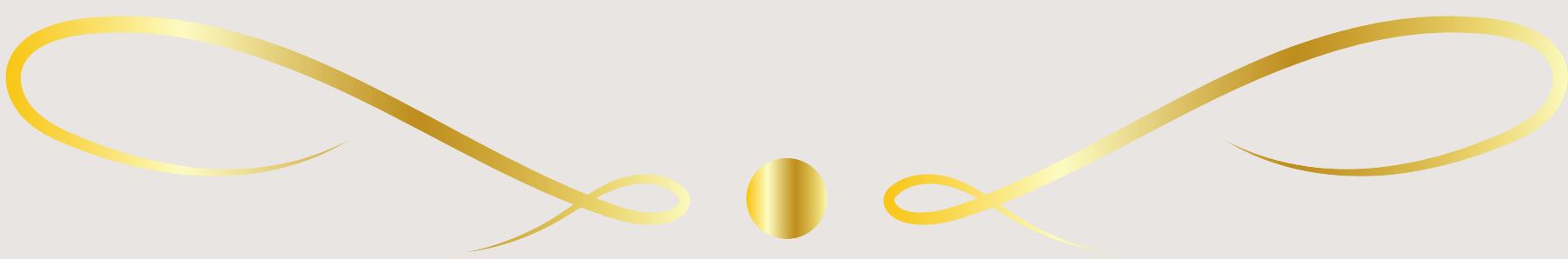
Reto de 3 días

Mujer
Abundante



TU LIBRETA DE RIQUEZA

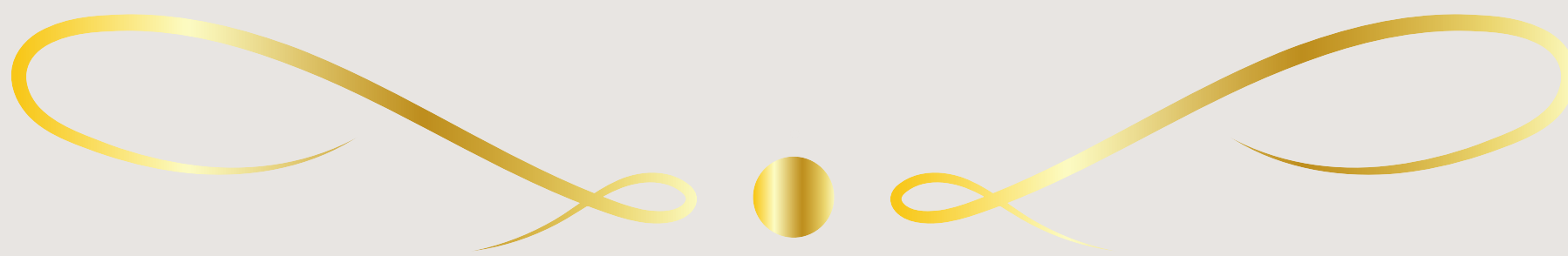
Un Viaje hacia tu Abundancia



Linda Monroy

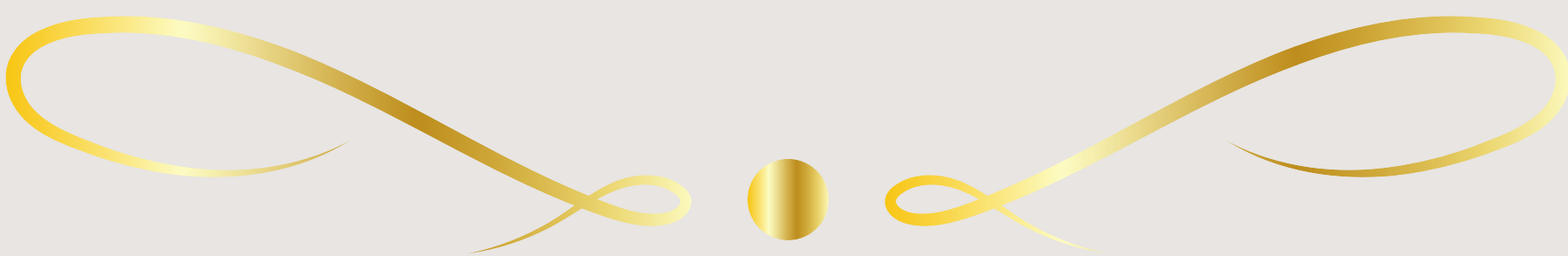
Reto de 3 días

Mujer Abundante



DIA 2

Explora y sana tus
patrones hereditarios



Linda Monroy

¿QUE ES LA EPIGENÉTICA?

Hoy profundizaremos en cómo los patrones heredados de nuestra familia pueden influir en nuestra relación con la abundancia. Comprender estos patrones es esencial para liberarte de ellos y permitir que la abundancia fluya en tu vida.

¿Qué es la Epigenética?

- La epigenética es el estudio de cómo los factores ambientales y las experiencias pueden afectar la expresión de nuestros genes. Esto significa que no solo heredamos características físicas, sino también patrones de comportamiento y creencias que pueden limitarnos.
- La epigenética nos ayuda a darnos cuenta de que muchas de nuestras creencias sobre el dinero y la abundancia no son innatas, sino aprendidas. Esto es liberador, ya que implica que podemos cambiar esas creencias.

RECONOCE TUS PATRONES HEREDITARIOS

- Preguntas Reflexivas:

- ¿Qué patrones familiares he observado en relación con el dinero?

- ¿Existen creencias sobre el dinero que han sido transmitidas de generación en generación en mi familia?

- ¿Cómo han influido estas creencias en mis decisiones y hábitos financieros?

Ejercicio: Dedica un tiempo a reflexionar sobre tu historia familiar en relación con la abundancia.

¿CÓMO SANAR MIS PATRONES HEREDITARIOS?

Entiendo que esta es la pregunta del millón. Aquí te voy a dar 3 caminos para sanar tus patrones hereditarios.

Lo puedes hacer sola:

Puedes trabajar en la identificación y transformación de tus patrones por tu cuenta, utilizando las herramientas y ejercicios que te proporcionamos.

Hacerlo conmigo en mis sesiones personalizadas:

Si prefieres un enfoque más individualizado, estaré aquí para guiarte en sesiones personalizadas donde podremos profundizar en tus patrones y creencias.

TU MEJOR OPCIÓN

Hacerlo en la comunidad Mujer Abundante:

Únete a otras mujeres que están en el mismo camino. Compartir experiencias y aprendizajes puede ser increíblemente enriquecedor y motivador.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR TUS PATRONES DE ESCASEZ

Este ejercicio te ayudará a identificar y comprender los patrones de escasez heredados de tu familia y cómo han influido en tu relación con la abundancia.

Instrucciones:

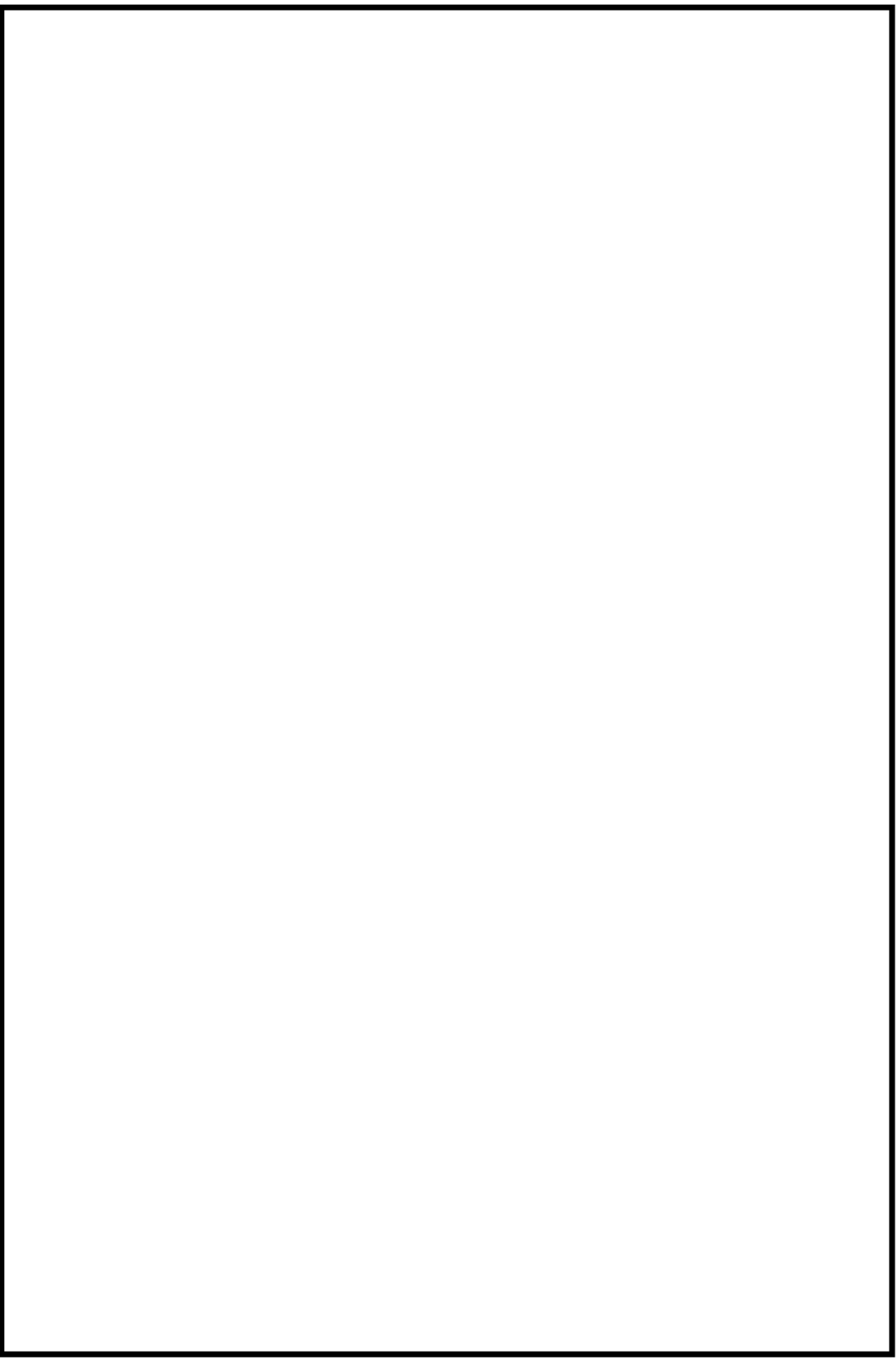
1- Crea un Espacio de Reflexión:

- Busca un lugar tranquilo donde puedas concentrarte sin distracciones. Ten a mano tu libreta de riqueza.

2- Haz una Línea del Tiempo Familiar:

- En tu libreta, dibuja una línea del tiempo que abarque al menos tres generaciones de tu familia (tú, tus padres, tus abuelos).
- Anota eventos significativos relacionados con el dinero y la abundancia en cada generación. Ejemplos pueden incluir momentos de prosperidad, crisis financieras, decisiones importantes sobre el dinero, etc.

DIBUJA TU LINEA DE TIEMPO



EJERCICIO PARA IDENTIFICAR TUS PATRONES DE ESCASEZ

Identifica los Patrones:

- Observa tu línea del tiempo. ¿Qué patrones o creencias sobre el dinero parecen repetirse en tu familia?

Pregúntate:

- ¿Qué creencias sobre el dinero escuché en mi infancia?
- ¿Cómo manejaron mis padres y abuelos sus finanzas?
- ¿Hubo tabúes o miedos relacionados con el dinero?

Escribe tus Reflexiones:

- Dedica un espacio en tu libreta para escribir sobre lo que has descubierto. Reflexiona sobre cómo estos patrones heredados han influido en tu vida.
- **Pregúntate:**
 - ¿Cómo se sienten esos patrones en mí hoy?
 - ¿De qué manera quiero cambiar esta historia?

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR TUS PATRONES DE ESCASEZ

Compromiso para el Cambio:

- Termina el ejercicio escribiendo un compromiso personal. Anota un cambio específico que deseas hacer para liberarte de estos patrones.
- Ejemplo: "Me comprometo a cuestionar las creencias limitantes sobre el dinero que heredé de mi familia y a construir una relación positiva con la abundancia."

Este ejercicio te permite tomar conciencia de cómo tu historia familiar puede influir en tu presente. Al identificar estos patrones, te empoderas para hacer cambios que te lleven a una vida más abundante.

INGRESA A MI MEMBRESÍA MUJER ABUNDANTE

Elimina tus creencias limitantes, identifica y sana tus patrones de escasez y conviértete en una mujer abundante

No necesitas tener muchos ceros en la cuenta!

Solo necesitas una comunidad de mujeres abundantes y el paso a paso para romper tu percepción de la escasez y manifestar lo que mereces

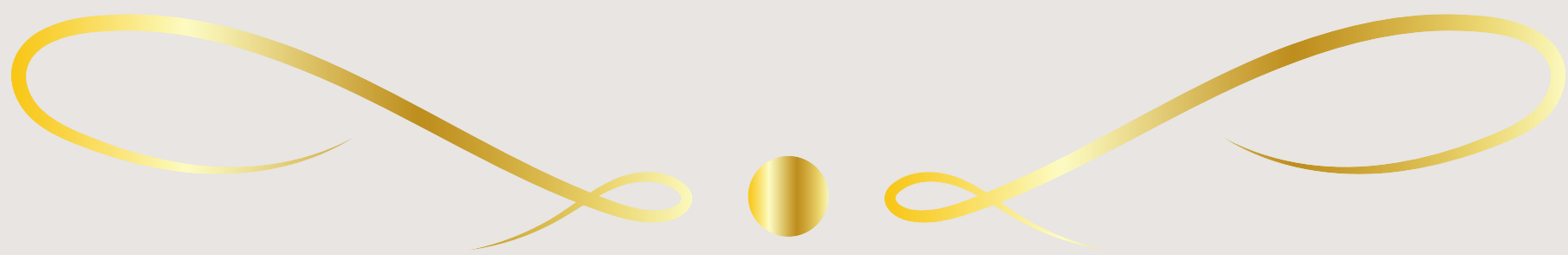


QUIERO INGRESAR A
LA MEMBRESÍA



Reto de 3 días

Mujer Abundante



NOS VEMOS MAÑANA

RETO DIA 3: APRENDE A MEJORAR TU RELACIÓN
CON EL DINERO



LINDAMONROY.COM

