



# ANTES DE EMPEZAR

.....

Unas sencillas recomendaciones



CRÉATE UNA VIDA  
extraordinaria

ASTROREALIZACION.COM



## Te transformas con la práctica

Quizás ya sepas algunos conceptos de este programa, pero lo importante no es la información que tengas, sino como has integrado hasta ahora estas prácticas en tu vida para lograr una transformación real.

## Comienza con una mentalidad de principiante

Recuerda que no puedes llenar un vaso lleno.

No pienses si ya sabes cada nuevo contenido; mejor pregúntate si ya lo practicas en tu día a día.. Esa es la diferencia entre conocimiento e implementación. La práctica te lleva al descubrimiento y es lo que hace que lo integres en tu vida.

Recuerda que no puedes llenar un vaso lleno.

Por eso debes comenzar con una mentalidad de principiante. Empezar con una mentalidad de saberlo todo sobre algo dificulta nuestra habilidad de aprendizaje. Repetir es la clave.

## MAXIMIZA TU EXCELENCIA

Dos consejos para aprovechar al máximo este programa:

### No trates de ser perfecta

No te recomiendo pasar horas tratando de perfeccionar tus tareas. En lugar de eso, ¡trata de divertirte! Lo mínimo que puedes hacer es asistir con la mejor disposición. Cuando escribas en tu cuaderno, recuerda escribir siempre tus pensamientos y lo primero que te venga a la mente. Escribe tanto o tan poco como prefieras y así lo sientas. Siempre puedes regresar y darte más tiempo para escribir más adelante. Es mejor cumplir una actividad que hacerla perfecta.

### Programa una hora específica

Dedica el tiempo necesario para ver los videos y hacer las prácticas de crecimiento, las visualizaciones, las meditaciones y los rituales en su orden correspondiente. Pon un recordatorio en tu teléfono o donde prefieras. También puedes hacer una rutina, como encender una vela o prepararte un té, para crear tu espacio de aprendizaje óptimo.



# LOS 3 OBSTÁCULOS A EVITAR

## Falta de tiempo

A veces la vida se interpone en nuestro camino y parece que no tenemos suficiente tiempo. Para evitarlo, necesitas priorizar y estructurar tu día.

Programa al menos 30 minutos al día para este programa. Las lecciones suelen ser cortas, pero los ejercicios de meditación pueden durar más de los 20 minutos habituales. La única forma de obtener resultados duraderos es darle prioridad a este programa durante las próximas semanas. No sirve de mucho completar unas clases y dejarlo unos meses y luego recomenzar. Por eso, tienes un año máximo para completarlo. Esto te obliga a comprometerte.

## Poca motivación

Haz el ritual propuesto para empezar con intención el entrenamiento. Tómate un poco más de tiempo para definir tu visión y el contexto de lo que esperas obtener en este nuevo reto. Saber cómo cambiará tu vida es una gran motivación.

Celebra las pequeñas victorias para mantener el ímpetu. Date una recompensa después de completar cada día y cada semana. Eso le enseñará a tu cerebro que aprender es divertido y le dará algo que esperar.

## Resistencia interna

Siempre hay resistencia al crecimiento. Queremos dar un salto y cambiar nuestra vida, pero luego nos sabotamos, porque tememos el cambio, porque puede significar muchas cosas, dejar cosas atrás, ser valientes, dar pasos adelante. Habrá días en los que tal vez ya no quieras continuar, pero esto es normal y sucede en cada viaje de descubrimiento.

Por eso debes saber que puede haber días difíciles y es importante seguir adelante cuando esto ocurra. Recuerda que al salirte de tu zona de confort podrás profundizar en tu aprendizaje y tarde o temprano verás resultados.

Quizás no estés de acuerdo con todas las partes de este programa. El cerebro se resiste a cualquier información que contradiga lo que conocemos. Puede que esto incremente tu resistencia al programa o a mí misma como tu guía en este proceso. No permitas que esto limite tu experiencia de aprendizaje. Trata a este viaje como un buffet de prácticas e información donde puedes elegir la que más se acople a ti.

Una vez que hayas establecido intenciones claras a través del próximo ritual y que estés comprometida con la formación ¡Estás lista para empezar! Sé que este viaje que vas a comenzar te brindará herramientas para conducirte por la vida y llegar a cumplir todos tus sueños más grandiosos. ¡Para eso estás aquí!

¡Un abrazo grande! ♡

Sara.

