



## Ejemplo de plan de creación consciente

### ¿Qué sentido desea darle a su situación?

Instrucciones y acciones	Hecho ✓
1 Lectura: <a href="http://www.relacionplus.org/Blog/fe-otros-confianza.html">http://www.relacionplus.org/Blog/fe-otros-confianza.html</a>	✓
2 ¿Cuál es el problema o la situación que usted tiene actualmente? <b>Mi esposo olvida darme más atención y no me aprecia</b>	✓
3 ¿Cuál es el sentimiento que tiene con relación a ese problema o situación? <b>No me siento apreciada</b>	✓
4 Cuando usted vive un problema, esta experiencia puede parecerle muy real. El problema se presentará bajo dos "disfraces", su problema o el problema de los demás. Haga inmediatamente estas tres afirmaciones: 1. Nada de mi mundo es real, es una ilusión para elegir quién soy. 2. La vida no tiene sentido, excepto el que yo le doy como experiencia 3. Yo soy lo que yo digo ser y mi experiencia demuestra esta verdad.	✓
5 No se pregunte por qué usted tiene ese problema, dígame que usted ha tenido esta experiencia con el fin de acercarse a su contrario, es decir, a la felicidad. Por ejemplo: no se pregunte por qué usted fracasó pero piense que usted tuvo esa experiencia con el fin de acercarse al éxito.	✓
6 ¿Qué sentido elige experimentar a partir de su estado de ser? No busque obtener, sino a ofrecer. <b>Elijo estar atenta ofreciendo mi apreciación a mi pareja</b>	✓
7 ¿Cómo imaginar su proceso de creación con respecto a esa experiencia elegida? <a href="http://www.relacionplus.org/Formacion/imaginar.html">http://www.relacionplus.org/Formacion/imaginar.html</a>	✓
8 ¿Cómo expresar su estado de ser y de hacer con respecto a esa experiencia elegida? <a href="http://www.relacionplus.org/Formacion/expresar.html">http://www.relacionplus.org/Formacion/expresar.html</a>	✓
9 ¿Cómo actuar de manera consciente, honesta y responsable en sus relaciones? <a href="http://www.relacionplus.org/Formacion/actuar.html">http://www.relacionplus.org/Formacion/actuar.html</a>	✓