

# Resetea tu mente

## Módulo 3

### Transforma tu realidad

Thatiana  
Salazar  
Bio

Expandir la consciencia esta en relación a conectar con la esencia del ser, es experimentar el mundo y todas sus dinámicas desde otras perspectivas, que es lo que yo llamo espiritualidad.

La conexión con tu ser interior y sabiduría superior se logra al permitir y generar estados de disfrute y gratificación constantemente, reír, caminar en la naturaleza, bailar, cantar, todo ejercicio o actividad de atención plena o mindfulness, te lleva a estados del ser plenos y es ahí donde empezamos a percibir y vivir la vida de manera diferente.

Veíamos en el primer modulo de este curso que el universo es energía en constante movimiento, que este universo esta constituido por sonido, luz y forma, y es el sonido el que impulsa el movimiento, dinamiza el inmenso vacío, moldea la luz y da paso a la forma (materialización).

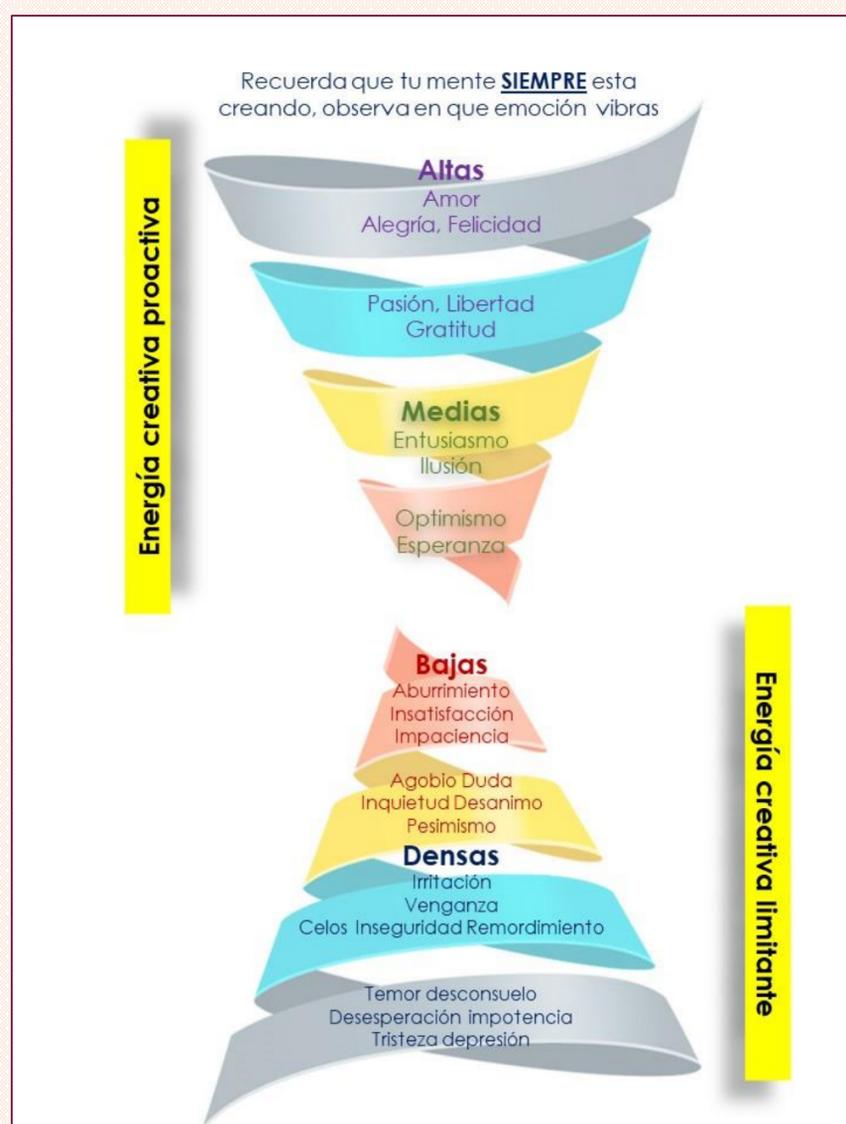
El sonido en nosotros los seres humanos esta en la palabra, escrita, pensada o verbalizada es la que dinamiza la energía dando paso a la forma.

En este 3° modulo estaremos trabajando en ese poderoso **primer paso** para iniciar el cambio de frecuencia o mentalidad que nos brinde bienestar, paz, tranquilidad y la oportunidad de crear nuevas realidades.

Como es tan importante el pensamiento en este modulo estaremos hablando sobre como modular tus emociones para elevar la frecuencia vibratoria de tus pensamientos

**Te invitamos a estar muy conectado para que puedas acceder a más información**, talleres, herramientas, gratuitos y pagos

## Frecuencias vibratorias (emociones)



Las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente nos cuentan sobre el estado del ser, es importante sentir las, e identificar que las motiva para poderlas gestionar y soltar y permitimos crear estados vibratoriales elevados, para que la creación que hagamos sea para nuestro disfrute.

Importante también comprender según las leyes universales de correspondencia, causa efecto o Karma, la vibración, ritmo, generación o polaridad, que cuando experimento una situación que no me gusta es una oportunidad para ver desde las leyes universales cual es el mensaje para mi en lo que estoy experimentando, algo que equilibrar, mejorar, cambiar, reconciliar etc., en mi o en mi historia.

El reto no es evitar las emociones de energía baja o densa, la idea es abrazarlas reconociendo que las genero para poder hacer lo que corresponda al respecto.

# Resetea tu mente

## Módulo 3

### Transforma tu realidad



Emocionalmente podemos decir que el mundo se mueve en dos polaridades en el **miedo** y el **amor**, y bajo cada polaridad hay un torrente de emociones, que vistas desde la óptica del sistema Regresa todas las emociones son positivas, o como se plantea desde el coaching, no son ni buenas ni malas simplemente son: Una brújula que indica el estado del ser, expresiones del individuo que al tomar consciencia plena de ellas y que las motiva aprende a administrar o gestionar y usarlas para dar paso a la realidad que se desea experimentar

Revisemos que de positivo tienen las emociones incluso las que llamamos negativas.

Polaridad de Miedo	Qué te entrega
Temor	Te hace precavido
Ira	Nos lleva al movimiento
Tristeza	Nos invita a la quietud
Repulsión o asco	Diferenciar y escoger
Polaridad de Amor	
Curiosidad	Te invita a explorar aprender
Sorpresa	Te enseña a recibir y dejarte asombrar
Alegría	Te motiva a repetir lo acontecido
Gratitud	Genera bienestar y gratificación



#### Ejercicio:

Lee cada una de los postulados de cada ítem y en el recuadro bajo la figura escribe: me identifico en el caso de identificarte en esos postulados

**Nota:** Solamente haremos el ejercicio con las emociones básicas

- ✓ Con frecuencia siento que el mundo o la vida es peligrosa
- ✓ Escucho muy seguido una vocecita que me dice ten cuidado
- ✓ Frecuentemente estoy previniendo a otros del peligro
- ✓ Me preocupan las noticias y siento que el peligro esta cercano a mi o mi puerta
- ✓ Me preocupa que miembros de la familia salgan de noche y/o solos, les puede pasar algo malo.

Cuando mantenemos en este tipo de pensamientos y sentimientos es muy seguro que gestionamos desde el miedo o temor



Escribe una frase que te ayude a diluir o disminuir esta emoción:

# Resetea tu mente

## Módulo 3

### Trasforma tu realidad

Thatiana Salazar  
Bio

- ✓ Me duele que la gente sufra
- ✓ No puedo evitar llorar con el sufrimiento de otros
- ✓ Siento que la vida es injusta, a unos da en exceso y a otros no les quita todo
- ✓ Daría lo que fuera por que los que amo no sufran.
- ✓ Sueño con un mundo justo.

Quando mantenemos en este tipo de pensamientos y sentimientos es muy seguro que gestionamos desde la tristeza

Escribe una frase que te ayude a diluir o disminuir esta emoción:



- ✓ Me disgustan las injusticias, las mentiras, me pongo furioso cuando las reconozco
- ✓ Siento que a los malos hay que castigarlos, sancionarlos, multarlos.
- ✓ Cuando veo noticias generalmente me disgusto con lo que escucho y veo
- ✓ Me molesta que la gente sea pasiva, que no se defienda.

Quando mantenemos en este tipo de pensamientos y sentimientos es muy seguro que gestionamos desde la ira

Escribe una frase que te ayude a diluir o disminuir esta emoción:



- ✓ Con frecuencia estoy limpiando y desinfectando todo, desde antes de pandemia
- ✓ Tengo la costumbre de oler la comida incluso a las personas
- ✓ Tengo un olfato muy sensible a los malos olores, los detecto con facilidad
- ✓ Le tengo desconfianza a la comida trasnochada
- ✓ Comer en panaderías, charcuterías es peligroso son alimentos reposados
- ✓ Me molesta el olor y humos de lugares con muchas personas, buses, discotecas etc.

Quando mantenemos en este tipo de pensamientos y sentimientos es muy seguro que gestionamos desde la asco o repulsión

Escribe una frase que te ayude a diluir o disminuir esta emoción:



Si recordamos el modulo 1 de las leyes universales, nos daremos cuenta que lo sucede a nuestro alrededor esta en estrecha relación en como pienso, siento y vibro frente a la vida, las personas y a mi mismo, bien sea por correspondencia, karma o generación, el reto esta en transformar esa vibración, para hacer que la polaridad, el ritmo o la causa efecto transformen la realidad.

Cambiar los pensamientos para poder generar sentimientos diferentes que me permitan crear una realidad más a mi gusto y de mayor disfrute.

## ¿Cómo cambiamos los pensamientos? Rta/ ¡Cambiándolos!

Escribe en papel los pensamientos recurrentes en ti y enfrente escribe el antónimo o lo contrario y repítete varias veces al día ese nuevo postulado o frase, se recomienda que sea mínimo por 21 días, puedes hacer frase por frase o tomas grupos de 3 frases.

