



PROPUESTA EDUCACIÓN EMOCIONAL

LA CAJA DE LOS SUEÑOS



¿En qué consiste?

Es una estupenda herramienta para ayudarte a manifestar tus deseos. Has de saber que un sueño es un deseo del alma y desde el primer momento en que lo persigues empiezas a transformarte. Ir tras tu sueño es un camino de evolución en el que vas desplazando tus límites, los llevas cada vez más lejos y te vas ensanchando en tus potencialidades y posibilidades.



PREPARA PAPEL Y BOLÍGRAFO:



- Escribe con toda clase de detalles cuál es tu sueño. Insisto: no te ahorres detalles porque los sueños se crean dos veces: primero en la mente y luego, en la realidad.
- También has de saber que para que un sueño se manifieste debes seguir tres pasos:
 1. Primero: pedirlo. Queremos algo y no le ponemos palabras, no lo formulamos, no se lo comunicamos al Universo. Así, ¿cómo nos va a devolver nuestro sueño

cumplido? Escribe en tu papel: «Sí, quiero - y aquí ponle palabras a tu sueño - »

*A mí me encanta escribir esta frase dentro de un círculo que diseño con formas y colores que me gusten. Como si fuera una diana con mi objetivo dentro. Me gusta visualizar ese círculo con sus colores y mi sueño en el centro durante el día, cuando me apetece recordarlo. Cada vez que lo haces, lo alimentas y lo impulsas.

2. Segundo: Cree firmemente que te mereces lo que quieres. Vuelve al papel y escribe: «Sí, me merezco - y aquí concreta tu sueño -»

3. Tercero: Recibe con el corazón abierto tu sueño, cuando le toque llegar. La frase que ahora has de escribir es ésta: »Estoy realmente abierta a recibir mi sueño de... (concrétalo)«.

- Una vez que tienes claros estos tres pasos, vamos a hacer la cajita de los sueños.

ELABORA LA CAJA DE TUS SUEÑOS



- Elige una caja que te guste.
- Decórala.
- Escribe en la tapa: «Cualquier cosa que contenga esta caja, ya es mi sueño».
- Mete dentro de la cajita cualquier cosa que te recuerde a tu sueño cumplido: objetos, imágenes, palabras, frases...Cualquier detalle. Servirá para atraerlo.
- También puedes hacer el mandala de tu sueño. Busca en distintas revistas y elije imágenes que representen tu

sueño cumplido. Recórtalas y, luego, pégalas sobre una cartulina como si estuvieras creando un mandala. Es el mandala de tu sueño, con el diseño que tú elijas y con el significado de que tu sueño ya es una realidad.

- Cada vez que contemples tu cajita, piensa: «Gracias por cumplir tu misión de ser la mensajera de mi sueño».
- Y si en vez de ese sueño, te llega otro, es porque el segundo es lo mejor para ti.

*Una vez acabada la caja de tus sueños puedes hacerle una foto y enviármela.

