

Transforma Cada Día En Una Obra De Arte



Creando Un Día Perfecto Deliberadamente



Transforma Cada Día en una obra de Arte
Creando Un Día Perfecto Deliberadamente

Aviso de Copyright y Exención de responsabilidad legal

Derechos de Autor © 2024+ Janny Helguero Riera. Todos los derechos reservados.

Este libro electrónico está protegido por las leyes de derechos de autor. Queda prohibida su reproducción, distribución o modificación sin autorización expresa de la autora.

Este libro electrónico se proporciona únicamente con fines informativos y educativos. La autora y los editores no asumen ninguna responsabilidad por el uso que se haga de la información contenida en este libro. Se recomienda consultar a un profesional antes de tomar decisiones basadas en dicha información.

Comprendes que la autora no se hace responsable de las consecuencias de tus acciones. En resumen, tú eres quien decide tus acciones y sus consecuencias.

El uso de este libro electrónico constituye la aceptación de los términos expuestos en este aviso de Copyright y la exención de responsabilidad legal.





Transforma Cada Día en una obra de Arte
Creando Un Día Perfecto Deliberadamente

Hola, Bienvenida a la Tribu Mística de GranDiosas Mujeres

Un espacio sagrado en el basto mundo digital, en el que te invito a embarcarte en un viaje transformador. Descubre y celebra la grandiosa mujer que eres, en un espacio donde tu amor propio florece y tu poder interior se despierta. Sumérgete en nuestras historias mágicas llenas de inspiración, espacios diseñados para iluminar tu camino hacia el crecimiento personal y la plenitud.

Juntas, en esta tribu de mujeres despiertas, tejemos un futuro de fortaleza, sabiduría y amor. ¡Siente el poder de ser tú, magnífica y única!

Mi nombre es Janny Helguero Riera, tu guía en este viaje de despertar y transformación personal. Estoy segura que pronto podremos conocernos en alguno de los espacios de esta hermosa comunidad.

Mientras tanto te invito a que continúes leyendo este valioso regalo que he preparado para ti. En el que descubrirás, la magia y poder que tienes para transformar cada día en una obra de arte, creando el día perfecto deliberadamente.



Con cariño,

Janny ✨ *Helguero*

www.GranDiosaMujer.com

GranDiosa  Mujer

www.JannyHelguero.com

Janny ✨ *Helguero*





TODOS TENEMOS DIAS PERFECTOS

Imagina que cada día es una oportunidad para moldear tu vida exactamente como lo deseas. ¿Suenan emocionantes, verdad?

Recuerda esos Días Mágicos

Piensa en esos momentos especiales de tu vida, ¿qué los hizo perfectos? ¿Fue el día en que lograste un gran sueño, o quizás un momento de amor inesperado? Estos días son joyas en nuestra memoria, pero ¿qué pasa con el resto de nuestros días? A menudo, los vivimos sin darnos cuenta de que cada uno tiene el potencial de ser extraordinario.

¿Verdad?



Sin embargo, si lo pensamos bien, probablemente solo recordemos una docena de días especiales y perfectos a lo largo de nuestras vidas. Esto nos lleva a preguntarnos: ¿Acaso los demás días no fueron perfectos? ¿Fueron simplemente días comunes? Es cierto que algunos fueron difíciles y preferiríamos olvidarlos, pero eso es parte de la vida y no son la mayoría.

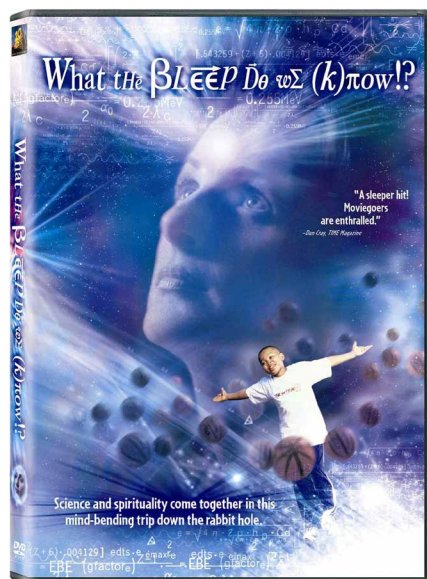


Entonces, si es así, más del 90% de nuestros días hasta ahora han sido promedio. Y esto nos lleva a una reflexión importante: si no ponemos atención, podríamos terminar teniendo una vida que consideraríamos promedio. Pero querida, tú tienes el poder de cambiar eso. Cada día es una oportunidad para crear algo extraordinario, para dar un paso más hacia una vida llena de significado y alegría.



Transforma Cada Día en una obra de Arte
Creando Un Día Perfecto Deliberadamente

"¿Has reflexionado alguna vez sobre esto? ¿Conoces la idea de Crear tu Día? ¡Es un concepto tan sencillo, pero increíblemente poderoso!



Recuerdo la primera vez que escuché sobre la idea de crear mi día. Fue al ver la película **"¿iY qué rayos sabemos!?" (en inglés, "What the Bleep Do We Know?")**. Si aún no la has visto, te la recomiendo encarecidamente. Esta película, entre muchas otras enseñanzas, destaca la importancia de tomar las riendas de tu día. Te hace tomar conciencia de que tú eres la responsable de lo que te sucede.

Esta técnica mental te anima a empezar cada día con una actitud positiva. Como aquel ascensorista que conocí un lunes por la mañana.

El ascensor estaba lleno y él tarareaba una canción. Uno de los pasajeros, claramente molesto por haber tenido un mal día o por las noticias que había escuchado esa mañana, y un poco irritado por el buen humor del ascensorista, le preguntó: **"¿iPor qué estás tan feliz!?"**

A lo que el ascensorista respondió alegremente: **"¡Bueno, señor, yo nunca he vivido este día antes!**

"Nada se logra sin entusiasmo.

Existe algo extraordinario acerca de esta cualidad.

Algo que saca a relucir lo mejor de ti.

El verdadero derrotado es aquella persona que ha perdido su entusiasmo.

**Si una persona lo pierde todo, excepto su entusiasmo
pronto encontrará el camino hacia el éxito"**

Emerson



Tú creas tu propia vida cada día de mil maneras distintas. Te voy a repetir esta frase para que la interiorices...

"Tú creas tu propia vida cada día de mil maneras distintas."

Cada mañana, cuando el despertador suena, eres tú quien decide si es hora de levantarse. Tú eliges qué ropa te hará sentir fabulosa y qué desayuno te llenará de energía para el día. Tú determinas cómo vas a interactuar con las personas que te cruzas, ya sea en casa, en la calle o en el trabajo.

Tus elecciones diarias, o la decisión de no elegir y dejar que la vida te lleve sin una dirección clara, tienen un impacto profundo en tus acciones y emociones.

En esencia, cada decisión que tomas forja el conjunto de tu vida.

Por lo tanto, pregúntate:

¿Qué aspiraciones tienes?

¿Deseas estudiar y acudir a la universidad?

¿Qué carrera llena tus sueños de futuro?

¿Cómo quieres nutrir tu cuerpo?

¿Sueñas con casarte, con formar una familia?

Y lo más importante, ¿qué estás haciendo hoy por tu vida?





Tu vida no es una serie de sucesos aleatorios, querida amiga, es el resultado de tus elecciones diarias, o de la ausencia de ellas. Cada minuto que pasa, estás tomando decisiones, y cada una de ellas es un paso hacia futuros resultados. Tú tienes el poder de decidir hacia dónde te dirigirás.



“Somos máquinas productoras de realidad.

Estamos creando los efectos de la realidad todo el tiempo.

Si tomamos información de una base de conocimientos pequeña tendremos una realidad pequeña. Si la tomamos de una base de conocimientos grande tendremos una realidad grande”

Dr. Joe Dispenza

Somos creadoras de nuestra realidad, constantemente estamos formando los efectos de la realidad. Si nuestras decisiones provienen de un conocimiento limitado, nuestra realidad será limitada. Pero si expandimos nuestra base de conocimiento, nuestra realidad se engrandece. Así lo expresa el Dr. Joe Dispenza, y su sabiduría es un tesoro a valorar.

La acumulación de decisiones, ya sean pequeñas o grandes, diariamente, es lo que define nuestra vida. Por ello, empezar cada día con una Actitud Mental Positiva es esencial para el camino hacia el éxito.

El mensaje más resonante y fascinante de la película "¿iY qué rayos sabemos!?" (What the Bleep Do We Know?) es la idea de que tú misma puedes crear deliberadamente tu día, en lugar de dejar que los días simplemente pasen sin más. Ramtha, quien introdujo esta técnica a sus estudiantes en 1992, lo expresó perfectamente:

**“Todo maestro que se precie, crea su día,
nunca deja que pase para él”**

Ramtha



¿Has considerado alguna vez que tú tienes el poder de permitirle a la vida llenarte de alegría o ser la causa de tus quejas? Ramtha nos enseña que esto es precisamente lo que significa "Crear tu día".

Imagina que, en lugar de levantarte de la cama cada mañana de manera automática y sin pensar, te tomaras un momento para hacer una pausa. En ese instante de quietud y consciencia, te preguntarás con claridad:

"¿Cómo quiero que sea este día?"

Luego, con entusiasmo y en voz alta, declararás tus deseos para el día. Detalla cómo quieres que se desenvuelva cada hora, cada minuto, como si estuvieras describiendo un guion para un día que todavía no ha sucedido.

Te aseguro que, al caer la noche y si mantienes esta consciencia durante el día, te encontrarás diciendo:

"Dios mío que día
tan maravilloso he pasado.
Estuve realmente consciente que este día
sucedió por mi causa"

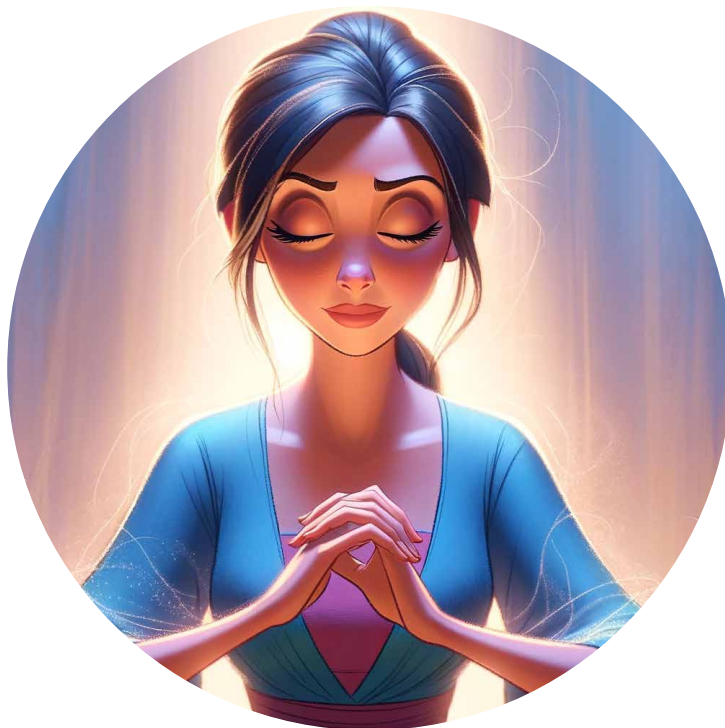




Cuando diseñas tu día con tus pensamientos, cada idea que contemplas toma forma y se materializa en la realidad que vives. Así, las aventuras de tu jornada se tejen con el hilo de tus propios pensamientos.

Cada reflexión, cada sueño que albergas, tiene su importancia y repercusión en tu vida diaria.

De acuerdo con la Ley de Atracción, no hay pensamiento sin consecuencia. Entonces, ¿por qué no elegir construir pensamientos que esculpan un día rebotante de esplendor, belleza, creatividad, bienestar y alegría? Visualiza todo lo que deseas y espera experimentar.



**“Un pensamiento es una estructura
mediante la cual se modela la realidad.
Es la arquitectura de la realidad”
Ramtha**



CREANDO UN DÍA PERFECTO DELIBERADAMENTE

Lo que escribo a continuación son ideas extraídas del video **"Ramtha. Crea tu día. Una invitación a abrir la mente"**

"Suavemente abres los ojos por la mañana, es el momento de despertarte.

¿Has notado alguna vez... que no sabes quién eres?

Es decir, por un pequeño instante, te despiertas y no sabes quién eres.

¿Te has dado cuenta de que miras alrededor de la habitación para orientarte...

Pasamos un rato reorientándonos antes de salir de la cama, buscando un vínculo con una identidad que por un momento ni siquiera teníamos, y la identidad es lo que empezamos a formar cuando miramos a la persona que está junto a nosotros.

Y después nos incorporamos y empezamos a rascarnos... y luego nos levantamos y vamos al baño y por el camino nos miramos al espejo. ¿Por qué lo hacemos? ¿Por qué nos miramos? Porque estamos intentando recordar quiénes somos.

Todavía es un misterio.

Pero si tienes que recordar quién eres y recordar los parámetros de tu aceptación y la valla de tu duda, si tienes que hacer todo un ritual cada día para recordar quién eres, ¿qué posibilidades hay de que tu día se convierta en un día especial?



Pero si... antes de intentar recordar quién eres y ubicarte en esta realidad, te enfocas y recuerdas lo que quieres ser, y quizá esto sucediese en primer lugar, antes de ver a tu pareja, antes de clavarte las uñas para rascarte, antes de salir tambaleándote de la cama, antes de asustar al gato y mirarte al espejo...

Antes de hacer todo esto, recuerda:

“Antes de adherirme al ritual de mis circuitos neuronales, voy a crear un día alucinante, que se añadirá a mis redes neuronales y enriquecerá la experiencia de mi vida”, y luego crea tu día de la manera y el modo que quieres que ocurra.

Por ejemplo, hoy podrías aceptar que te suban el sueldo. Sin embargo, si llegas a ser tú mismo, tus expectativas de un aumento de sueldo disminuyen en gran manera, ¿verdad?

Pero en ese momento, en ese estado único de indeterminación de tu identidad, en ese momento puedes crear aquello que esperas recibir o aquello que deseas ser.

Después de haber creado tu día, tu rutina cambiará. Serás una persona ligeramente diferente, mirándote al espejo.

Habrà algo distinto en tu ser y ese algo será maravilloso, porque solo depende de ti”

**“La vida no consiste en encontrarte a ti misma.
La vida es crearte a ti misma”
George Bernard Shaw**





Transforma Cada Día en una obra de Arte
Creando Un Día Perfecto Deliberadamente

Aquí lo tienes, un sendero hacia la transformación: el acto consciente de Crear Tu Día Perfecto tiene la fuerza de cambiar tu vida de maneras que apenas puedes imaginar. Yo lo he vivido; este conocimiento no solo ha sido revelador, sino que también ha sido un catalizador de cambio profundo en mi vida.

La transformación, sin embargo, no es un fenómeno pasivo. Requiere que tomes la iniciativa. Si yo no hubiera elegido abrir mi mente y observar conscientemente el mundo a mi alrededor, me pregunto cuánto tiempo más habría persistido en un ciclo infructuoso y desgastante.

Más allá de disfrutar de este E-Book, espero que haya sembrado en ti semillas de inspiración para que florezcas hacia una versión mejor y más realizada de ti misma.

Te invito a compartir tus sentimientos y pensamientos en nuestra Tribu Mística en Facebook. Y si sientes el llamado a profundizar el interior de tu ser, de explorar cómo puedes transformar tu vida, te invito a que me contactes Estoy para escucharte.

Te deseo éxito y plenitud en esta travesía hacia el autoconocimiento y la autorrealización.

Con cariño,

Janny ✨ *Helguero*



GranDiosa  Mujer

Janny  Helguero