

SYNC

Los 8 pasos para la transformación espiritual (Sustento)

PASO 1:



“Admitimos que estábamos impotentes frente a nuestra ansiedad financiera y nuestras creencias de carencia, reconociendo que habíamos construido una identidad incompatible con la abundancia, y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.”

Esta declaración nos pone frente a la verdad: hemos permitido que el miedo y las viejas creencias limitantes gobiernen nuestra relación con el dinero. Reconocerlo no es derrota, es el primer acto de fuerza real: aceptar que no podemos resolver esto desde la misma mente que lo creó. Este paso abre el espacio para soltar la lucha inútil y sentar las bases de un cambio profundo.

Ejercicio:

Cierra los ojos, respira tres veces y contempla tu situación actual. Un acto de renuncia a una lucha repetitiva que no ha dado resultados. Mírame con compasión y amor propio, no desde el juicio negativo.

PASO 2:

🙏 **“Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podía devolvernos el sano juicio y la confianza financiera, y decidimos entregar nuestra voluntad y nuestro sustento a ese cuidado, a ese Poder Superior como cada quien lo entienda.”**

Este paso es rendición inteligente: soltar el intento constante de cambiar algo y abrirnos a que algo más grande ordene lo que nuestra mente ha desordenado. Es admitir que necesitamos ayuda y que mejor que pedirselo a un Poder Superior. No intentes entender este paso solo hazlo.

Ejercicio:

Respira profundo y di en silencio: *“Suelto el control y confío en que hay un orden que me sostiene mejor de lo que me sostiene mi miedo.”* Siente el alivio de no cargar solo con el peso.

PASO 3:

📖 **“Hicimos un minucioso inventario de nuestra historia con el dinero: culpas, errores, miedos y resentimientos, observándolos sin juicio, aceptándonos y siendo plenamente conscientes de ellos, aunque resultara doloroso.”**

Aquí quitamos las vendas: mirar de frente lo que hemos evitado. Este inventario no es para castigarnos, sino para entender el mapa mental que hemos seguido y permitir que esas memorias pierdan poder. Aceptar duele al principio, pero libera energía atrapada.

Ejercicio:

Cierra los ojos y trae a tu mente un recuerdo financiero que aún te pesa.

Obsérvalo como si lo vieras en una pantalla, sin pelear con él. Dite: *“Lo acepto, lo veo y elijo soltar su poder sobre mí.”*

PASO 4:

 **“Estuvimos completamente dispuestos a que nuestro Poder Superior se encargara de transformarnos, empezando por nuestra percepción y dando apertura a que el milagro suceda en nuestra mente, liberándonos de esas viejas creencias y defectos de personalidad.”**

Este paso reconoce que todo cambio verdadero comienza en la mente. No es cuestión de fuerza bruta ni de lógica; es permitir que lo que nos supera reordene desde dentro. Al abrirnos, declaramos nuestra disposición a que ese “milagro mental” ocurra y cambie nuestra percepción de raíz.

Ejercicio:

Con los ojos cerrados, repite: *“Estoy dispuesto a que mi mente sea transformada. Permito que el primer milagro ocurra en mi mente.”* Siente como si dejaras espacio, algo sana, permites una nueva intuición guierte

PASO 5:

 **“Decidimos abrirnos a una nueva forma de ver el sustento y la abundancia como algo que siempre ha estado ahí, reconociendo que hemos sido nosotros quienes la hemos complicado con miedo y desempoderamiento creados por nuestra propia mente.”**

Aquí dejamos de buscar afuera lo que siempre estuvo presente. La abundancia no se crea, se destapa: estaba oculta bajo miedo y

pensamientos que nosotros mismos repetimos. Es un acto de simplicidad: ver la vida tal como es, sin la sombra que pusimos encima.

Ejercicio:

Respira suave y contempla: *“La vida me sostiene. La abundancia siempre está disponible. Yo la dejo entrar.”* Permanece unos segundos sintiendo como una energía te llena.

PASO 6:

 **“Hicimos una lista de todas las personas, instituciones y situaciones financieras a quienes debíamos o con quienes teníamos conflictos, y empezamos a reparar directamente donde fue posible, excepto cuando hacerlo dañara más.”**

Este paso es limpiar el terreno. Al poner en orden lo que está pendiente, quitamos peso mental y emocional. No se trata de resolver todo hoy, sino de traerlo a la luz y asumir una intención clara de restaurar lo que podamos.

Ejercicio:

Aquí puedes pensar en situaciones que resolver y ponerlas una lista para ir resolviendo mientras vayas pudiendo

PASO 7:

 **“Continuamos observando nuestra relación con el dinero y, cuando surgieron viejos patrones, los admitimos de inmediato, buscando a través de oración y meditación mejorar nuestra conexión con el Poder Superior y recibir guía sobre abundancia.”**

Aquí mantenemos la higiene mental diaria: no dejar que viejos pensamientos vuelvan a dirigir nuestra vida. Conectar a diario calma el ruido, te centra y recuerda que no estás solo en esto.

Ejercicio:

Durante el día, si notas miedo financiero, haz una pausa y di: *"Esto es un patrón viejo. Hoy elijo confiar en algo más grande."*

PASO 8:

☀️ **"Habiendo tenido un despertar económico y espiritual, llevamos este mensaje a otros y practicamos estos principios en todas las áreas de nuestra vida."**

La transformación se completa al compartir. Ayudar a otros a ver lo que tú viste refuerza tu propia claridad. La abundancia crece cuando se extiende y rompe el ciclo del aislamiento mental.

Ejercicio:

Piensa en alguien que necesita escuchar esperanza. Comparte tu energía, un consejo o este método. compartir te recuerda y te reafirma a ti tu propia abundancia.
