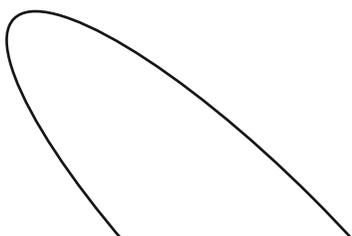


# LA INTENCION DE MI 2022

◆ Encuentra la palabra y el número  
que te sostendrá y le dará  
dirección a tu año

*MR. & Nostradama<sup>®</sup>+*



---

Bienvenid@ a

**LA**  
  
**INTENCIÓN**  
**DE MI 2022**



Es un placer para nosotras que estés aquí. Este año fue un tsunami de información que nos apoyó a ver nuestra verdad y a transformarnos enormemente. Nos enseñó a fluir ante los retos de la vida; por ello, te agradecemos muchísimo dejarnos acompañarte en el cierre de este 2021 tan movido.

Este no sólo es un *booklet*, es una guía que te apoyará a cerrar el ciclo de 2021 con ejercicios tan sencillos que no lo podrás creer; vamos a ponernos en orden para abrirnos a todas las posibilidades que nos esperan en 2022.

Te recomendamos agendar muy bien tu tiempo: **aparta del 27 al 31 de diciembre**, ya que para el desarrollo de este taller vamos a tener **4 sesiones EN VIVO por zoom a las 8 am de máximo 30 minutos, y una última sesión que será de 1 hora y media**. Procura conectarte puntual y hacer los ejercicios a la misma hora; aunque no lo creas, esto es muy importante, pues la información que vas a recibir te llevará a recuperar el ritmo natural de tu alma y a reconectarte con tu intuición.

Recuerda que el tiempo tiene memoria. No te preocupes por las tareas, hacerlas te tomará 10 ó 15 minutos de tu día. Confía en que será perfecto y tu mente va a dejar que tu intuición integre la profundidad de los mensajes que el Universo tiene para ti.

**No olvides que debes hacer 1 ejercicio por día, no lo dejes todo hasta el final: COMPROMÉTETE para que puedas vivir este proceso con presencia y en conciencia y así sea posible abrir los portales que te llevarán a la palabra y el número que intencionarán tu 2022.**



# LA INTENCIÓN DE MI 2022

## ¿Qué pasó en mi 2021?

*Cuéntame todo.*

Escribe lo que viviste en 2021. Piensa cómo fue tu proceso ¿Fluiste ante los cambios?, ¿qué verdades descubriste en ti?, ¿tuviste alguna pérdida? Permite que tus memorias salgan; deja que se muestren las ideas, los logros, y sobre todo, saca el dolor, la pérdida, la angustia y el rencor.

**Escribe sin juzgar. Suelta y confía en que esas palabras sólo necesitan salir de tu organismo.**

A large grid of dots for writing, with a decorative star and a curved line on the right side.

*«YO SOY la humildad de mis pensamientos, palabras y actos»*

# LA INTENCIÓN DE MI 2022

## ¿Qué aprendí en mi 2021?

*Ver mis lecciones es ver mi evolución.*

En esta etapa observa y trata de identificar lo que aprendiste; toma tu tiempo e interpreta los eventos que viviste. Encuentra aquellas creencias que se rompieron y/o se transformaron este año.

En las notas anteriores, tal vez sin darnos cuenta, adquirimos un papel de víctima o de victimario. En esta ocasión trata de reconocer y aceptar amorosamente las lecciones de todo lo que viviste y conecta con lo que realmente sucedió.

«YO PONGO MI ATENCIÓN en el mensaje y no en el mensajero»

# LA INTENCION DE MI 2022

## Gracias 2021 por:

*Estoy dispuest@ a ver la perfección en cada situación.*

Haz una lista de las 11 cosas que agradeces en tu año 2021.

Amar es limpiar, por lo tanto vamos a dejar en orden nuestro corazón. Una vez que termines tu lista de agradecimientos, léela en voz alta y al final pronuncia las palabras: **'GRACIAS, GRACIAS GRACIAS'**.

Decir **'gracias'** una y otra vez eleva la conciencia del espíritu y nos permite ver un plano más amplio de cada situación para permitir que el Universo haga su trabajo.

A large grid of dots for writing a list of 11 things to be grateful for in 2021.

**“GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS”**

**MR- & Nostradama<sup>®</sup>+**

*«YO CREO, la vida es gozo y la disfruto en cada instante»*

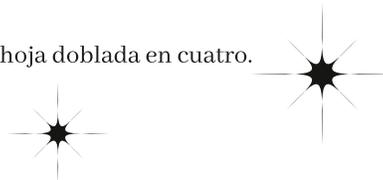
# LA INTENCION DE MI 2022

## Suelto, acepto y construyo

*¡Vamos a soñar! El cielo es el límite*

Para esta actividad necesitas:

1. La hoja que tiene como título: **¿Qué pasó en mi 2021?**
2. Cerillos.
3. Un recipiente de metal lo suficientemente grande en el que quepa tu hoja doblada en cuatro.



### PASO 1:

Toma la hoja que tiene como título: **¿Qué pasó en mi 2021? Y quémala.** Sabemos que puede ser difícil quemarla si vaciaste tu corazón en ella, pero sentir eso es muy bueno, pues estás listo para dejar atrás lo sucedido en el año. Mientras se quema el papel imagina que el fuego limpia, transforma y da luz a todo lo que viviste. Con este ejercicio abrimos espacio a nuevos momentos.

### PASO 2:

Ahora, ¡a mover el esqueleto! Pon tu música favorita, pero no cualquiera; escoge aquella que te enciende el alma, la que te pone a bailar y recorre tus venas llenándote de energía. Es momento de celebrar, sentir y mover el cuerpo; mientras esto sucede, visualiza tu 2022 ¡Grita, salta, deschóngate! Si no sudas tendrás que volver a bailar.

Cuando termines de bailar escribe todo lo que imaginaste; escribe sin límite y sin miedo; rompe los techos de cristal de tu propia imaginación; escribe sin restricciones; escribe feliz. Estamos listos para crear una nueva historia.

---

### Nota:

Las cenizas de tu hoja ofrécelas a tu planta favorita como símbolo de agradecimiento a lo aprendido, ya que todo lo que sucede nos nutre. Todo es el resultado del equilibrio perfecto del Universo.

---



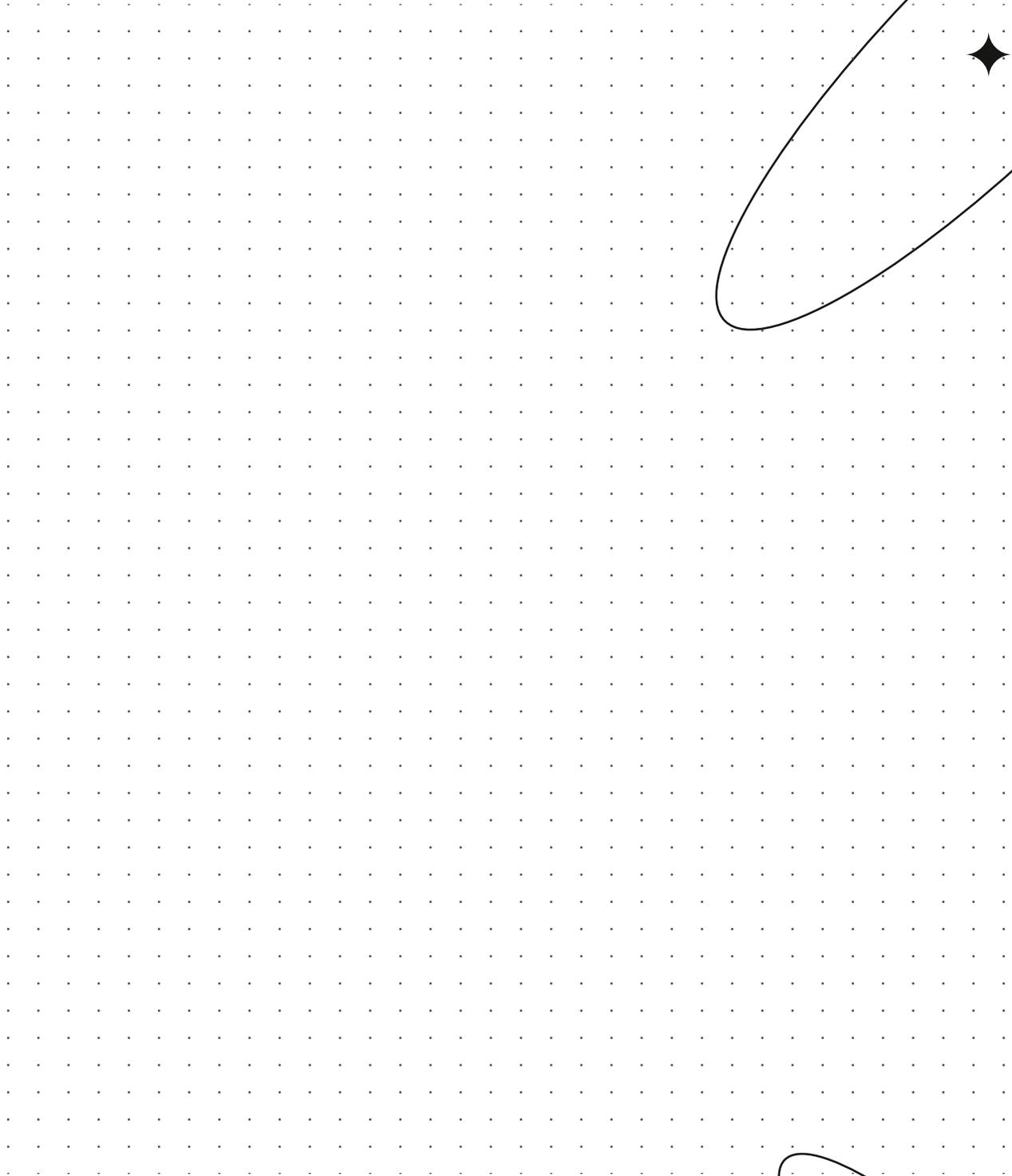
MR &  N<sup>o</sup>stradama<sup>®</sup>+

«YO ME ENFOCO, tengo la fuerza y la disciplina para lograrlo todo»

LA INTENCION  DE MI 2022

# Suelto, acepto y construyo

*Deja que la pluma vuele a la velocidad de un rayo.*



MR- & Nostradama<sup>®</sup>+

# Lo que me brinca, me sintoniza

*El círculo representa la unidad de todo.*

Para esta actividad necesitas:

1. Todas tu hojas:
  - ¿Qué aprendí en mi 2021?
  - Gracias 2021 por:
  - Suelto, acepto y construyo
2. 1 velita y cerillos para encenderla.
3. 1 plumón de color o si lo prefieres usa colores.
4. 2 papeles tipo post-it.



## PASO 1:

Busca un espacio donde te sientas cómod@ y nadie te moleste; coloca todos los materiales que mencionamos como si estuvieras armando un altar.

## PASO 2:

Enciende tu vela y sosténla unos minutos entre tus manos, imagina que ella traerá luz al trabajo que realizaremos hoy. Respira.

## PASO 3:

Toma todas tus hojas y obsérvalas, observa todo el camino recorrido. Hemos hecho un gran trabajo y es momento de ponerle colores al asunto. Con el plumón o tus colores encierra en un círculo las palabras que te brinquen de tus hojas de trabajo, empieza a concentrarte con aquello que quieres vivir en 2022. No te presiones. En esta actividad tómate tu tiempo y confía en que la luz de tu vela iluminará aquellas palabras que te apoyarán a abrir el camino del próximo año.

**Nota: Deja la vela encendida hasta que se consuma.**

## PASO 4:

Ahora suelta y confía. Coloca tus hojas en un lugar seguro y concédete el permiso de dar una vuelta, sal a caminar, date un tiempo para ti, para sentir; durante ese recorrido, y por el resto del día, trata de recordar las palabras que encerraste en un círculo. Con el paso del día notarás que algunas palabras se disuelven y otras cobran mayor valor. Piensa en que aquellas palabras que no recordaste -NO SON TU PALABRA 2022-.

Tu palabra 2022 es única y es aquella que conectará con tu corazón.

## PASO 5:

Al final del día, toma los 2 papelitos tipo post-it y escribe una palabra en cada uno. Dobla cada papelito en 4 y colócalo bajo tu almohada..

# LA INTENCIÓN DE MI 2022

## Mi intuición grita

*Decreto al Universo*

¡Ha llegado el día!

Toma los papelititos que están debajo de tu almohada -TAL CUAL ESTÁN, NO LOS DESDOBLES- y conéctate a nuestro zoom. Ahí te diremos qué hacer.

Ya casi estás listo para escribir tu palabra, esta cobrará mayor sentido y poder con el ejercicio de numerología que realizaremos en el último zoom. Prepárate resolviendo la siguiente fórmula:

$$\begin{array}{ccccccc} \square & \square & + & \square & \square & + & 2022 = & \square & \square & \square & \square \\ \text{DÍA DE TU CUMPLEAÑOS} & & & \text{MES DE TU CUMPLEAÑOS} & & & & & & & & \\ \hline & & & & & & & \square & + & \square & = & \square \\ & & & & & & & \text{REDUCCIÓN TEOSÓFICA 1} & & \text{REDUCCIÓN TEOSÓFICA 2} & & \text{RESULTADO DE TU} \\ & & & & & & & & & & & \text{AÑO PERSONAL 2022} \end{array}$$

¡Felicidades!  
Estás al inicio del camino

*Último zoom... Ahora pon un pie enfrente del otro*

Para esta actividad necesitas:

1. Imprime las últimas hojas de este manual.
2. 1 lápiz o pluma, o si lo prefieres usa colores.

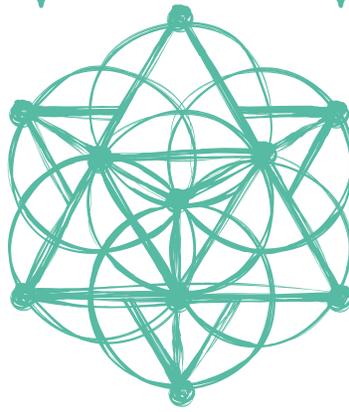
Gracias por haber sido parte de este proceso el cual hicimos juntos como una comunidad. Nos sentimos muy felices y emocionadas de saber que confiaste en ti y te conectaste con tu intuición.

Así que vamos a cerrar con broche de oro y empezaremos 2022 juntos.

Nos vemos el 31 de diciembre a las 8 AM; de todo corazón:

!!!GRACIAS por vivir esto con nosotras!!!

MR- & Nostradama®+



# LA INTENCION DE MI 2022

*«Pon un pie enfrente del otro, el Universo te sostiene»*

MI PALABRA

MI NÚMERO