DESCUBRE TU

# abundancia

Merezco todo lo que quiero y más
por el simple hecho de existir.
La vida y el Universo, se encargan
de consentirme todo el tiempo.
Fluyo, confío, conecto y disfruto.
Todo está bien.

# INTRODUCCIÓN

descubre tu luz
por NICOLE DOMIT

¡Bienvenido y aplausos por estar aquí!
Estoy segura de que este ejercicio tiene el poder de transformar tu vida, porque he visto el cambio en la mia y en la de miles de personas que se han unido a este reto antes, así que felicidades por darte esta oportunidad y sobre todo, gracias por la confianza y por acompañarme en esto :)

Espero que te sirva muchísimo, que te diviertas haciéndolo y sobre todo que notes como empiezas a ver abundancia por todas partes.

Este reto está basado en un libro que si puedes conseguir, te lo recomiendo, se llama: "The Abundance Book" de John Randolph Price.

En él habla de cómo hace miles de años vivíamos conectados con la energía divina y por lo tanto con la abundancia. Confiábamos en que las cosas que necesitabamos, llegaban solitas y así fluíamos en la vida, pero poco a poco, fuimos cambiando como sociedad y también de creencias, hasta sentirnos desconectados de esa energía de prosperidad infinita que sólo busca consentirnos.

A través de las culturas y la educación, aprendimos como humanidad, que no tenemos derecho a la abundancia a menos de que suframos o trabajemos sin final para merecerla, algo que repetimos por generaciones y generaciones.

Como llevamos tanto tiempo con esta creencia colectiva, ya es algo que traemos en el inconsciente casi desde que nacemos.

Pero la buena noticia es que las creencias pueden cambiar, el chiste es darnos cuenta que estamos en ese canal y cambiarnos al que sí queremos.

La abundancia es una energía que vive en cada uno de nosotros y está disponible en todo momento, sólo hay que conectar con ella. Esta energía no se ve reflejada sólo en el dinero ni cosas materiales, hay abundancia en todos los aspectos y por el hecho de ser creados por Dios tenemos derecho a ella.

Algo muy importante para mi, es que sepas que esto no es un reto religioso. Cada vez que leas la palabra Dios, imaginate a un Dios de tu propio entendimiento, que te caiga bien, que sea amigable y que sea una figura que para ti represente amor incondicional y todo lo bueno que conoces.

Si de plano no te sientes cómodo, puedes cambiarla por Universo, ser superior o lo que te haga sentir en confianza.
El chiste es que hagas este ejercicio tuyo, que lo disfrutes y te funcione :)

Si te puedo ayudar en algo, tienes alguna duda, experiencia o sugerencia puedes escribirme a nic@lekki.me o en mis redes sociales me encuentras como @descubretuluz.
Me va a dar muchísimo gusto saber de ti.

¡Espero que disfrutes este ejercicio tanto como yo!
Te mando un súper abrazo,
Nic :)

# INSTRUCCIONES Y TIPS EXTRAS



Este reto originalmente fue escrito en inglés, así que en este pdf, vas a encontrar las frases originales y las traducciones para que lo hagas en el idioma en el que te sientas más cómodo.

**1.** Antes de empezar con la primera frase y reflexion, sólo el primer día, **escribe esto** (en inglés o español) en el cuaderno que tienes para el ejercicio:

**Inglés:**

This day, (write todays date here), I ((write your name) cease believing in visible money as my supply and my support, and I view the world of effect as it truly is... simply as an outpicturing of my former beliefs. I believed in the power of money, therefore I surrendered my God-given power and authority to an objectified belief.

I believed in the possibility of lack, thus causing a separation in consciousness from the Source of my supply.
I believed in mortal man and carnal conditions, and through this faith gave man and conditions power over me. I believed in the mortal illusion created by the collective consciousness of error thoughts, and in doing so, I have limited the Unlimited. No more!
This day I renounce my so-called humanhood and claim my divine inheritance as a Being of God. This day I acknowledge God and only God as my substance, my supply and my support

**Español:**

Hoy, (escribe la fecha del día en el que empiezas), yo (escribe tu nombre), dejo de creer que el dinero es mi suministro y mi soporte y veo el mundo del efecto tal cual es... simplemente como una proyección de lo que creía. Yo creía en el poder del dinero, por lo tanto, cedí el poder y autoridad que Dios me dio, a una creencia material idealizada.

Creí en la posibilidad de carencia, causando así una separación entre mi conciencia y la Esencia de mi Fuente. Creí en el hombre mortal y en sus condiciones y a través de ésta creencia le di al hombre y sus condiciones, poder sobre mi.
Creí en la ilusión mortal creada por una conciencia colectiva de pensamientos erróneos y al hacerlo, he limitado lo Ilimitado.

¡No más! Hoy renuncio a mi supuesta condición humana y reclamo mi divina herencia como un Ser de Dios.
Hoy reconozco a Dios y sólo a Dios como mi esencia, mi abastecedor y mi soporte..

# INSTRUCCIONES Y TIPS EXTRAS

descubre tu luz
por NICOLE DOMIT

**2. Lee** la primera frase (son 10 en total, una por día), te recomiendo que sea cuando te despiertes o cuando te vayas a dormir.
**Reflexiona** por lo menos **15mins** enfocándote y concentrándote en cada idea de esta frase y checa también lo que te hace sentir.
**Deja que las ideas llenen tu conciencia.** (En las siguientes páginas vas a encontrar la lista de las 10 frases)

**3.** Después de cada reflexión, **escribe** lo que venga a tu mente. Es importante hacer esto **diario**, si te cuesta mucho trabajo escribir, haz notas cortas o referencias, dependiendo de lo que te funcione. Escribirlo es parte importante del ejercicio para que los veintes que te caigan no se queden volando y los hagas conscientes.

**4.** Encuentra maneras de **compartir** lo que tienes con amor y alegría.

**5. Reconoce y documenta la abundancia** que aparezca en tu vida **en cualquier aspecto**

Son **10 frases** en total pero hay que hacer esto durante 40 días seguidos, por lo que en total le vamos a dar **4 vueltas** a todas las frases, eso quiere decir que en el día 11, 21 y 31 volvemos a empezar con la frase 1 :)
Son 40 días porque esto es lo que tardamos en romper con la creencia inconsciente tan profunda, de no tener derecho a ser abundantes y después de siglos y siglos de que nos repitan lo contrario, creo que 40 días es bastante rápido, ¿no?
Vale la pena hacer el experimento.

Es súper importante aventarse los **40 días seguiditos**, si se te va aunque sea uno, hay que volver a empezar. No te preocupes si no lo acabas a la primera, es normal. Todo es un proceso y el tiempo que te tome hacerlo es perfecto :)

## Extras:

Voy a mandarte algunos extras durante este reto que NO son parte del ejercicio de abundancia pero como son cosas que me han servido para inspirarme, creo que pueden ayudarte a complementarlo también.

Si compraste el pdf complemento, antes de cada bloque de 10 días, vas a encontrar un tema para darle tu intención y hacerlo más efectivo. Estos extras tampoco son parte del ejercicio original, son herramientas que he ido aprendiendo pero creo que te pueden ayudar en el camino :)

Ve llenando el calendario del final con tu avance para ver lo bien que vas y si puedes compárteme de vez en cuando tu avance :)

¡Disfruta estos días muchísimo!

# FRASES EN INGLÉS



**1:** God is lavish, unfailing Abundance, the rich omnipresent substance of the Universe.
This all-providing Source of infinite prosperity is individualized as me - the Reality of me.

**2:** I lift up my mind and heart to be aware, understand, and know that the Divine Presence I AM, is the Source and Substance of all my good.

**3:** I am conscious of the Inner Presence as my lavish Abundance. I am conscious of the constant activity of this Mind of infinite Prosperity. Therefore, my consciousness is filled with the Light of Truth.

**4:** Through my consciousness of my God-Self, the Christ within, as my Source, I draw into my mind and feeling, the very substance of Spirit. This substance is my supply, thus my consciousness of the Presence of God within me, is my supply.

**5:** Money is not my supply. No person, place or condition is my supply. My awareness, understanding and knowledge of the all-providing activity of the Divine Mind within me is my supply.
My consciousness of this Truth is unlimited, therefore, my supply is unlimited.

**6:** My inner supply instantly and constantly takes on form and experience according to my needs and desires, and as the Principle of Supply in action, it is impossible for me to have any needs or unfulfilled desires.

Del libro: "The Abundance Book" de John Randolph Price.

**7:** The Divine Consciousness that I am, is forever expressing its true nature of Abundance. This is its responsibility, not mine. My only responsibility is to be aware of this Truth. Therefore, I am totally confident in letting go and letting God appear as the abundant all-sufficiency in my life and affairs.

**8:** My consciousness of the Spirit within me as my unlimited Source, is the Divine Power to restore the years the locusts have eaten, to make all things new, to lift me up to the High Road of abundant prosperity. This awareness, understanding and knowledge of Spirit appear as every visible form and experience that I could possibly desire.

**9:** When I am aware of the God-Self within me as my total fulfillment, I am totally fulfilled. I am now aware of this Truth. I have found the secret of life, and I relax in the knowledge that the Activity of Divine Abundance is eternally operating in my life.
I simply have to be aware of the flow, the radiation, of the Creative Energy, which is continuously, easily and effortlessly pouring forth from my Divine Consciousness. I am now aware. I am now in the flow.

**10:** I keep my mind and thoughts off "this world" and I place my entire focus on God within as the only Cause of my prosperity.
I acknowledge the Inner Presence as the only activity in my financial affairs, as the substance of all things visible.
I place my faith in the Principle of Abundance in action within me.

# FRASES EN ESPAÑOL



**1**. Dios es generoso, abundancia confiable, la rica y omnipresente esencia del Universo.
Esta Fuente todo proveedora de prosperidad infinita está individualizada en mi - en la Realidad de mi ser.

**2:** Elevo mi mente y corazón para estar consciente, entender y saber que la Divina Presencia que SOY, es la Fuente y Esencia de todo mi bien.

**3:** Estoy consciente de la Presencia Interna como mi Abundancia generosa. Estoy consciente de la actividad constante de esta Mente de Prosperidad Infinita. Por lo tanto, mi conciencia está llena de la Luz de la Verdad.

**4:** A través de reconocer a mi Dios interno, el Cristo en mi, como mi Fuente, traigo a mi mente y emociones la esencia misma del Espíritu. Esta esencia es mi suministro, entonces mi conciencia de la Presencia de Dios en mi, es mi suministro.

**5:** El dinero no es mi suministro. No hay persona, lugar o condición, que sea mi suministro.
Mi conciencia, entendimiento y conocimiento de la actividad todo-proveedora de la Mente Divina dentro de mi, es mi suministro. Mi conciencia de esta Verdad es ilimitada, por lo tanto, mi fuente es ilimitada.

**6:** Mi suministro interno, instantánea y constantemente se materializa como forma y experiencia de acuerdo a mis necesidades y deseos; y como el Principio del Suministro en acción, es imposible para mi, tener necesidades o deseos sin cumplir.

.

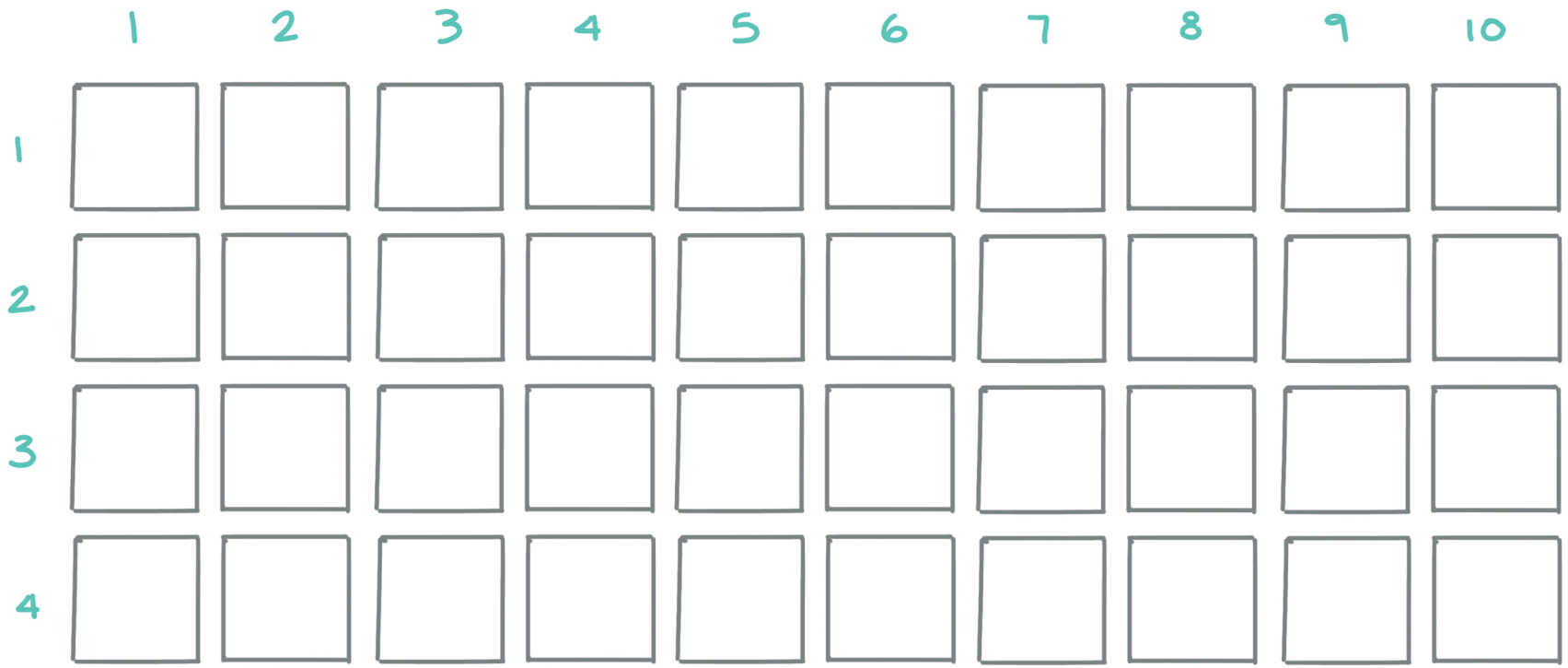
**7:** La Divina Conciencia que soy, está expresando siempre su verdadera naturaleza de Abundancia. Ésta es su responsabilidad, no la mía. Mi única responsabilidad es estar consciente de esta verdad. Por lo tanto, confío completamente en soltar y dejar a Dios aparecer como la abundancia infinita en mi vida y asuntos.

**8:** Reconocer al Espíritu en mi como mi Fuente ilimitada, es el poder Divino que restaura todo lo que los años de escasés han carcomido, para renovar todo y elevarme al Camino de la prosperidad infinita. Esta conciencia, entendimiento y conocimiento del Espíritu se materializan en mi vida como cualquier cosa y experiencia que yo pueda desear.

**9:** Cuando estoy consciente de mi Dios Interno como mi total plenitud, me siento totalmente pleno. Ahora estoy consciente de esta Verdad. He encontrado el secreto de la vida y me relajo sabiendo que la actividad de la Divina Abundancia está operando eternamente en mi vida. Sólo tengo que estar consciente del flujo y radiación de la Energía Creativa, que está continuamente vertiendo, fácil y sin esfuerzo, desde mi Conciencia Divina. Ahora estoy consciente. Ahora fluyo.

**10:** Mantengo mi mente y pensamientos fuera de "este mundo" y pongo mi total atención en mi Dios interno como la única Causa de mi prosperidad. Reconozco la Presencia Interna como la única actividad en mis asuntos financieros, como la esencia de todo lo visible. Pongo mi fe en el Principio de Abundancia que actúa todo el tiempo, dentro de mi.

# RETO 40 DÍAS DE ABUNDANCIA :)




Donde pones tu intención, pones tu energía; si quieres hacerlo y disfrutarlo, vas a encontrar la forma :)

¡Estoy segura que puedes lograrlo!

#DESCUBRETUABUNDANCIA

@descubretuluz

# CONTACTO

descubre tu luz
por NICOLE DOMIT

Puedes encontrar más información de cursos, meditaciónes
y más en **descubretuluz.com** o sígueme en mis redes:

**FB: Descubre Tu Luz Mx**
**IG: @descubretuluz**

#DESCUBRETUABUNDANCIA
#RETO40DÍASDEABUNDANCIA

Si te puedo ayudar en algo, escríbeme con confianza a:
**nic@lekki.me**