

#21DíasDeAmorPropio

POR ANDREA DE LA MORA



WWW.ANDREADELAMORA.COM

NAMASTÉ

ES HORA DE QUE VUELVAS UNA
PRIORIDAD EL AMARTE TAL Y COMO ERES



CONECTA CONMIGO

[FACEBOOK.COM/ANDREA.DELAMORA](https://www.facebook.com/andrea.delamora)

[INSTAGRAM.COM/ANDREA.DELAMORA](https://www.instagram.com/andrea.delamora)

[YOUTUBE.COM/ANDREADELAMORACOACH](https://www.youtube.com/andreadelamoracoach)

© Andrea de la Mora 2016 | Todos los derechos reservados
Está prohibida la reproducción total o parcial de este
documento sin permiso escrito de su autora
www.andreadelamora.com | info@andreadelamora.com

Día 1

Reto
de hoy

Un hábito se forma en 21 días. En las siguientes 3 semanas, contactaremos con la conciencia del Amor propio, observando de qué formas nos negamos ese amor, consciente o inconscientemente. El Universo te ama, pues eres una luz de su Creación. Y mi intención es compartirte herramientas y reflexiones que te ayuden a recordar que eres un ser sagrado, merecedor, amable, precioso y único. ¡La vida te ama!

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos, siéntate cómodamente, con tu espalda larga y ojos cerrados. Respira profundamente mientras visualizas que inhalas amor y exhalas amor. Todo lo que recibes del Universo es Amor. Todo lo que le das al Universo es Amor. Cuando te sientas lista, haz mentalmente el compromiso contigo de poner tu intención y voluntad para contactar con el amor propio, aceptándote tal cual eres y reconociendo tu derecho a amarte, tal como te ama la vida.

Día 2

Reto
de hoy

Para poder amarte, requieres aceptarte. Todas las partes de ti, no sólo algunas sino todas. Tu cuerpo, emociones, tus pensamientos, tu pasado, tu presente. Cuando rechazas partes de ti, gastas energía en resistir. Cuando te aceptas, puedes usar tu energía para crear, amar, comunicar, construir, bailar, sonreír... Cuando te aceptas tal cual eres tienes energía para vivir.

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos, siéntate cómodamente, con tu espalda larga y ojos cerrados. Respira profundamente. En cada inhalación vas a afirmar mentalmente “Es seguro para mí mirarme como soy.” Al exhalar afirmarás “Es seguro para mí aceptarme con toda mi luz y toda mi sombra.”

Día 3



¿De qué te privas? Hay momentos en los que nuestro ser nos pide algo: descanso, diversión, alimentos saludables, compañía de amistades... Nos privamos de cosas porque creemos que no tenemos tiempo, recursos, que no te lo mereces. ¿Qué te está pidiendo tu ser que no te das? ¿Ejercicio? ¿Soporte emocional? ¿Tiempo para ti? Amarte implica ponerte en primer lugar. Nos han enseñado que atendernos es una cuestión egoísta, pero para tú dar, requieres tener qué dar y eso implica ver por ti. Mereces nutrir tu ser y cuidar tu cuerpo y alma.

#21DíasDeAmorPropio

 andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos, siéntate cómodamente, con tu espalda larga y ojos cerrados. Comienza a respirar profundo y pregúntate ¿TU NOMBRE, qué puedo hacer por ti? ¿Qué requieres que no te he dado? Y después escucha con tu corazón la respuesta.



Día 4

Con el ejercicio de ayer, probablemente notaste que hay varias cosas que tu ser te pide y que no le has dado. ¿Por qué? ¿Cuál es la creencia detrás de esa privación? No merezco / No tengo tiempo / Primero van mis hijos / No vale la pena / Ya para qué ¿Te suena alguna? La realidad es que si quieres puedes. Otra vez, si quieres, puedes.

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos, siéntate cómodamente, con tu espalda larga y ojos cerrados. Elige una de las actividades que te sugiere tu ser y comienza a visualizar que la haces. Permítete sentir el gozo de darte ese espacio y atención. Al finalizar, quédate un minuto afirmando: "Porque me amo, elijo hacer MENCIONA TU ACTIVIDAD para mí".

Día 5

Reto
de hoy

Amarte, como ya lo hemos visto, implica aceptarte, en tu totalidad. Así, tal cual eres. Recuerda que fuiste creado a imagen y semejanza de la energía divina. ¡Eres un ser hermoso! Nos han enseñado que debemos ser físicamente de cierta forma. Estos “cuerpos perfectos” que vemos en la televisión, están diseñados para conectarte con la carencia, con el “me hace falta ser así” y el “no soy suficiente”. La publicidad busca que compres, y no hay mejor manera de hacerte comprar algo, apelando a tu auto estima. Si te hacen sentir que no vales a menos que te veas de cierta forma, ganan tu compra. ¿Te das cuenta? Tu cuerpo es hermoso, tal cual es. Nadie se ve como tú. Nadie tiene tu voz. Nadie tiene tu forma. ¡Eres la maravillosa energía divina manifestada como tú! Celébrate aceptando y amando a tu cuerpo.

#21DíasDeAmorPropio

 andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos mírate en un espejo (de preferencia de cuerpo entero) completamente desnudo. Si notas que comienzas a criticarte, mándale amor a esa parte que juzgaste. Por ejemplo, si al verte piensas: “me molestan mis caderas” en ese momento, visualiza a tus caderas rodeadas de corazones, siente cómo una luz dorada sale del centro de tu pecho y las cubre, llenándolas de amor.



Día 6

La aceptación es la energía que requiere para que puedas transformar algo. Cuando hay resistencia o rechazo, eso que no te gusta persiste, sin embargo, cuando lo integras tal cual es, el cambio es posible.

El ejercicio de ayer te dio una idea de dónde está tu enfoque en cuanto a criticarte físicamente. Hoy seguimos en proceso de aceptación.

#21DíasDeAmorPropio

 andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente, con tu espalda larga y ojos cerrados llevando la atención a las partes que criticas mientras afirmas: "Tengo el poder de elegir. Elijo aceptar a mi cuerpo conscientemente tal cual es. Soy libre."

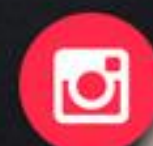
Reto

de hoy

Continuando con nuestro viaje a través de aceptarte tal cual eres, el enfoque de hoy será en ti, a través de tu rostro. Tu mirada, tus líneas de expresión, tu piel... todo forma parte de tu historia, de tu sabiduría y tu acervo experiencial. Tu expresión facial es tu testigo de vida con el que te presentas ante los demás. Y, ¿sabes? Eres una persona hermosa.

Día 7

#21DíasDeAmorPropio

 andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente frente a un espejo de mano, de baño o de cuerpo completo. Mírate. Observa sin juicio, cuál es tu primer reacción al verte. Sigue respirando mientras miras tus cejas, tus pómulos, tus ojos, tu boca, tus mejillas... cada parte de tu rostro. Una vez que hayas observado tu cara completa, dite en voz alta, TU NOMBRE te amo. Y permanece observando cómo te sientes. Si crees que es muy fuerte decirte esto, di (en voz alta, también) TU NOMBRE estoy dispuesta a amarte. Este es un ejercicio de Louise L. Hay súper poderoso y con la práctica, verás que cada vez te es más fácil decirte con más volumen que te amas.



#21 DíasDeAmorPropio

Somos seres creativos. Estamos en esta experiencia para co-crear la vida que deseemos experimentar. Creamos con palabras. ¿Cómo te hablas? ¿Qué palabras eliges para describirte? ¿Te criticas constantemente? ¿Te juzgas? ¿Te asustas? A partir de ahora, pondrás atención a la forma en que te hablas, y te asegurarás que sea amorosa. La crítica no cambia algo de ti, el amor sí. Niégate a maltratarte con tus palabras. Si descubriste que constantemente te criticas o hablas feo, perdónate. Estás aprendiendo una nueva forma de comunicarte contigo.

Día 8



EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. En cada inhalación afirma: "Vinculo mis palabras al amor." Al exhalar afirma: "Mis palabras benefician a todos los que las escuchan, incluyéndome."



#21DíasDeAmorPropio

El ego es la parte de ti que se sabe tú. Es una herramienta valiosa que nos ayuda a cuidarnos, reconocernos como individuos y trascender nuestros aprendizajes. Sin embargo, el ego puede estar al servicio del miedo y usar a la mente como una especie de torturador. Algo de lo que hace es compararte con los demás. Te compara de una forma en que te hace perder. Los demás sí pueden, sí tienen suerte, sí son bellos, sí logran lo que se proponen, sí son bellos, altos, flacos, delgados, gordos, bonitos, etc, etc. ¿Te suena? Cómo se trabaja esto, mostrándole al ego que no le harás caso cuando te asusta. Es un entrenamiento mental que requiere tu atención diaria.



Día 9

EJERCICIO:

El ejercicio de hoy, requiere tu conciencia todo el día. Cada vez que tengas un pensamiento denso o que te haga sentir malestar por alguna comparación con alguien más, afirma: "Estoy donde requiero estar. Soy la perfecta manifestación de la divinidad. La vida me ama y yo también."



#21DíasDeAmorPropio

Otra de las estrategias que usa la mente al servicio del ego es el sacarte del aquí el ahora. Se va al pasado con situaciones por las que se lamenta o al futuro, con escenarios por los que se angustia. Esta es una de las causas del sufrimiento. Cuando vives en el presente, te empoderas, contactas contigo y el amor es posible.



andrea.delamora

Día 10

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. Inhala y exhala mientras observas los pensamientos que emergen. Unos se irán hacia el pasado, otros hacia el futuro, pero tú simplemente atestiguarás el ir y venir mental con compasión y sin juicio.

Día 11

Reto
de hoy

Debido a que el ego se siente separado de la Fuente de Creación, se compara con los demás y evade el presente. Además, le gusta culpabilizar a los otros, sin responsabilizarse de lo que experimenta. ¿Cuántas veces al día usas tu índice para señalar lo que los demás han hecho bien o mal? Esa calificación, en realidad, te la das a ti misma, pero como el ego busca aceptación, lo espejea.

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante tu día, mantén la intención de observar el juicio de tu ego. Nota si es hacia los demás y nota si es hacia ti. ¿Cuál es el tema común de esas calificaciones? Por la tarde, durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. Inhala y exhala mientras pides a tu ser interior que te muestre la razón inconsciente de tu juicio. ¿Qué no estás aceptando en ti que espejeas en los demás?

Día 12



Todo lo que has experimentado en tu vida lo has creado tú. Las cosas que te han gustado y las que no tanto. Lo has hecho con tus pensamientos, emociones y palabras. La mayoría de las veces, lo has hecho inconscientemente. Cuando te responsabilizas de tu vida, es posible que la co-crees (junto con la energía del Espíritu) en conciencia. Tomas responsabilidad observando tu rol en cada relación que tienes. (con tus padres, ex parejas, pareja, hermanos, colegas, amistades, gobierno, país, contexto, etc.) Después de observar tu rol, puedes aceptarlo, perdonarte y reconocer que has hecho lo que has podido con los conocimientos con los que has contado. Hoy, puedes escribir una nueva historia con conciencia.

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. En cada inhalación afirma: "Me responsabilizo del mundo que he creado para mí." Al exhalar afirma: "Es seguro para mí tomar las riendas de mi vida a través de aceptar mi responsabilidad."

Día 13

Reto de hoy

Amarte implica no sólo integrar tu luz y tu sombra sino, aceptar a los otros tal cual son. Cuando rechazas a los demás, te estás resistiendo a ti misma. Los otros son la oportunidad que nos da el Universo para conocernos. ¿Cómo te podrías mirar a profundidad si no conoces lo que los demás te hacen sentir? ¿Si tus relaciones no influyeran en tu vida?

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. En cada respiración afirma: "Reconozco el derecho de los demás a cometer sus propios errores y tener su propio ritmo de aprendizaje."

Reto

de hoy

#21DíasDeAmorPropio

Como seres afectables, nuestras relaciones son nuestras maestras de vida. Son el currículum de nuestro acervo experiencial que nos ayuda a trascender aprendizajes, conocernos y amarnos. El que una situación te fuerce a esperar, te ayuda a aprender a ser paciente, el que alguien te traicione, te asiste en aprender a perdonar, el que tengas situaciones que no puedes controlar, te ayuda a soltar.

Día 14



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. En cada respiración afirma: “Estoy dispuesta a perdonar mi pasado.”

Reto de hoy

#21DíasDeAmorPropio

Cuando somos niños aprendemos que sentir ciertas cosas está bien y sentir otras está mal. Nos enseñan a calificar nuestras emociones como positivas o negativas. Si la emoción es agradable es “buena”, si es desagradable es “mala”. Pero el Universo es un lugar dual, se compone por opuestos complementarios. El Universo no juzga y por tanto, las emociones simplemente son. Cuando te dejas sentir eso que te hace sentir vivir fluyes con la experiencia, cuando la resistes, esa emoción se atora ocasionando un malestar aún mayor.

 andrea.delamora

Día 15

EJERCICIO:

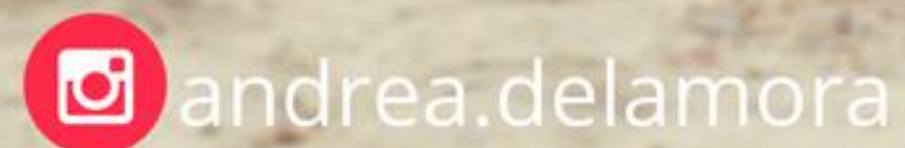
Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. En cada respiración afirma: “Es seguro para mí sentir. Mis emociones son mis maestras y las honro tal cual son.”

Día 16



Amarte implica poner atención a las palabras que dices y piensas, pues reconoces que son las herramientas con las que co-creas tu vida. Si tú vibras a través de tus palabras en miedo o carencia, eso atraes. En cambio, si vibras en gratitud y amor, de eso estarán llenas tus experiencias. Amarte es elegir ser un canal del amor, tanto para ti, como para el mundo.

#21DíasDeAmorPropio



EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. Visualiza que cada inhalación te cubre con una energía dorada de amor y cada exhalación cubre a tu habitación con esa energía de amor. Mientras continúas inhalando y exhalando esa luz dorada se expande por tu casa o edificio, por tu barrio, tu ciudad, país, continente, hasta cubrir al planeta.

Día 17



Amarte también implica observar en qué partes de tu vida te estás negando amor. ¿Cómo te alimentas? ¿Eliges alimentos que afirman la vida o te lamentas con cosas que te dañan o favorecen una adicción al azúcar o a los químicos? ¿Qué tanto te cuidas con respecto a tu arreglo físico? ¿Requieres un cambio de zapatos? ¿Cómo está tu casa? ¿Vives en un lugar limpio y ordenado? ¿Hay algo que requiere ser arreglado y has postergado desde hace meses? Amarte es aceptarte, protegerte, nutrirte, procurarte y cuidarte.

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. Mientras continúas respirando a tu ritmo pregúntate: ¿Qué hábitos me ayudan a sentirme bien y crecer y qué otros me quitan energía y me drenan emocionalmente? Al finalizar, escribe en una hoja lo que deseas hacer primero y comprométete contigo.



Día 18

Somos seres multidimensionales. Tenemos un cuerpo físico, mental, emocional, energético... parte fundamental de ti es la dimensión espiritual. Tu experiencia en esta encarnación te ayuda a aprender a sentir, a crear y amar. Y todo tu acervo experiencial enriquece a tu Espíritu. Tu Ser (Espíritu) sabe que eres una con la energía Divina. Sabe que estás siempre protegida y guiada y que todo lo que vives te ayuda a cumplir con una de tus misiones de vida: volver al amor. Amarte es conectar conscientemente con tu espíritu todo el tiempo, todos los días, toda tu vida. El beneficio es milagroso.

#21DíasDeAmorPropio

 andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. Continúa respirando con conciencia y lleva tu atención a tu corazón. Ahí vive tu esencia, tu verdad. Ama esa parte de ti, invítala tu vida, pídele que te hable a través de tu intuición. Conecta contigo a través de tu espiritualidad.

Día 19

Reto
de hoy

Amarte también significa apapachar a tu niña interior. Muchas de las heridas que tenemos por sanar, se originaron en nuestra niñez. Ahora, desde tu adulto, puedes abrazar a esa niña herida y amarla, protegerla y procurarla.

#21 DíasDeAmorPropio

 andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. Una vez que te sientas tranquila, invita a tu niña interior a sentarse frente a ti: pregúntale, ¿qué puedo hacer hoy por ti? Escucha con tu corazón la respuesta.

Día 20



Amarte es saberte merecedora. No de poco, sino de TODO. Mereces tener salud, mereces ejercer una carrera profesional que te satisfaga y te dé prosperidad económica, mereces una relación de pareja en compromiso, amor y respeto, mereces amar y ser amada. ¡Mereces todo lo bueno! Amarte es saberte merecedora y aceptar las bendiciones que el Universo tiene para ti.

#21DíasDeAmorPropio



EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. En cada respiración afirma: “Sé que merezco, es seguro para mí recibir bendiciones infinitas.”

Reto

de hoy

Día 21

Ha sido un honor contar con tu presencia en estos 21 días. Seguramente día a día la aceptación, compasión y amor por ti misma fue creciendo. ¡Gracias por tu confianza! Amarte es un tema de todos los días. Es una elección que haces. ¡Elígete, ámate!

#21DíasDeAmorPropio



andrea.delamora

EJERCICIO:

Durante 5 minutos siéntate cómodamente mientras cierras los ojos y respiras profundo. En cada respiración afirma: "Me amo, me respeto, me procuro, me perdono."