

Hoja de Evaluación. Desafío del Código Personal de Heart Land

Participante: _____

1ra Fecha: ____ / ____ / ____ / 2da Fecha ____ / ____ / ____ / 3ra Fecha: ____ / ____ / ____ / 4ta Fecha: ____ / ____ / ____ / .

Su tarea ha sido asignada de acuerdo a su puntuación y de cómo puede obtener el mejor provecho de las herramientas que se exponen a continuación. Al realizar su tarea podrá esperar un máximo progreso !!

La tarea Nr. 1, junto con el resto de las mismas, es la de realizar el intercambio de AMOR !

1. Desafío del Manejo del Estrés. _____: ____% progreso ____, ____% _____, ____% - _____ .

- Me hago consciente de mi respiración/hago la respiración de punto de quietud (Still Point).
- Hago mi hoja de la realidad y fortalezo mi experiencia de mi mismo (a) como Esencia de Amor.
- Manejo y cancelo metas para mantener el AMOR activo en mi mente y generar solamente Estrés constructivo.

Transformador del Pensamiento: La Paz me rodea y nutre mi vida. (Posible problema de azúcar en la sangre si está adicto a la crisis/estrés).

ENLACE DE PALABRA: Estrés= Respiro y Cancelo. **(LOL)**=Sesiones 1&2.

- Ensayo(escrito) acerca del estrés.

DVDs: Getting the Stress you Need, On creating consciously, The Circle of Life.

2. Desafío Honrar a los demás (prójimo): _____: ____ % ____ ____, _____ % ____ __ prog.

- Cuando piense o hable algo negativo que no apoye al prójimo..1: STOP - CANCELO - RESTABLEZCO a RAKHMA / KHOOBA. Pienso, digo o escribo algo bonito y de aprecio acerca de esa persona !(Desinhibir honrar a los demás).
- STOP!, exhalo AMOR por mis ojos y aprecio al prójimo, le expreso mi gratitud y leo la "Promesa Contigo".

- "Qué han podido hacer para que no merezcan mi apoyo?" Y hago hojas del manejo de la realidad (wake up sheets) acerca de MI problema (issue).

- **TP** : Es sano y para mi, SER y exhalar Amor en presencia de todos y Extender mi SER hacia ellos.

- ENLACE DE PALABRA: Los demás (prójimo) = Humildad (ver lo alto y elevado) . **LOL:** Sesiones 6&7.

DVDs : Healing Through Relationships, CoDependence to InterDependence, Whyto ME again ?

3. Desafío Honrar a uno mismo (a): _____: ____ % _____, ____ % _____, ____ % _____.

- Cuando piense o me critique , Elijo SER consciente LUEGO STOP - CANCELO, RESTABLEZCO RAKHMA / KHOOBA y luego pienso y escribo/digo algo que me celebre !

- Les pido a otros que mantengan el Espacio de Amor y que me digan algo positivo acerca de mi.!

- "Qué he podido hacer para no merecer mi propia aprobación o apoyo?

- "Para probar que merezco el apoyo de _____ , Yo debo _____,"

- Me miro en el espejo y me leo la "Promesa" y realizo hojas de trabajo acerca de mi auto- descalificación.

TP: Yo y todos en mi vida me reconocen como un SER DE AMOR y aprueban que celebre mi vida !

(Al terminar el Intensivo- reconozca su labor de trabajo personal y conéctese con esa energía creada!)

- ENLACE DE PALABRA: Yo= Merecedor de cuidados. **LOL:** sesiones 2,3&6.

DVDs: Healing Through Relationships, CoDpend to Inter Depend, Whys is this...again ?

Hoja de Evaluación. Desafío del Código Personal de Heart Land

Participante: _____

1ra Fecha: ___ ___ ___ / 2da Fecha ___ ___ ___ / 3ra Fecha: ___ ___ ___ / 4ta Fecha: ___ ___ ___ / .

4. **Desafío Honrar La Verdad:** _____, _____ % _____, _____ % _____, _____ % _____ .

- Escucho y con voluntad recibo la comunicación tal como es . Suelto mi necesidad de tener la razón y de crear o decir mi historia.

- Respiro deseoso (a) de acoger el estrés inevitable viendo como se desvela la VERDAD. Elijo soltar el Bloqueo de la Verdad.

- Me pregunto : cuál es el Juicio (opinion) que estoy escondiendo de mi mismo (a)?

- Hojas de trabajo acerca de la Verdad, Bloqueo de la Verdad, Juicio, Proyección o Culpa.

- **TP:** Para mi es fácil y sanador ver la Verdad y eso eleva (aupá) cada aspecto de mi vida.

- **ENLACE DE PALABRA:** La Verdad = Segura, Honrada y Celebrada. **LOL:** sesión 3.

DVDs: Empowered to Heal, Communication: Did you hear what I said? ,Aramaicisms, What is the World?

5. **Desafío Libre de Temor:** _____, _____ % _____, _____ % _____, _____ % _____.

- Confío en Rookha, me mantengo conectado (a) en Amor, la Presencia del SER, cuando pienso en mis temores.

- Admito mi temor, hojas de trabajo acerca de lo que detona mi temor y pido apoyo (ayuda).

- **TP:** El mundo/mi relación con _____ es segura ; me nutre a mi y a todo al que conozco.

- **ENLACE DE PALABRA:** Miedo/Temor = Conectarse con la Confianza.

DVDs. Empowered to Heal, Laws of Living, Whyto me Again?, Communication:..... I Think I said?

Honrar a: Los Demás : _____ : _____ : _____ **Mi mismo(a).** _____ : _____ : _____ **La Verdad:** _____ : _____ : _____ .

Si el Honrar está desequilibrado, el resultado de la mente es torcido; la percepción y la razón están distorsionadas. En este caso the mejor evidencia no está disponible y por ende es difícil tomar buenas decisiones.

Si el Honor a la Verdad es alto: los errores tienden a ser magnificados y la culpa toma el lugar del la **honradez o integridad.**

Si el Honor a la Verdad es bajo: habrá tendencia a la credibilidad en lo que se refiere a los demás y Bloqueo de la Verdad en lo que se refiere a sí mismo. (Depende de la relación del puntaje).

6. **Desafío Libre de Hostilidad:** _____, _____ % _____ , _____ % _____ % _____ - & _____.

- STOP ! me detengo, respiro y exhalo Amor a través de mis ojos. Abordo mis temores como en #5.

- Veo al objeto de mi hostilidad y mantengo la presencia del SER (mantener Amor presente, consciente).

- Hoja manejo de la realidad acerca de lo que activa mi hostilidad. A quién le echo la culpa? Con qué me estoy drogando para esconder/reprimir mis sentimientos?

TP: Tengo la fortaleza y es sano para mi soltar la hostilidad y bregar con lo que se esconde.

ENLACE DE PALABRA: Hostilidad = Aflojar/Soltar y Respirar. **LOL:** Sesión 2.

DVDs: CoDependence to InterDependence, Intro and Adv Understanding A Course of Miracles.

Hoja de Evaluación. Desafío del Código Personal de Heart Land.

Participante: _____

1ra Fecha: ____ / **2da Fecha** ____ / **3ra Fecha:** ____ / **4ta Fecha:** ____ / .

7. Desafío Honrar las Leyes del Vivir: ____ . ____ % ____ , ____ % ____ , ____ % ____ .

- Encaja con pensamientos de víctima (sí mismo(a))/otros). "Rehusa a ver que el mundo es un lugar de orden y leyes".

- Imagino una situación donde veo a 1 víctima y mantengo la presencia de Amor (SER AMOR).

- Hojas acerca de MI problema. Desarrollo la compasión.

- Pido se me muestre cómo armonizarme con las Fuerzas Eternas y Divinas.

TP: Tengo la voluntad de ser y reconocer la Verdad y el orden en el Universo y en mi vida.

ENLACE DE PALABRA: La Vida = Me nutre. **LOL:** Sesiones 6 & 7.

DVDs: Laws of Living, Getting the Stress you need, Healing Through Relationships, The New Beginning.

8. Desafío Nutrición/Digestión/Toxixidad: _____ , _____ % _____ , _____ % _____ , % _____

- Estoy consciente de mi consumo de agua, combinación de alimentos y de mi estado emocional cuando ingiero los alimentos.

- Cumpló con el programa alimenticio al pie de la letra & paso tiempo en la cocina. Como despacio y descanso el tenedor entre cada bocado.

- Hojas de trabajo acerca de MIS PROBLEMAS relacionados con el Dar y Recibir generosamente.

TP: Estoy bendecido (a), nutrido (a), alimentado (a) y equilibrado (a) en cada bocado de comida que recibo.

ENLACES DE PALABRAS: _____ **LOL:** Sesiones 2 & 3.

Nutrición: Alimentos Sanos = Atractivo .

Digestión: La Verdad = Lo Seguro

Toxixidad: Eliminación = Fácil y Suave.

DVDs: Naturopathic Keys to Health, Why is this happening to me again?, On Creating Consciously.

9. Desafío : Uso de la Voluntad: ____ . ____ % ____ , ____ % ____ , ____ % ____ .

- Manejo mis metas a diario, establezco metas con Propósito y apoyo mis palabras con acciones apropiadas y puntuales.

- Hojas acerca de establecer metas.

- A diario utilizo la plantilla del Manejo de la Mente/Metas. (Mind/Goal Management Sheet).

- Mantengo mis compromisos y hago seguimiento. Desecho comportamientos ajenos a mi Propósito.

TP: Manejo de la mente, cometido, participación y logro son fáciles y naturales para mi.

ENLACE DE PALABRA: Logro = Fácil y Natural. **LOL:** Sesión 1.

DVDs: On Creating Consciously, Purpose Personal Power and Commitment, Circle of Life and how to play it.

Hoja de Evaluación. Desafío del Código Personal de Heart Land

Participante: _____

1ra Fecha: ____ / **2da Fecha** ____ / **3ra Fecha:** ____ / **4ta Fecha:** ____ / .

10. Desafío Validez/Consistencia: ____ . ____%____, ____ % ____ , ____ % ____ ,

- Una reflexión acerca de mentalidad doble y una tendencia hacia la inconsistencia y energía dispersa. Aclarar el Propósito ! Me hago consciente de mi resistencia a experimentar la Verdad.
- Mantengo el aprecio por la Verdad y soy consciente de mi Propósito de Vida.
- En base a mi Propósito, a través de mis metas manejo mi mente a diario.
- Hojas acerca de la dificultad de elegir, titubeo o mentalidad doble.

TP: Veo, me mantengo consciente como SER de Amor, resuelvo suavemente las realidades conflictivas a medida que surgen en mi mente. Solamente aquello que está en armonía con mi Propósito Verdadero se convierte en el comportamiento que maneja mi realidad.

ENLACE DE PALABRA: La Mente = Servidor Confiable **LOL:** Sesión 7

DVDs : On Creating Consciously, Purpose, Personal Power and Commitment, Ther Circle of Life and how to Play It.

CLAVE DE PUNTUACION - PRE- PUNTUACION : POST PUNTUACION % MEJORA.

El amor está solamente consciente ,activo y presente cuando se extiende hacia otro.
 No puedo experimentar mi "cuerpo" hasta que no se lo haya dado a otra persona.
 Lo que no he dado es lo único que hace falta en esta situación.

TP: Transformador del Pensamiento (MindShifter).

Hoja de Trabajo : Manejo de la Realidad-(Wake up Sheet).

LOL : Laws of Living.

_____ % _____ = porcentaje de progreso.