

LA MAGIA DEL CAOS

¿CÓMO CERRAR EL 2021 EN GRATITUD
Y MANIFESTAR UN 2022
QUE SE ALINEE A LA PERSONA
QUE ERES HOY?

Aprender a decir NO.

Empezar a creer que te mereces todo lo bueno que está por sucederte.

Adquirir las herramientas que necesitas para hacerte responsable de todo lo que evadiste este año.

Evitar responsabilizarte de adult@s que tienen toda la capacidad de responsabilizarse de sí mism@s.

Focalizar tu energía, coordinar tu voluntad + tu esfuerzo y apuntar de manera directa hacia tus metas personales y laborales.

Vivir bajo tus reglas, sin detener tus planes o tus sueños por el miedo al qué dirán...

EL 2022 ES UNA OPORTUNIDAD PARA:

Volver a elegir con quién compartes tu tiempo y espacio.

Soltar la necesidad de complacer y cumplir con expectativas de terceros.

Cambiar cómo percibes tu pasado y usarlo como impulso, en vez de un freno.

No culpar a otr@s por las decisiones que has tomado y sostenido.

Perdonarte por aquello que te tengas que perdonar y pasar la página a consciencia.

Construir la vida que te encantaría vivir.

Respetar tus límites y los de otras personas aún cuando no los comprendas.

SEMBRAR "NUEVAS SEMILLAS" REQUIERE DE TIERRA

FÉRTIL EN DONDE ÉSTAS PUEDAN FLORECER:

SI TÚ NO TE PERMITES SER ESA TIERRA FÉRTIL
QUE SE RENUEVA Y DEJA QUE TRASCIENDA AQUELLO
QUE YA CUMPLIÓ SU PROPÓSITO, NADA NUEVO
VA A FLORECER EN TU VIDA O EN TI MISMO.

BÁSICAMENTE:

Para poder intencionar un 2022 que verdaderamente se alinee a tus necesidades y deseos, primero tienes que reconocer lo que has vivido y lo que elegiste cosechar este año que está terminando. A partir de ese reconocimiento y reflexión es que puedes comenzar a construir nuevas prioridades, nuevas creencias y nuevas posibilidades.

NO OLVIDES QUE:

- ✦ Los seres humanos estamos compuestos de energía, por ende vamos a manifestar aquellas situaciones, oportunidades y relaciones que somos capaces de sostener y se alineen a la persona que somos.
- ✦ Por ello, la mejor inversión que podemos hacer en la vida es trabajar en nosotr@s mism@s y cultivar-nos.
- ✦ ¿Cómo? Cultivando en nosotr@s mism@s creencias que sí nos sumen, soltando aquellas que nos limitan y confrontar activamente todo aquello que nos va a meter el pie en un futuro, es decir, nuestros miedos, apegos y heridas no resueltas.

*A CONTINUACIÓN VIENEN 2
EJERCICIOS PRÁCTICOS, MUY PODEROSOS QUE
PUEDES HACER DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA.*

*SON FÁCILES DE LLEVAR A CABO
(NO TIENES EXCUSA PARA NO HACERLOS)
Y PUEDEN SER LA DIFERENCIA ENTRE
MANIFESTAR UN AÑO ALINEADO A QUIÉN HOY ERES
Y TUS DESEOS MÁS PROFUNDOS O UNO EN EL QUE
NAVEGUES SIN CONSCIENCIA, CARGANDO CON
SITUACIONES, CREENCIAS Y EMOCIONES QUE
LIMITARÁN TU CRECIMIENTO...*

LA MAGIA DEL CAOS

1.- EJERCICIO PARA SOLTAR

¿CÓMO INTENCIONAR UN 2022 MÁS CONSCIENTE?
¿CÓMO DETECTAR Y SOLTAR LO QUE HOY YA NO
SE ALINEA A MÍ?

Busca un lugar tranquilo en tu hogar, toma papel, pluma y regálate unos minutos para completar el siguiente ritual de gratitud y cambio:

1. Divide tu hoja por cada mes del año.
2. Cierra los ojos y recorre tu año:
3. Responde las siguientes preguntas en los apartados de cada mes:
 - A. ¿Dónde estabas físicamente?
 - B. ¿Cómo te sentías a nivel emocional?
 - C. ¿Sucedió algún evento relevante?
 - D. ¿Cuáles eran tus problemas, miedos o angustias?
 - E. ¿Cuáles eran tus creencias limitantes?
 - F. ¿Qué estabas resolviendo?
 - G. ¿Quiénes estuvieron cerca de ti durante ese mes?
 - H. ¿Comenzaste, retomaste o terminaste alguna relación (de pareja, laboral, amistosa o familiar)?
4. Una vez que hayas escrito la respuesta detallada a cada pregunta en su respectivo mes, lee con atención cada apartado y toma el tiempo que necesites para celebrar el camino que ya recorriste y lo que has sembrado hasta el momento.
5. Ahora pregúntate:

¿Qué cosas, situaciones o relaciones ya no se alinean a quién eres hoy y la persona que te gustaría ser en el 2022?
6. Escribe en el reverso de la hoja todo lo que ya no quieres cargar para el siguiente año.

2021

ENERO

FEBRERO

MARZO

ABRIL

MAYO

JUNIO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE

2.- RITUAL DE MANIFESTACIÓN

¿CÓMO EMPEZAR A MANIFESTAR UN 2022 MÁS LIGERO,
LLENO DE AMOR Y SITUACIONES QUE TE
ACERQUEN A LA VIDA QUE TE ENCANTARÍA TENER?

***Este ritual se puede hacer de manera individual o con un grupo de amigos o familia, depende de lo que tú prefieras.

Busca un lugar tranquilo en tu hogar, toma una vela, un encendedor o cerillos, un plato hondo con unas gotas de agua dentro, hoja de papel, pluma y regálate unos minutos para completar el siguiente ritual de manifestación:

1. Cierra tus ojos y respira profundamente tres veces.
2. Piensa en una versión de ti mism@ que no tiene miedo o enojo, ahora prende la vela.
3. En tu hoja escribe:

¿Cómo te ves a ti mism@ al final del año que viene?

(No olvides escribir todos los detalles: dónde estás, cómo te sientes, qué has logrado.)

4. Pregúntate:

¿Qué tienes que plantar en ti mism@ y en tu vida para ir construyendo esa versión de ti mism@?

Escribe la lista a detalle.

5. Agradece esa versión de ti mism@ que anhelas, hazte consciente de que ya es un hecho, repite en voz alta tres veces "hecho está" y suelta esa versión de ti mism@ con amor.
6. Quema con ayuda de la vela tu hoja de papel y deposita el papel quemado en tu plato hondo.
7. Toma las cenizas de tu hoja y plántalas el 1ero de enero de 2022 en una maceta que sea significativa para ti dentro de tu casa o en tu jardín.

*EL UNIVERSO SE COMUNICA CONTIGO MEDIANTE
SEÑALES, EL PROBLEMA ES QUE NO SIEMPRE NOS
PERMITIMOS VERLAS PORQUE ESTAMOS
OCUPAD@S BUSCANDO RECETAS MÁGICAS QUE
NOS SOLUCIONEN LA VIDA...*



¿Qué te ha dicho el Universo a ti después de estos ejercicios?

¿Qué más vas a hacer por ti en este cierre de año?

LA MAGIA DEL CAOS

FUN FACTS

¿MÁS IDEAS? ¿CÓMO SE CELEBRA EL AÑO NUEVO EN OTRAS CULTURAS?

- ✦ Los antiguos Persas regalaban obsequios o huevos durante el Año Nuevo para simbolizar la productividad.
- ✦ En Italia arrojan lentejas en Año Nuevo para atraer dinero.
- ✦ En Grecia se hornea pan con una moneda en el interior y la persona que encuentra la moneda se dice tendrá buena suerte todo el año.
- ✦ En Dinamarca las personas arrojan platos viejos afuera de las casas de sus seres queridos para desear buena fortuna.
- ✦ En Puerto Rico se arrojan cubos de agua por la ventana ya que las familias creen librarse de los problemas acarreados durante el año que se acaba con este acto.
- ✦ En Estados Unidos para un año con prosperidad económica algunas personas colocan una moneda o billete en su zapato durante la noche de Año Nuevo.
- ✦ Los Filipinos despiden el año vestidos con ropa y accesorios llenos de lunares, los cuales simbolizan la riqueza que está por venir.

LA MAGIA DEL CAOS

Este 2021 ha sido muy especial: **ha sido retador** y ha cuestionado todo aquello a lo que dábamos la connotación de "cómodo" y "seguro". Se vivió una angustia colectiva por la transición de la pandemia y las variantes, las pérdidas o secuelas del 2020 aún se sienten y la incertidumbre económica - política ha resultado abrumante...

Sin embargo, algo no ha cambiado: seguimos luchando con nuestra incapacidad de **habitar el momento presente** y entender la responsabilidad que tenemos de **hacer que valga la pena**.

Ojo, con "hacer que valga la pena" nos referimos directamente al hecho de que está en nosotr@s mism@s el permitirnos ver lo que tenemos enfrente, así como es y dejar de enfocarnos en lo que "nos encantaría que existiera".

Es muy importante tener metas, tener claro lo que quieres manifestar e ir por la vida cumpliendo tus objetivos, pero es un mayor logro (desde nuestro punto de vista) **apreciar el viaje entero** que te lleva hasta tu objetivo. (Suenan cliché y probablemente lo escuchas por todas partes en esta época pero tiene mucha verdad el concepto.)

Entonces si tuviéramos que desearte algo para este 2022 sería que:

- ✦ Encuentres la paciencia y las ganas suficientes para ponerte a ti como **prioridad** este año y que eso te impulse a **salir de cualquier dinámica que no abone a tu crecimiento**.
- ✦ Te permitas invertir directamente en tu desarrollo personal (sin excusas) y reúnas la fuerza necesaria para sacudirte todas las limitaciones que te inculcaron pero no son tuyas.

El 2021 fue muy demandante para tod@s, pero en este 2022 tenemos la oportunidad de cosechar la resiliencia que ya sembramos y darnos el permiso de volver a ver el mundo con curiosidad. Disfruta este nuevo comienzo.

-Equipo La Magia del Caos

CONECTA CON
NOSOTROS



LA MAGIA DEL CAOS