

# El Sendero de la Prosperidad

por: **Claudia Miranda y Eduardo Londner**

*Un programa de Siete Días para transformar nuestra actitud, patrones de pensamiento y eliminar bloqueos emocionales para permitirnos vivir en comunión con la Fuente de Prosperidad del Universo*

## Basado en el trabajo de

Napoleón Hill  
Lair Ribeiro  
Deepak Chopra  
Stephen Covey  
Sabina Pettitt  
Og Mandino  
Paul and Gail Dennison



© Fultena - Fundación Latinoamericana de Terapias Naturales



## Introducción

Salud, caminante. Durante los próximos siete días te transformarás en todos los niveles para poder experimentar el máximo de tu potencial. Esto te permitirá lograr una conexión con la prosperidad, hasta lograr un caudal que nunca hubieras soñado.

Porque es tu mente la que te ubica en el lugar de prosperidad que manifiestas. Y prosperidad no es sólo abundancia de dinero, sino la cualidad de mantener un grado elevado de seguridad interior, salud, relaciones armoniosas, capacidad financiera, y fortaleza espiritual. Sigue estas sencillas instrucciones y descubre el secreto que cambiará tu vida.

## Herramientas

Estas simples herramientas te ayudarán a complementar los ejercicios. Utilízalas con confianza durante los siete días de tu viaje inicial, pero luego las puedes mantener como compañeras para siempre.

### 1. DIARIO DE LA PROSPERIDAD

Es un cuaderno en el que puedes anotar las experiencias que vas logrando durante tu viaje. En él tendrás que separar algunas páginas especiales como se te explicará más adelante. Tenlo siempre a mano para escribir intuiciones, ideas, y cambios que vayas notando durante la travesía por la vida. Usalo para los ejercicios y escribe en él historias de prosperidad.

### 2. AMULETO

Es un recordatorio, una especie de gatillo subconsciente, que le recuerda a tu mente que te has adentrado en el camino de la prosperidad. Puedes conseguir una gema y untarla con el aceite de la prosperidad, para usar como amuleto. O puedes elegir algún objeto que para tí sea un emblema de la prosperidad. Llévalo siempre contigo. Si lo pierdes no te preocupes, escoge otro amuleto y continúa el viaje.

### 3. ACEITE Y ESENCIA DE LA PROSPERIDAD

La esencia es un preparado vibracional similar a los Remedios Florales que puede utilizarse para activar los chakras o centros de energía para que sean más receptivos a la energía universal. También se puede tomar al despertar y al acostarse, cuatro gotas cada vez, para que interactúe con tu sistema energético, despertando más y más tu conciencia.

El aceite tiene los mismos compuestos que la esencia pero en una base de aceites esenciales especialmente seleccionados, que estimulan la prosperidad y la creatividad. No debe tomarse internamente y se puede usar para masajear suavemente los chakras, en ceremonias de prosperidad que tú mismo puedes inventar para concentrar tu energía, para los ejercicios de Abundance Touch o en una lámpara de aromaterapia para nutrir tu ambiente de positividad. Ambos son una gran ayuda para el programa ya que estimulan la conciencia de prosperidad en todos los niveles.

\* Nota: El Aceite y la Esencia de la Prosperidad no están incluidos en el programa y pueden adquirirse separadamente.

## Tu Actitud

El Viaje hacia la Prosperidad no es una fórmula mágica. Está basado en un profundo conocimiento de las Leyes del Universo, que fueron develadas tanto por estudiosos de la antigüedad como de la actualidad. Sin tu participación activa y un compromiso de tu parte, el programa no puede funcionar. De modo que debes leer cuidadosamente las instrucciones y llevarlas a la práctica con la actitud adecuada, dándole al programa la importancia que se merece. Y la actitud adecuada está compuesta de por lo menos las siguientes características:

### 1. SINTONÍA

Es tener la mente abierta, receptiva, y con una positiva expectación. Para obtener resultados diferentes tendrás que actuar de manera diferente, y estar alerta a las señales que el universo te envía como respuesta.

Aspecto Práctico: En tu Diario de la Prosperidad, toma una o más hojas y escribe como título “Señales”. En ella escribe cualquier cosa que pase que te llame la atención, que sea inusual. Sabrás cuándo es el momento de escribir en ella, pero cuando tengas la intuición de hacerlo, no te detengas. Ve directo al cuaderno y escribe lo que surja.

### 2. CAMBIOS

Debes estar abierto a la posibilidad de cambiar tus patrones habituales de comportamiento. La única forma de aprender algo es animarnos a ver, abordar, y hacer las cosas en forma diferente. La mayoría de los cambios traen consigo aspectos positivos, y si son cambios que nosotros mismos propiciamos nos permiten aprender un lado desconocido de la realidad en forma consciente.

Aspecto Práctico: En tu Diario de Prosperidad, toma una hoja y escribe

como título “*Hábitos*”. Divide la hoja en dos partes. En la primera, a medida que lo creas necesario, escribe aquellos hábitos que te impiden lograr tus mejores resultados. Al lado, escribe un hábito que lo reemplace. De esta forma, irás reemplazando hábitos nocivos por hábitos de prosperidad. Estos hábitos pueden tener que ver con tu salud, con tus relaciones, con tu forma de manejar el dinero.

### 3. ALEGRÍA

Cuando estamos enamorados de la vida tomamos todo con alegría. Esta alegría se transforma en un imán que atrae la abundancia. Hasta las dificultades son más livianas si las tomamos con alegría. Muchas veces nuestra alegría se ve empañada con la necesidad de juzgar y con las quejas por situaciones que nos incomodan o nos disgustan.

Aspecto Práctico: En tu Diario de Prosperidad escribe una hoja que se llame “*Juicios y Quejas*”. En ella escribe cada vez que algo te incomode o quieras quejarte, o cada vez que necesites juzgar a alguien o algo. Luego olvídale. Al finalizar el día, al lado de cada renglón que escribiste, escribe qué puedes aprender de esa situación, y si la misma persistiera cómo harías para transformarla en una oportunidad de crecimiento interior. Este ejercicio no es fácil pero vale la pena incorporarlo a tu sistema de hábitos.

## Los Ayudantes

Y tus ayudantes, para que te acompañen en momentos especiales de tu viaje, serán dos meditaciones que están en el **CD de Apoyo del Viaje de la Prosperidad** (no incluido en el programa). En estas meditaciones puedes incrementar tu sintonía con el flujo de la abundancia, lo que te volverá más receptivo a las oportunidades y proactivo en la forma de aprovecharlas. Existe asimismo un Programa de Capacitación a Distancia de FULTENA (Fundación Latinoamericana de Terapias Naturales), que amplía muchos de los conceptos aquí vertidos, y agrega ejercicios y consejos prácticos para que la prosperidad se transforme en su forma de vida.

También puede incrementar tu conciencia corporal de la Prosperidad haciendo en forma regular los ejercicios de “*Prosperity Gym*” especialmente diseñados para conectar tus zonas reflejas, abrir los canales de energía, y activar la circulación que puede estar estancada o reducida por bloqueos emocionales. El “*Abundance Touch*” es otra forma de hacerlo, complementaria a la gimnasia, y se basa en un suave toque en puntos específicos del cuerpo. Si tienes dificultades o impedimentos para hacer gimnasia utiliza sólo el “*Abundance Touch*”.

# Prosperity Gym

Es una gimnasia creada especialmente para conectar todo nuestro cuerpo con la Corriente de la Prosperidad Universal. Además activa nuestros centros de energía y nos sintoniza con la fuente de todas las cosas. Puedes dedicar cinco minutos al despertar y cinco minutos antes de acostarte a hacerlos y verás cómo te sientes más activo e inspirado.

## 1. CROSS CRAWL

Con ambas plantas apoyadas completamente en el piso, los pies abiertos a la distancia del ancho de los hombros, sube la pierna derecha flexionada y toca la rodilla con la mano izquierda. Luego sube la pierna izquierda y toca la rodilla con la mano derecha. Haz esto en forma continua alternadamente durante siete repeticiones.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Escarlata



## 2. LEVANTAR TIERRA

En la misma posición de inicio del ejercicio anterior, baja la cola manteniendo la columna recta (sin forzar las rodillas). Al bajar, abre los brazos a ambos lados de tu cuerpo con las manos haciendo el gesto de recoger tierra. Las manos llegan hasta casi unirse abajo y luego mientras subes todo el cuerpo pasan por la línea media de tu cuerpo, pasando por arriba de la cabeza hasta extenderse completamente. Luego vuelves a abrir los brazos y bajas para otra repetición. Repite 7 veces.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Rojo



## 3. GIRAR LAS CADERAS

Con ambas plantas apoyadas completamente en el piso, y los pies abiertos a la distancia del ancho de los hombros, apoya ambas manos en tu cintura. Gira las caderas siete veces en cada sentido.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Anaranjado



## 4. GIRAR HACIA UN LADO Y AL OTRO

En la misma posición del ejercicio anterior, pero con los brazos libres y relajados, gira alternadamente el tronco hacia un lado y hacia el otro. Los brazos se desplazarán a la altura de tu pecho como si tocaran a una persona imaginaria que está detrás de tí. Repite 7 veces hacia cada lado.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Amarillo



## 5. GIRAR LOS HOMBROS

En la misma posición del ejercicio anterior, gira los hombros siete veces hacia atrás y siete veces hacia adelante. Los brazos permanecerán pegados al cuerpo y sólo los hombros deben moverse.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Limón



## 6. GIRO ALTERNADO DE LOS BRAZOS

Mientras el brazo derecho hace un giro completo hacia adelante (similar a la brazada de crawl de natación), el brazo izquierdo hace un giro completo hacia atrás (similar a la brazada de “espalda” de natación). Este movimiento puede resultar un poco difícil de coordinar al principio, pero se logra con cierta práctica. Se realiza el movimiento siete veces tal como está explicado. Luego se invierte el movimiento de los brazos y se hacen otras 7 repeticiones.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Verde



## 7. GIRAR EL CUELLO

En la misma posición que el ejercicio anterior, gira el cuello totalmente mientras tu conciencia lo va relajando, siete veces en cada sentido.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Turquesa



## 8. GIRAR LOS OJOS

En la misma posición del ejercicio anterior, manteniéndote muy relajado, intenta girar los ojos sin mover la cabeza y sin tensionarte, siete veces en cada sentido.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Azul



## 9. OJOS A AMBOS LADOS

Ahora mira en forma alternada hacia un lado y hacia el otro, siete veces en cada sentido. Siempre es importante mantener la mirada relajada en estos ejercicios.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Indigo



## 10. OJOS ARRIBA Y ABAJO

Ahora mira en forma alternada hacia arriba y hacia abajo, siete veces en cada sentido. Siempre es importante mantener la mirada relajada en estos ejercicios.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Violeta



## 11. TOCAR LA TIERRA Y EL CIELO

En la posición natural de todos estos ejercicios, deja caer relajadamente el tronco mientras exhalas, y tus brazos se acercan a tus pies. No te esfuerces en llegar más abajo, simplemente deja que tu cintura y tu espalda se relajen. Luego sube suavemente, vértebra por vértebra, y eleva tus brazos como si intentarás tocar el cielo, estirando la columna vertebral. De nuevo, no te esfuerces. Repite siete veces

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Púrpura



## 12. DIBUJAR EL INFINITO

En una hoja de papel, cuando hayas terminado los ejercicios anteriores, dibuja el ocho invertido, cuidando que siempre los trazos ascendentes sean los que pasan por el medio. Sobre el símbolo que estás dibujando, sigue sobreescribiendo la figura siete veces. Luego escríbelo con la mano que no utilizas habitualmente. Recuerda armonizar tu respiración con la escritura. También puedes dibujar este símbolo en el aire imaginariamente.

Concéntrate en tu respiración y piensa en el color: Magenta



## Abundance Touch

Se realiza apoyando levemente la palma de la mano como base, haz presión suave de los dedos índice y medio durante al menos 2 segundos sobre cada uno de los siguientes puntos, mientras controlas tu respiración:

1. Parte superior de la Cabeza
2. Las sienas
3. Los botones de la frente
4. Detrás de las orejas en el hueco formado entre las orejas y la mandíbula
5. Ambos lados en los huecos que hay entre la garganta y el pecho
6. Con los pulgares doblando los brazos sobre la articulación donde termina el músculo, que coincide con el pecho
7. Con la palma de las manos sobre ambos lados en la parte blanda donde terminan las costillas.
8. El dedo índice presionando suavemente por arriba y el dedo medio por debajo del ombligo
9. Puntas de los dedos sobre la ingle donde articulan las piernas con la base de la cadera.
10. Apoyar toda la planta de los pies sobre el piso, la cola entera en la silla y las palmas de las manos en el área central de los muslos.
11. Pulgar y anular sobre ambos lados de las rodillas.

## El Sendero hacia la Prosperidad

Antes de comenzar el primer día, como cuando te preparabas para comenzar las clases, ordena todos los espacios físicos que están desorganizados en tu vida. Puede ser tu escritorio, tu cuarto, la biblioteca. Con alegría y entusiasmo reorganiza tu vida, porque a partir del inicio del Viaje hacia la Prosperidad, tu vida se transformará en forma positiva.

### DÍA 1: EL RENACIMIENTO

Hoy es el comienzo de tu nueva vida. Recuerda releer las consideraciones generales del programa y empieza ahora mismo a hacer los ejercicios de **Prosperity Gym**, **Abundance Touch**, y rotula las hojas de tu **Diario de la Prosperidad**. Recuerda tomar estas tareas como un juego. Uno de los principales aspectos de la vida en conexión con el campo de las posibilidades infinitas es la alegría.

Luego, toma unos instantes para leer el **Compromiso** contigo mismo para completar el Programa. Para darle la importancia que se merece, haz un breve ritual, siéntate cómoda, con una música agradable, y puedes poner para crear el clima apropiado unas gotas del **Aceite de la Prosperidad** en una Lámpara de Aromaterapia.

Lee cuidadosamente el Compromiso que verás a continuación y fírmalo. Coloca, si lo deseas, una gota del Aceite en cada una de las puntas del mismo.

También puedes tomar unas gotas de la **Esencia de la Prosperidad**. Luego, pega el compromiso en la puerta de tu cuarto o algún lugar más visible.

Es importante crear el hábito de cumplir con la propia palabra. Los nativos americanos lo llamaban “caminar sobre tu lengua” o “caminar sobre tu palabra”. Al establecer un compromiso claro contigo mismo, comienzas a reforzar este hábito, y cada vez que cumples con tu palabra recuperas un poco más tu  poder personal, que es esencial para tu sendero de prosperidad.

## COMPROMISO DE PROSPERIDAD

YO, \_\_\_\_\_, estando en control de mis facultades mentales y deseando construir mi conciencia de prosperidad, hago un compromiso conmigo mismo y mi fuente espiritual de cumplir con lo siguiente durante un mínimo de siete días corridos:

1. Haré en forma consciente los ejercicios contenidos en el Viaje hacia la Prosperidad.
2. Concentraré mis palabras y pensamientos como lo hice aquellas veces en las que me sentí abundante y obtuve lo que quería. Cambiaré por frases y pensamientos de abundancia cualquier imagen que venga a mi mente sobre carencias o limitaciones, propias o ajenas. Si me cuesta afirmaré: "Sólo busco lo mejor en mi vida".
3. Me veré como quiero ser, y en palabras y acciones que demuestren que ya soy lo que quiero ser y que ya tengo lo que deseo. Meditaré en cómo me sentiría si estuviera abierto y receptivo a la prosperidad en todas las áreas de mi vida.
4. Registraré cinco cosas por las que estoy agradecido/a que proyectan mi prosperidad al día de hoy.
5. Cada vez que piense en alguien con alguna crítica, pensaré en 3 cosas buenas acerca de esa persona.
6. Seleccionaré cada día a una persona para enviarle con mi mente mensajes incondicionales y continuos de prosperidad y abundancia. Desearé que sus deseos se cumplan para su más elevado bienestar.
7. Regalaré algo a alguien hoy.
8. Tomaré tiempo para revisar diariamente todos mis deseos y necesidades, agregando y sustrayendo de mi listado según mis elecciones personales.
9. Me consideraré responsable de todos los resultados que obtenga, cualesquiera sean estos.
10. Seré libre de decir sí cuando quiera y no cuando no quiera, sin que esto signifique otra cosa que mi auténtica voluntad.
11. Afirmaré al finalizar cada día: ESTOY ABIERTO Y RECEPTIVO A RECIBIR MI BIENESTAR MAS ELEVADO AHORA Y SOY PROSPERO EN TODAS LAS AREAS DE MI VIDA.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Simple, ¿no?

Ahora vamos a definir en forma concreta qué es la Prosperidad. A todos nos gustaría ser prósperos pero es muy importante ser específicos sobre qué es ser prósperos en nuestro propio mundo interior. Toma una hoja de tu Diario de la Prosperidad, siéntate en un ámbito relajado, cómodo, con música suave, tal vez el aroma del **Aceite de la Prosperidad** como compañía, y escribe:

Me consideraría próspero y abundante en mi vida económica si:

\_\_\_\_\_

Me consideraría próspero y abundante en mi vida afectiva si:

\_\_\_\_\_

Me consideraría próspero y abundante en mi trabajo si:

\_\_\_\_\_

Me consideraría próspero y abundante en mi salud si:

\_\_\_\_\_

Me consideraría próspero y abundante en (otras áreas) si:

\_\_\_\_\_

Esa hoja, tiene ahora tus definiciones personales de prosperidad. Puedes impregnarlas con algunas gotas del Aceite de la Prosperidad, y ponerlas bajo tu almohada para dormir. Nota si tienes algún sueño especial relacionado con el tema. Al despertar escríbelo en tu cuaderno.

## DÍA 2: LIBERANDO NUESTROS MITOS

Nuestra mente tiene guardada información que a veces interfiere con el fluir libre de nuestros pensamientos. Muchas veces dejamos de cuestionar esta información y la aceptamos como una verdad inmutable. Frases como: "sólo los pobres entrarán al reino de los cielos", o "el dinero no compra la felicidad", sacadas fuera de contexto o debido a malas traducciones e interpretaciones, pueden crear un cortocircuito entre nuestros deseos y nuestra forma de actuar y hablar. Incluso solemos insultarnos o despreciarnos a nosotros mismos con nuestro lenguaje, en particular cuando comentemos un error, lo que refuerza una creencia adquirida sobre nuestra "supuesta incapacidad".

Ahora vamos a revisar esas frases. Sentada en un lugar cómodo, toma siete respiraciones profundas, y relájate. Ahora abre tu cuaderno en la próxima página en blanco y escribe todas las frases que te vengan a la mente como "frases hechas", teniendo como ejemplo las que figuran al principio del texto.

Frases que a veces usas sin pensar, relacionadas con las áreas de prosperidad que describiste en el primer día del programa. Escribe sin editar ni detenerte a pensar. Házlo en forma automática, y cuanto más rápido escribas, mejor. Toma 20 a 30 minutos para escribir. Llena por lo menos una hoja de frases, y si necesitas más, no te limites. Cuando hayas terminado, tal vez te sorprendas de algunas de las cosas que escribiste. Elige cuidadosamente aquellas frases que interfieren con tu máximo bienestar.

Ahora pásalas a una hoja en blanco, y reléelas. ¿Encontraste frases que ya no te sirven, que interfieren con tu evolución?

## El Ritual

Ahora experimentarás la fuerza del ritual. Los rituales son ceremonias en las que se concentra la energía. El ejercicio que harás a continuación es un **Ritual de Liberación**. Te quitarás de encima el peso de los “mitos” o “*verdades indiscutibles*” que estaban interfiriendo en tu camino de prosperidad. El procedimiento es muy simple. Busca un momento en el que nadie te moleste, toma el papel con las frases y mientras dices: “*me libero de estos pensamientos que ya no son de utilidad para mí*”, rompe el papel y tíralo. Si lo precisas, toma unas gotas de la Esencia de la Prosperidad. Así de fácil. Es un mensaje que envías a todos los niveles de tu mente de que una nueva forma de pensar ha nacido en tí. Presta atención en los próximos tiempos si algunos mitos surgen en tu mente (sean estos u otros diferentes), reconócelos y piensa para tí misma: “*me libero de esta forma de pensamiento que ya no me resulta de utilidad*”.

## DÍA 3: PARA VIAJAR LIVIANOS

A veces no podemos levantar nuestro premio porque llevamos demasiado equipaje. Ese equipaje acapara toda nuestra atención. El rencor es una forma de apego emocional que roba gran parte de nuestra energía. La solución es simple, aunque no siempre resulte fácil. Se llama “*Perdón*”, o “*dejar ir*”. Cuando perdonamos a alguien (incluso a nosotros mismos), soltamos una cuerda que nos amarra e impide que realicemos nuestro máximo potencial, a la vez que abrimos espacio para recibir energía renovada.

Toma la próxima hoja en blanco de tu **Diario de la Prosperidad**. Ponte en una situación cómoda, y recuerda experiencias que te hayan molestado o lastimado, personas que se hayan portado mal contigo, o veces en las que no sentiste que actuaron como hubieran debido. Es tiempo de buscar en el baúl de los reproches todo lo que encuentres.

Escribe en el cuaderno la frase:

“perdono a \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_”.

No te apegues demasiado a tu rencor, no sirve para nada. Además, independientemente de lo que te han hecho, no te corresponde a tí juzgar y castigar. Al perdonar estás liberándote y eso es lo más importante. Perdona a todos, incluso a tí misma, aunque te lleve varias hojas. Si necesitas liberar el apego soltando lágrimas es el momento de hacerlo. Cuando lo hayas hecho, toma unas gotas de la **Esencia de la Prosperidad** si lo precisas, y también puedes impregnar con algunas gotitas del **Aceite de la Prosperidad** esta nueva hoja.

## Agradecer: La otra mitad

Y ahora, la parte más divertida. ¿Pensaste en cuántas cosas hay en tu vida que te llenan de alegría, orgullo, amor? Es más, ¿pensaste en aquellas cosas que no te pasan y no te gustaría que te pasen? ¿Y en aquellas influencias benéficas en tu vida? Todos tenemos mucho para agradecer.

Siéntate un ratito más y escribe en la hoja siguiente de tu cuaderno una lista de **Agradecimientos**. Utiliza para esto una nueva hoja de tu cuaderno especial. Al agradecer estamos reconociendo nuestra empatía con la energía de aquello que nos sucede, o nuestra disonancia con aquello que no queremos, y simplemente el Universo, en su concierto de todas las cosas, nos responde en consecuencia.

Utiliza una frase como:

“Agradezco a \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_”.

Haz un hábito de agradecer todo lo que te hace bien, ya sea en persona, mentalmente o en tu trabajo interior. Seguramente te encontrarás con varias páginas de agradecimiento a personas, situaciones o a la vida misma. También te sorprenderás con el grado de prosperidad que ya se está manifestando en tu vida.

## DÍA 4: SINTONIA CON LA PROSPERIDAD

¿Cómo va ese viaje? ¿Te estás divirtiendo hasta ahora? Toma unos instantes para reflexionar en experiencias nuevas que pudieran haber surgido durante estos días. Luego siéntate frente a tu cuaderno de la Prosperidad y antes de hacer el próximo ejercicio cuenta 7 respiraciones profundas. Luego abre el cuaderno en la próxima página en blanco y empieza a dibujar un mapa de tu vida ideal. ¿Cómo sería tu actitud? ¿Cuánto dinero tendrías? ¿Cómo sería tu grado de energía y salud? ¿Cómo sería tu trabajo? ¿Y tu pareja ideal?

¿Tendrías un tiempo de recreación y esparcimiento? ¿Qué te gustaría estar aprendiendo? ¿Cómo serían tus relaciones? ¿Cómo te vestirías? ¿Cuántas horas dormirías? ¿Pintarías, tocarías un instrumento? ¿Cómo hablarías? ¿Cómo sería tu casa?

Es tiempo de hacer un plano de tu vida ideal. Recuerda que la prosperidad acude siguiendo a tus pensamientos. Si estos están claramente definidos, será más afinada la sintonización con la corriente del Universo. Piensa cómo te gustaría ser en 10 años de evolución. Tómate el tiempo para hacer un mapa ideal de tu vida.

Cuando lo tengas, córtalo y pégalo en un lugar visible. Si lo deseas, haz copias y pégalas en otras partes (por ejemplo tu oficina). El mapa no necesita estar compuesto de palabras, puede utilizar dibujos y símbolos. Coloréarlo si lo deseas. Recuerda empezar a vivir expresando tu máximo potencial. Los resultados vienen a consecuencia de nuestros pensamientos, palabras y acciones. No es al revés.



Ahora vamos a sintonizar un poco esta nueva realidad con el mundo exterior. Vamos a construir un puente de atención, poniéndonos receptivos hacia señales del mundo. Es bueno para este ejercicio, tomar unas gotas del **Aceite de la Prosperidad** y frotar la parte de atrás de tus orejas y el centro del pecho. De esta forma conectas tu capacidad de escuchar con el centro del corazón. Cierra los ojos y nuevamente cuenta siete respiraciones profundas.

Luego continúa unos instantes con los ojos cerrados. Al abrirlos sentirás que estás en un nuevo plano de comunicación con tu entorno. Durante el resto del día presta atención a los pensamientos intuitivos que surjan. Es altamente conveniente que los registres. Pueden aparecer en tu mente ideas fantásticas para solucionar problemas y crear nuevas realidades en tu vida.

Si te gustan los resultados, continúa con ese hábito. Incluso puede ser el momento para fundar tu "*Cuaderno de Ideas*".



## DÍA 5: EL IDIOMA DE LA PROSPERIDAD

Buen día. Hoy es un día que va a dar *qué hablar*. Muchas de las palabras que utilizamos alientan el cumplimiento o la transformación en realidad de nuestros sueños. Pero muchas otras lo desalientan. Dije "*pero*". Esta es la primera palabra que debemos vigilar en nuestro vocabulario. ¿Cuántas veces te has encontrado diciendo algo como: "*me encantaría ir al gimnasio PERO es muy caro*"? Haz una lista en tu **Cuaderno de la Prosperidad** de tus 10 principales excusas. Las dos principales las conoces, ¿no? Son "*no tengo dinero*" y "*no tengo tiempo*". Espero que esta ayudita te facilite la tarea. Cuando hayas terminado revisa tu mapa de la prosperidad y tu definición de la prosperidad. Piensa qué cosas no están manifestándose como te gustaría. ¿Estás haciendo algo al respecto?. Compara la lista de excusas para ver si estás aplicando algunas a estos temas. Piensa soluciones alternativas. Escríbelas en tu "*hoja de ideas*" o en tu nuevo "*cuaderno de ideas*". Es un buen momento para recordar que entre las condiciones generales del programa había un apartado que hablaba sobre las quejas. Vuelve a leerlo cuidadosamente.

Durante el resto del día presta atención a tu forma de hablar. Si te encuentras justificándote por hacer algo que no quieres (o no hacer algo que quieres), piensa que: "*las excusas no tienen excusa*". Y en lugar de si "*es posible o no*", o "*por qué sí o por qué no*", piensa en "*cómo*".

El ejercicio de hoy no fue muy largo, ¿verdad? Una buena "*excusa*" para aprovechar y hacer los ejercicios del **Prosperity Gym** o los masajes del **Abundance Touch**. Permite que todo tu cuerpo entre en sintonía.

## DÍA 6: CREANDO NUESTRO FUTURO

Cuando hiciste el Mapa de la Prosperidad pensaste cómo sería tu vida ideal dentro de 10 años. Hoy vamos a profundizar en ese pensamiento. Porque tu imagen de tí mismo va a estar creando tu futuro. Siéntate en un rincón cómodo, con música suave, sin interrupciones. Puedes, si lo deseas, encender una lámpara de aromaterapia con unas gotas del **Aceite de la Prosperidad**.

Cuenta siete respiraciones profundas. Cierra los ojos y en cada exhalación libera las tensiones que sientas en el cuerpo. Imagínate dentro de 10 años. ¿Cómo te gustaría ser? ¿Cómo te gustaría estar? Imagina tus ropas, tu rostro en detalle, tus gestos. Imagínate en casa, contempla los detalles y házlos más bonitos, como si fueras la directora de la película de tu vida. Imagínate con otras personas, en relaciones bellas, armoniosas, llenas de luz. Imagina tu trabajo dentro de 10 años.

Toma unos minutos para percibir en detalle el ideal de tu vida dentro de 10 años. Y cuando te sientas preparada, abre los ojos.

Ahora toma el **Cuaderno de la Prosperidad**. Escribe 10 cualidades que necesitarías para transformarte en esa persona. Cualidades que ya poseas o que te gustaría poseer. Elíjelas y escríbelas. Cuando lo hayas hecho, pega la hoja en un lugar visible y todos los días léela a conciencia.

Recuerda: Aquellas cualidades a las que prestamos atención se multiplican dentro de nosotros y nos permiten actuar en sintonía con ellas.

## DÍA 7: REFORZANDO NUESTRO IMAN

¡Felicitaciones! Al concluir este día, serás un imán de prosperidad. Sólo aquellas situaciones, pensamientos y palabras que operen en función de tu bienestar superior estarán a su disposición. Tu actitud estará completamente renovada. Verás oportunidades donde antes sólo veías problemas. Y tendrás una energía que nunca antes conociste.

Continúa haciendo los ejercicios de **Prosperity Gym** y los masajes de **Abundance Touch** después de hoy, sigue haciendo cotidianamente la Plegaria de la Abundancia, y rodéate de relaciones armoniosas y enriquecedoras, e información y hábitos que te hagan evolucionar. Tú puedes ser una fuente emisora y receptora de amor y prosperidad.

Los ejercicios de hoy son los más fáciles de todo el programa. Sólo tienes que hacer un llamado telefónico y darte un premio.

Imagina que vas a dormir y tienes un sueño de lo más extraño. San Pedro te abre las puertas del cielo para recibirte, y te felicita por haber hecho de tu vida un ejemplo de amor y prosperidad, una verdadera contribución al universo. Obviamente estás ingresando a una vida eterna de pura iluminación. No hay juicios, no hay exámenes, no hay preguntas. En ese estado de felicidad infinita, San Pedro nota cierta inquietud en tí. Sonríe ampliamente y te acerca un teléfono mientras te dice estas palabras:

*“No puedo hacer demasiadas excepciones, pero tú lo mereces realmente. Con este teléfono te puedes comunicar con la tierra. Tienes un sólo llamado... Piensa bien a quien quieres llamar. Y puedes hablar sólo un minuto... Piensa bien lo que le quieres decir”.*

Ahora deja este programa por unos instantes, no pierdas tiempo y ve al teléfono. Recuerda que intención sin acción es ilusión. Haz el llamado. No te pierdas en palabras y explicaciones. Sé específica.

## El Premio

Y ahora, es tiempo de festejar. Piensa en alguna actividad de esparcimiento y relax que te gustaría hacer. Ir al cine, salir con alguien querido, pasar un rato en la naturaleza, ir a nadar. Simplemente ve a hacerlo ahora mismo. Premiarse es un buen hábito para realizar al menos una vez por semana. Usa tu creatividad. Diviértete. La vida es alegría y aprendizaje. Sácale el jugo a cada instante. Ama mucho, y ponle pasión a cada momento.

Recuerda: El secreto de la inmortalidad es vivir una vida memorable.

Que tu camino deje huellas de amor y prosperidad, caminante.



## Plegaria de la Abundancia

Puedes hacer esta plegaria todas las mañanas al despertarte. Si lo deseas, frota unas gotas de Aceite de la Prosperidad en el centro de tu pecho. Toma una respiración profunda y di en voz alta:

- Que mi corazón tenga sólo sentimientos de abundancia en este día.
- Que mi boca sólo exprese palabras de abundancia en este día.
- Que mis ojos sólo vean visiones de abundancia en este día.
- Que mi mente sólo tenga pensamientos de abundancia en este día.
- Soy una expresión única y especial del Universo, que es pura abundancia, posibilidades infinitas y potencial ilimitado.



Este programa es distribuido en forma gratuita. Difúndelo, compártelo, practícalo, enséñalo. La prosperidad es el estado natural del Universo. Aprender su juego es aprender un juego en el que todos pueden ganar. Si necesitas alguna aclaración con respecto a los ejercicios de este programa llámanos o escríbenos. Y recuerda escribirnos para contar tus Historias de Prosperidad.



(FUNDACIÓN LATINOAMERICANA DE TERAPIAS NATURALES)  
Riobamba 118 5° - 1025 - Capital Federal - República Argentina  
Tel: 4952-4756 • Fax: 4954-2852  
email: [ventas@londner.com.ar](mailto:ventas@londner.com.ar)  
Y en Internet: [www.clubdesalud.com](http://www.clubdesalud.com)