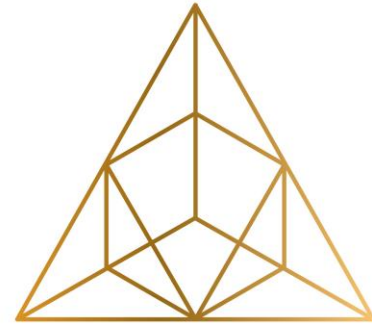




ANTAKARANA
CONNECTING MIND, BODY & SPIRIT FOR A CONSCIOUS LIVING

EJERCICIO

Contenedor de dinero actual y expandido

1. Identifica los flujos de entrada y salida de tu contenedor actual (tus ingresos y tus gastos mensuales)
2. Identifica el nivel promedio del tanque (Nivel promedio = Total de entradas - Total salidas)

MI CONTENEDOR ACTUAL

Total entradas



Total Salidas

3. Tómate 10 minutos para imaginar cómo sería tu vida si tu contenedor tuviera un nivel promedio al menos 5 veces mayor al actual. ¿Qué experiencias vivirías? ¿Para qué usarías estos recursos? ¿Cómo te sentirías? Puedes hacer este ejercicio de imaginar y visualizar dentro de una meditación.
4. Una vez hallas imaginado tu vida con tu contenedor expandido. Piensa qué otras fuentes de ingreso podrías crear para aumentar el nivel del tanque. Identifica también el incremento en las salidas según la vida que imaginaste. Dibújalas en tu contenedor expandido

MI CONTENEDOR EXPANDIDO

Total entradas

Total Salidas



5. Con esta claridad, empieza a hacer lo necesario para crear las nuevas fuentes de ingreso que lograste identificar. Continúa mejorando tu relación con el dinero y usando la meditación para visualizar y percibir con todos tus sentidos la vida que deseas.