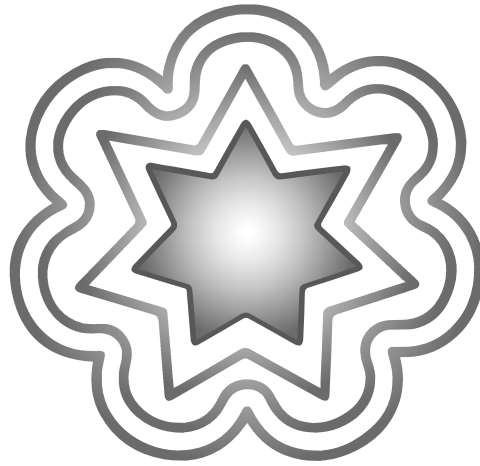


Oliva Abad Santos

UN AÑO PARA SER

Inspiraciones diarias
que cambian tu forma de pensar
y transforman tu vida



(Sol'a'vana, El Tono Perfecto)

Yo Soy confianza, Yo Soy paz, Yo Soy alegría,
Yo Soy amor, Yo Soy paciente, Yo Soy magnificante,
Yo Soy uno con el creador, Yo Soy lo que Soy,
Yo Soy gratitud...



Nota a los lectores: Esta publicación contiene las opiniones e ideas de su autor. Su intención es ofrecer material útil e informativo sobre el tema tratado. Las estrategias señaladas en este libro pueden no ser apropiadas para todos los individuos y no se garantiza que produzca ningún resultado en particular. Este libro se vende bajo el supuesto de que ni el autor, ni el editor, ni la imprenta se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales legales, financieros, de contaduría, psicología u otros. El lector deberá consultar a un profesional capacitado antes de adoptar las sugerencias de éste, la integridad de la información o referencias incluidas aquí. Tanto el autor, como el editor, la imprenta y todas las partes implicadas en el diseño de portada y distribución, niegan específicamente cualquier responsabilidad por obligaciones, pérdidas o riesgos, personales o de otro tipo, en que se incurra como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier contenido del libro.

Título: *Un año para SER*

Primera edición: enero de 2021

© 2021, Oliva Abad Santos

Autoedición y diseño: 2021, Oliva Abad Santos

Portada: Estela Labajo Duque

Maquetación y diseño: Quinta del Agua Ediciones

ISBN: 979-870-6611-84-2

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

Contenido

Portada del libro.	13
Prólogo.	15
Oliva Abad Santos	17
Mi historia <i>Un año para SER</i>	19
¿Cómo surgió este libro y para qué?	25
Instrucciones	33
Tengo un regalo para ti	34
Enero - Fluir	35
Febrero - Entendimiento	57
Marzo - Apertura	81
Abril - Amor	107
Mayo - Unidad.	133
Junio - Alegría	157
Julio - Claridad.	183
Agosto - Gratitud	207
Septiembre - Libertad	231
Octubre - Abundancia.	255
Noviembre - Expansión consciencia.	281
Diciembre - Equilibrio	307
Sobre la Autora	339
Sígueme en	346
Otros libros de Oliva Abad Santos.	347
Felicidades	350

Enero - Fluir

35

🧘	Meditación: Confianza	36
1	¡Gracias Padre por este nuevo año!	36
2	¡Imagina que este nuevo año va a ser mágico!	37
3	Hacer brillar el amor dentro de ti	37
4	Apreciar los regalos	38
5	La familia es el pilar de tu vida	38
6	¡Qué hoy nuestro mayor regalo sea dar y recibir una sonrisa!	39
7	Todos somos magnificentes	39
8	Meditación: Liberar preocupaciones: "Ocúpate y no te preocupes"	40
9	Concéntrate en lo que quieres y no en lo que no quieres	41
10	Suelta el control	41
11	Existe un orden divino para todo	41
12	¿Cuál es tu historia para hoy?	42
13	La vida es una bendición	42
14	Conectar con la gratitud a las personas	43
15	Déjate guiar por tu alma	43
16	Meditación: Oración de amor a mí misma	44
Vitaminas para el alma: Mudra de la Confianza		45
17	Los momentos felices te muestran el camino	47
18	Soy responsable de mi vida	47
19	Eres un ser libre	48
20	Las emociones que nos atrapan	49
21	El gran regalo la alegría	49
22	La ley del espejo	49
23	Meditación: Yo Soy lo que elijo ser	50
24	El poder de la atracción	51
25	El amor da sentido a nuestra vida	51
26	Un bonito día	51
27	Eres parte importante del mundo	52
28	El mundo interno de las emociones	52
29	Dios está en ti	53
30	Honramos lo que somos	53
31	Meditación: Mi gran propósito: Cambio planetario	54
Vitaminas para el alma: An'Anasha		55

Febrero - Entendimiento

57

🧘	Meditación: Ilusión	58
1	Vive siendo quién eres	58
2	Fluye en la vida	59
3	El poder del sentir	59
4	Tú eres una persona exitosa	60
5	Soy merecedora de abundancia	60
6	Tú eliges tener una actitud positiva	61
7	¿Cuál es tu verdadero deseo?	61
8	Meditación: Siente la confianza dentro de ti	62
9	Vive con plenitud	63
10	La inteligencia del cuerpo	63
11	El miedo que te ayuda a conocerte	63
12	El milagro de los alimentos bendecidos	64
13	Dando instrucciones al cuerpo	65
14	El amor que resplandece	65
15	Meditación: Decisiones con el corazón	66
Vitaminas para el alma: Mudra de la Intención		67
16	Busca en tu interior	69
17	Disfruta de la vida	69
18	El espíritu te muestra el camino	69
19	Somos pura emoción	70
20	La creación es gratitud	70
21	Yo permito, yo merezco	71
22	Meditación: Perdonar te hace libre	72
23	Somos únicos, especiales e importantes	73
24	Sé humilde	74
25	Sabiduría para ver la diferencia	74
26	El silencio interior	75
27	El amor expansivo de Dios	75
28	Yo soy honrando mi energía masculina y femenina	75
29	Meditación: Oración de manifestación	76
Vitaminas para el alma: Tan'Atara - Alegría para vivir		78

Marzo - Apertura

81

 Meditación: Aprecio	82
1 Yo soy magnificante	82
2 Acepta todo de todos	83
3 El perdón espiritual	83
4 La tristeza, el amor que no se entrega	84
5 Pon pensamientos positivos en tu mente	84
6 El miedo que paraliza	85
7 El arte de bendecir	85
8 Hoy todos somos mujeres	86
9 Meditación: La gratitud como forma de vida	87
10 El amor es lo único que da sentido a nuestra vida	88
11 El orden divino	89
12 Yo Soy confianza	89
13 Mi mente creadora	90
14 Reinvéntate en medio del caos	90
15 Yo Soy Yo	91
16 Meditación: Co-creación consciente	91
Vitaminas para el alma: Mudra de la Abundancia	93
17 ¿Cuáles son tus quejas?	95
18 El milagro del abrazo	95
19 Céntrate en tu sistema de deseos	96
20 Yo Soy uno con todo	96
21 Desacuerdos personales	97
22 El amor compasivo	97
23 Meditación: El amor la gran fuerza creadora	98
24 El camino de la paz	99
25 Diles que les quieres	100
26 Saber lo que quieres te hace inmune	100
27 Nuevas oportunidades	100
28 Apreciando lo sencillo y básico	101
29 El ritmo de tu vida	101
30 Personas tóxicas	102
31 Meditación: Eleva tu consciencia	103
Vitaminas para el alma: Tara'Dos - Paz	105

Abril - Amor

107

 Meditación: Amor	108
1 Las arcas de la abundancia	109
2 La mente aprende por repetición	109
3 Honrar lo que somos	110
4 La bendición divina	110
5 Plan divino	111
6 Celebra los cambios	111
7 Somos una chispa de luz	112
8 Meditación: Transformando emociones	112
9 El pensamiento es energía	114
10 Vive la presencia	114
11 El día más especial es hoy	115
12 La tristeza es el amor que se deja de entregar	115
13 Creer en lo que no ves	116
14 Deja al lado	116
15 Meditación: Gratitud	117
Vitaminas para el alma: Mudra de la Sabiduría	119
16 Tú eres el jefe	122
17 El poder de la alegría	122
18 El momento perfecto	122
19 Sin miedo no puede haber valor	123
20 Tus sueños están en el proceso de conversión	123
21 Escucha tu interior	124
22 Tú creas tus propios muros	124
23 Meditación: Conecta con la alegría	125
24 Da lo mejor de ti	125
25 Tu templo	126
26 Recalibra tu vibración	126
27 Un canto de gratitud	127
28 Deja la culpa	127
29 Sé responsable	128
30 Meditación: Un nuevo comienzo	128
Vitaminas para el alma: Runa - Abundancia	130

Mayo - Unidad
133

🎧	Meditación: Paz	134
1	El miedo es un gran motor para el cambio	135
2	Escucha tu intuición	135
3	Vive la vida	136
4	Toma el control	136
5	La madre naturaleza nos sostiene	136
6	Yo Soy	137
7	Vivir con serenidad	137
8	La vida es un puzzle	138
9	Meditación - Reflexión: El dolor físico	138
10	Conecta con el humor	140
11	El amor en acción	140
12	La felicidad nace de tu interior	140
13	Eres un ser multidimensional	141
14	Yo Soy liberando	141
15	Dar a manos llenas	142
16	Meditación: Resolver conflictos o situaciones de dificultad	142
Vitaminas para el alma: Mudra del Despertar		144
17	El amor te hace libre	146
18	La risa del niño	146
19	¿Cuánto te amas y amas a otros?	146
20	El abrazo que sana	147
21	La luz aclara el miedo	147
22	Espera lo mejor	148
23	Meditación - Oración: Todo está bien con mi alma	148
24	No estés en lucha	149
25	Vive el momento	150
26	Experimenta lo nuevo	150
27	Celebra la vida	151
28	Persigue tu felicidad	151
29	Apóyate en Dios	152
30	La actitud está en tu sentir	152
31	Meditación: Manifestación	153
Vitaminas para el alma: Hanar - Paciencia		154

Junio - Alegría
157

🎧	Meditación: Alegría	158
1	Despierta tu sabiduría innata	159
2	Tomo el control de mi vida	160
3	El amor en las relaciones	160
4	Dar y recibir es lo mismo	161
5	Libera tus emociones	161
6	Sé tú misma	162
7	An'Anasha	162
8	Meditación - Oración: Yo decido	163
9	Sintonízate con el Campo	164
10	Piensa a lo grande	165
11	Yo Soy libre	165
12	El amor a los nuestros	166
13	Sólo por hoy	166
14	Paso a paso	167
15	Meditación: Oraciones benevolentes	167
Vitaminas para el alma: Mudra Jawes		169
16	Sigue el impulso de tu corazón	171
17	Elige tu tiempo	171
18	Yo elijo amarme	171
19	Fluyendo con lo natural	172
20	Respetando a los demás	172
21	Libero y cerebro	173
22	La alegría es el canal natural de vida	173
23	Quemando lo que no me sirve	173
24	Meditación - Oración: Declaración de libertad para la humanidad	174
25	Acepto mi emoción de asco	175
26	Yo elijo como son mis relaciones	176
27	El exceso de deseo aparta el resultado	176
28	Lo único real es ahora	177
29	Alaba a Dios	177
30	Meditación: Co-creación	178
Vitaminas para el alma: Avatara - Centrado		181

Julio - Claridad
183

🧘	Meditación: Perdón	184
1	El internet cósmico	185
2	La fuerza que me da vida	185
3	La naturaleza es paciente	186
4	Doy permiso	186
5	Mi mundo de cambios	187
6	El amor a mí	187
7	Dios está en todos	188
8	Meditación: Transmuta lo negativo en Luz	188
9	Yo me honro	189
10	Yo Soy Yo	190
11	Tu alma es tu mejor guía	190
12	Yo Soy Consciencia	191
13	Vivir es llenarse de sucesos	191
14	La gratitud es tú éxito	191
15	Meditación: Piensa en abundancia	192
Vitaminas para el alma: Mudra del Amor		194
16	Efecto espejo	196
17	Agradece a Dios	196
18	Hoy celebremos la vida	196
19	Aceptar te aporta felicidad	197
20	Hablando a la superconsciencia	197
21	Disfruta de tu creación	197
22	Observa con desapego	198
23	Meditación: Ley de la correspondencia	198
24	Buscando el camino	200
25	Deja de culpar	200
26	Observando mi belleza	201
27	Consigue tu valor	201
28	Persevera hasta conseguir tus logros	201
29	Yo Soy Amor	202
30	Meditación: Tiempos de paz	202
Vitaminas para el alma: Atrana - Sentimientos puros		204

Agosto - Gratitud
207

🧘	Meditación: Gratitud	208
1	Siente el amor de Dios	209
2	Co-crea tu día	210
3	Atraigo mis talentos y dones del presente, pasado y futuro	210
4	Acepta a los demás	211
5	Busca tu centro	211
6	Yo Soy parte de una red planetaria	212
7	¿Cómo puedes contribuir?	212
8	Mira tú viga en tu ojo	212
9	Meditación: Ejercicios de respiración	213
10	Yo Soy mis emociones	214
11	Decisiones a tu alcance	215
12	Honrando a nuestros padres	215
13	Ámate a ti mismo	215
14	Nuestros sueños	216
15	Nuestras necesidades	216
16	Meditación: Nuevos tiempos	217
Vitaminas para el alma: Kali Mudra - Mudra del Coraje		218
17	Tú no eres eso	219
18	Quitando culpa	219
19	Tomando decisiones	219
20	Yo Soy un Ser cuántico	220
21	Sigue la llamada de tu intuición	220
22	El lado positivo en lo negativo	221
23	Meditación: Benevolencia	221
24	El poder de la atención	223
25	El gran amigo: la soledad	223
26	Despierta la sabiduría innata	223
27	Tú decides tu estado de ánimo	224
28	Un canto de amor a Gaia	224
29	¿Qué quieres?	225
30	Eres una persona exitosa	225
31	Meditación: Oración por la humanidad	226
Vitaminas para el alma: Moha'Ra - Pensamientos Puros		228

Septiembre - Libertad

231

 Meditación: Risa	232
1 Los pequeños regalos de la vida	233
2 La confianza influye en el resultado	233
3 Soy UNO con mi energía masculina y femenina	234
4 No bloques tu evolución	234
5 Transforma tus pensamientos	235
6 Salte del modo de supervivencia	235
7 Busca la perfección	236
8 Meditación: Conexión con innato	236
9 La paz está en ti	237
10 Dios en ti	238
11 Me abro a recibir	238
12 Responsabilízate de lo sientes	239
13 Mi primer propósito: Amarme	239
14 ¿Qué es lo que tiene valor en tu vida?	240
15 Meditación: Pide y se te dará	240
Vitaminas para el alma: Yoni Mudra - Mudra Reducción de Estrés	242
16 Comunicación con la sabiduría interior	243
17 Hoy me convierto en amor	243
18 Infinitas posibilidades	243
19 Selecciona los pensamientos puros	244
20 Sé amor	244
21 ¿Tienes fe?	245
22 Ayuda al que te pide ayuda	245
23 ¿Cómo vibras?	246
24 Meditación: Trae tu mejor experiencia al presente	246
25 Controla tu tiempo	247
26 Tú estás al volante de tu vida	248
27 Persigue lo que te ilusiona	248
28 El Sol siempre brilla	249
29 Haz de este día una fiesta	249
30 Meditación: Comunícate con dios	250
Vitaminas para el alma: Osam - Sanación	252

Octubre - Abundancia

255

 Meditación: Saborear, apreciar y disfrutar	256
1 Todos somos amor	257
2 El camino a la eternidad	257
3 Una gran oportunidad se presenta	258
4 ¡¡¡Abramos el corazón a lo nuevo!!!	258
5 Los sueños del alma	259
6 ¿Cómo está tu cuerpo?	259
7 Deja actuar a la vida	260
8 Meditación: ¿Cuáles son tus juicios?	260
9 ¿Qué puedo aportar a la comunidad?	262
10 Una nueva oportunidad	262
11 Tú eres responsable de tu vida	263
12 Eres un ser expansivo	263
13 Todo está bien	264
14 Experimenta los resultados del pensamiento positivo	264
15 Meditación: Conexión con tu ADN	265
Vitaminas para el alma: Maha Mudra – Suave sonrisa	267
16 Enviando amor	269
17 Momentos de gratitud	269
18 Conexión con el otro	270
19 Observa lo bueno de otros	270
20 Siente la fuerza del espíritu	270
21 Recibe bendiciones	271
22 Recupera tu poder personal	271
23 Meditación: Dios está en ti y en todos los seres de luz que te acompañan	272
24 ¿Tiene valor lo que quieres?	273
25 El amor compasivo, la gran fuerza	274
26 De todo se aprende	274
27 Modifica el pensamiento	275
28 Quédate quieta	275
29 Un sentido más elevado	276
30 Dar y recibir es lo mismo	276
31 Meditación: Oración sintiendo mi amor	277
Vitaminas para el alma: Har'Atora - Armonía	278

Noviembre - Expansión consciencia

281

	Meditación: Sorpresa	282
1	La llave de la manifestación	283
2	Camina desde la ligereza	283
3	Da y recibe lo mejor	284
4	Siente la mano de Dios	284
5	La fuerza que te guía	285
6	Conecta con la fuente	285
7	Honra tus emociones	286
8	Meditación - Oración: Alza tu voz al mundo	286
9	Pensamientos conscientes	287
10	Suelta la presa	288
11	Entrega de amor a otros	288
12	Diviértete	288
13	Estate dispuesta	289
14	Gracias Dios	289
15	Meditación: Cómo resolver conflictos con Ho'oponopono	290
Vitaminas para el alma: Jnana Mudra – Mudra del Conocimiento		293
16	Dar lo mejor	295
17	Ignora las resistencias	295
18	Honra tu polaridad	295
19	Ley de la vibración	296
20	Enfócate en lo positivo	296
21	Pasos de fe	297
22	Céntrate en la solución	297
23	Meditación: Conecta con tu éxito	298
24	Un canto de amor a la vida	299
25	Aquí y ahora	300
26	Regenera tu cerebro	300
27	La bondad es relativa	301
28	Sólo por hoy	301
29	Sé un niño	302
30	Meditación: Libera tus emociones atrapadas	303
Vitaminas para el alma: El'Gotsha - Desapego		304

Diciembre - Equilibrio

307

	Meditación: Equilibrio	308
1	El equilibrio del cuerpo	309
2	Ama al que te cuesta amar	309
3	Vive la emoción	310
4	La inmadurez	310
5	Plan divino	311
6	La confianza son los hechos	311
7	Tú no sabes lo que no sabes	312
8	Meditación: La vibración del amor	312
9	Los regalos de Dios	314
10	La fuerza del amor	315
11	Prepara tu corazón	315
12	Sintonízate con la vida	316
13	Honrando todo lo que Soy	316
14	Bendiciones a tu día	317
15	Meditación: Resolver conflictos con las 5 reglas del perdón	317
Vitaminas para el alma: Chin Mudra - Mudra de la Conciencia		319
16	El fluir sencillo	321
17	Conecta con la gratitud	321
18	Aprécia tu creación	322
19	Un respiro de paz	322
20	Transforma tus pensamientos	323
21	Desenlace maravilloso	323
22	No estamos solos	323
23	Meditación: Oración a Dios	324
24	Noche de paz y amor	325
25	Yo Soy uno con mi cristo interior	326
26	Mejora tus relaciones	326
27	Siente abundancia	327
28	El poder de al duda	327
29	¿Qué te falta en tu vida?	328
30	Lo mejor de ti	328
31	Meditación: Habla con el ADN y mejora tu vida	329
Vitaminas para el alma: Elixir - Amor incondicional		335



A mis lectores diarios de afirmaciones
positivas que me han acompañado día
a día durante estos años y que han
abierto su corazón a la transformación.
Todos sus cambios son un regalo para
el planeta.

Portada del libro

Querido Lector,

Con la portada de este libro he querido inspirarme para que te conectes con el tono perfecto, con la energía que viene directamente de la Fuente Creadora, el aliento divino que trae a tu vida un respiro de paz en tu interior.

El dibujo principal de la portada, en color BLANCO, es un cristal de luz que se llama SOL'AVANA y representa la energía de la divinidad, la huella de luz de la Fuente Divina que está en tu interior y simplemente necesita ser reconocida y despertada. Tu eres el tono perfecto, eres un Ser completo, hecho a imagen y semejanza del Creador. Esta imagen quiere traerte el recuerdo de que no careces de nada, que todo está en ti y que debes conectarte con tu verdadera esencia, para poco a poco ir descubriendo la magnificencia del SER que tú eres. El color blanco se identifica con el elemento TIERRA y nos muestra como todo tu poder personal y divino puede hacerse presente en este plano del ahora.

Los tonos de colores dorado, azul, rojo y verde representan 4 columnas de luz que te conectan con aspectos importantes de la evolución del tu SER.

El color DORADO manifiesta la energía espiritual, la necesidad que tiene todo ser humano de conectarse con espíritu para tener claridad, intuición y sabiduría. Todos somos buscadores de esta gran fuerza espiritual que nos alimenta y nos da vida. El dorado se identifica con el elemento del AIRE que envuelve nuestra personalidad y espíritu, unificando estas dos fuerzas como un todo único, para crearnos mayor libertad, alegría, gozo y amor.

El color ROJO representa la energía de la fuerza y valentía que todos necesitamos para superar las dificultades, integrar los cambios, aceptarnos como somos y abrir los caminos de nuestra vida. El rojo se identifica con el elemento del FUEGO Sagrado, que, desde la confianza, quema lo que ya no necesitamos y nos da la entereza y serenidad para vivir con coraje nuestra vida.

El color AZUL nos muestra la confianza que todos tenemos que tener en cada decisión o paso que damos. La confianza para amarte a ti mismo y sentirme amado por el Creador. La confianza para sentir tu huella de luz y dar forma a tu huella personal, recordando quién eres y modelando e identificando tu personalidad, única como el modo perfecto de contribuir en este tiempo. Es el elemento del agua que limpia tus heridas y emociones profundas para llenarte de la esencia de quien verdaderamente ERES.

El color VERDE es la columna de luz - Amor que todos tenemos que tener en la vida y a través de la cual todo cobra sentido, sin amor no somos nadie y con amor somos todo. Es el amor hacia nosotros mismos, hacia los demás, a toda la creación, a Dios y al plan personal y divino. El verde te conecta con el AMOR COMPASIVO, que es el elemento origen de la creación que fusiona tu corazón puro con la fuente del espíritu, para que tengas una comprensión benevolente de todo lo que está a tu alrededor. Son las nuevas gafas de debes de colocarte para interpretar, modelar y creas tu nueva realidad para ti, para los demás y para el planeta.

Prólogo

Me hace mucha ilusión escribir sobre este libro porque representa para mí la prueba de lo grandes que podemos ser. He conocido a Oliva a lo largo de un curso digital y he visto la transformación que ha hecho en tan breve tiempo, logrando superar miedos y limitaciones que normalmente nos atrapan y nos paran en cumplir grandes proyectos. En su caso fue decidir dar el paso a escribir, cumplir con su palabra, lanzar su primer libro “Aprender a amar” y hacerse best seller el mismo día del lanzamiento. Esto para mí dice mucho más de mil palabras. Y lo que te vas a encontrar en este manual de vida “Un año para Ser” es un acompañamiento diario a tu despertar. Estamos tan programados de la mentalidad tradicional y de los pensamientos limitantes que nos impiden descubrir esta parte divina que está dentro de nosotros, que necesitamos una reprogramación diaria, que suba la calidad de los pensamientos cada día.

Te habrá pasado de haber hecho un curso, salir con entusiasmo, con la seguridad que ya tu vida iba a cambiar y en breve encontrarte otra vez en la misma situación de antes o peor. Además, se añade la frustración para no haber cumplido con lo que te habías planteado así que ahora te sientes con más frustración. ¿Qué ha pasado? Todo eso depende de nuestra química. Para cambiar de hábitos, para cambiar de patrones, para cambiar de mentalidad hay que recrear nuevas conexiones cerebrales que nos llevan a actuar de la manera que deseamos y si regresamos a lo de siempre es porque todavía no hemos logrado cambiar estas conexiones. Por eso encuentro este manual de Oliva imprescindible para cualquier persona que quiere tomarse en serio su cambio y lo quiere hacer cada día de su vida, y no solo para un año. El cambio va a ser para siempre.

Sabemos que necesitamos comer cada día, pero no nos damos cuenta de que también nuestra alma necesita nutrirse de pensamientos que la hagan volar. Y claramente de la calidad de la comida que ingieres dependerá tu salud, el estado de tu piel, tu belleza, tu equilibrio. Si te nutres de comida basura, ya sabes cómo se transformará tu cuerpo. Lo mismo pasa con los pensamientos. Aquí vas a encontrar nutrientes puros para el alma, y un acompañamiento de la mano de una maestra que ha vivido todo en su piel y lo ha transferido por el bien de la humanidad.

Hablando con Oliva en nuestras conversaciones, nos preguntábamos porque nos ha tocado hacer muchos sacrificios en formarnos, escribir, dar mucho valor a todo nuestro entorno y sabemos que no podemos actuar de manera diferente. Es cómo una fuerza interior que te mueve, que no te permite dormir y no te deja en paz hasta que no cumplas con tu misión, y al mismo tiempo te llena el corazón del amor de todas las personas que luego se nutren del resultado de lo que has creado. Es un recorrido que va más allá del Ego, del deseo de una mente limitada y tradicional mirando a la propia satisfacción, aquí es todo lo contrario.

El objetivo que se te propone en este libro es de alejarte del Ego y acercarte a tu Alma. Todos somos Uno. Y cuantas más personas haya como Oliva que lo da todo para los demás, tanto más veloz será el proceso de transformación de toda la humanidad.

Así que si realmente quieres formar parte de la nueva ola del cambio interior, pon en acción cada día los mensajes de este gran manual de vida y verás en breve la diferencia en tu manera de pensar, actuar, vivir.

Dani Di Maggio
Coach de Transformación y mentor de escritores
www.danidimaggio.com

Oliva Abad Santos



Maestra Holística, experta en Coaching Holístico Transvibracional. Autora del libro Aprender a Amar. Nació en Burgos y se graduó como Veterinaria en la Universidad Complutense de Madrid. Después de una trayectoria profesional de 26 años liderando equipos de Control de Calidad y Seguridad Alimentaria, decidió centrarse en su verdadera misión, ayudar a otros a encontrar el amor que habita en el interior, para que cada persona experimente todo su poder personal y divino.

Oliva transforma la vibración de las personas liberando sus bloqueos y partes dolorosas, transformándolos en recursos nuevos de sabiduría interna, alegría, paz, confianza y amor que ayudan a dar un nuevo sentido a la vida, activando las fibras del ADN multidimensional, la fuerza sanadora y generando abundancia en todos los aspectos de tu vida.

Impartir charlas y cursos formativos de crecimiento personal y espiritual, así como ayudar a colectivos más desfavorecidos, es su verdadera pasión.

Mi historia *Un año para SER*

YO SOY Oliva, YO SOY un punto de luz aquí en la tierra, un punto de luz junto a muchos otros puntos de luz de otros seres humanos que viven en este planeta. De pequeña siempre recordaba quién era, hasta los 5 años vivía en la frecuencia del amor en conexión con todo, pero con los años fui creciendo olvidándome realmente de quién verdaderamente SOY, por eso he querido encontrarme a mí misma y redescubrirme en mi verdad.

Siempre he sido una persona que me ha gustado ayudar a los demás, pero en esa ayuda, lo que al principio me hacía disfrutar, se convirtió en sentirme cada vez peor, simpatizaba tanto con otros que todos sus problemas acababan siendo míos. Con el tiempo he tenido que aprender a conectarme con mi esencia para poder ayudar a los demás.

Soy una mujer como cualquier otra, he estudiado una carrera, me he casado, he tenido dos hijos y un puesto de responsabilidad bastante importante dentro de mi línea profesional. A lo largo de los años con una vida tan ocupada, me olvidé de mí, de quién SOY YO en realidad. Con 28 años enfermé, estuve 12 años con procesos fibromiálgicos muy dolorosos. Creo que ahora puedo entender más el dolor en otras personas. Pero el dolor más profundo, que tanto me hería y me hacía daño, era la falta de entendimiento de los demás a la situación dolorosa que yo estaba viviendo. ¡Qué importante es sentir el amor compasivo o empatía de las personas que tienes al lado! Me di cuenta que era yo misma la que tenía que coger las riendas de mi vida en mi proceso de libertad interior y en mi sanación, para sacar todo el poder y la fuerza que había dentro de mí. En esta época, al principio me aparte de Dios, yo le juzgaba por la enfermedad que había empezado a tener. Me dediqué a buscar fuera de mí tantas soluciones médicas y terapéuticas que al final encontré una respuesta “yo era la responsable de mi

vida, de haberme creado esa enfermedad y por tanto, de solucionarla”. Aprendí tantas técnicas y herramientas como paciente, que al final las hice parte de mi experiencia y de mis conocimientos.

¿Cómo aceptar una enfermedad?, ¿Cómo vivir todas esas fases de dolor físico y de sufrimiento emocional?, ¿Cómo entender que esa enfermedad era el mayor regalo que te puede hacer la vida para tu mayor alto bien, para tu crecimiento?, ¿Cómo llegas a sentir tu unidad con la energía universal o Dios que te entiende, te comprende, te alimenta, te da la fuerza y la energía para seguir creciendo?

En esa etapa de mi vida encontré el Reiki, que sin saber lo que era, simplemente practicando, conseguí aligerar mi carga emocional y por tanto, sanar mi cuerpo físico. Cuando me di cuenta que el Reiki me ayudaba a tomar las riendas de mi vida de una forma natural y sencilla en conexión con el todo, practiqué la técnica conmigo y otras personas. Empecé a compartir mis conocimientos y a medida que iba creciendo en mis cursos y formaciones se iba alimentando mi alma, mi conciencia se amplificaba para ayudarme a mí y para volver a ese recuerdo de quién verdaderamente YO SOY, amor.

Durante 26 años trabajé en la empresa privada como veterinaria ocupando puestos de responsabilidad, compaginando la parte más mental y racional que yo soy con la parte espiritual que se me estaba despertando. El amor que volvía a sentir por mí misma, hacía que me renovase todos los días independientemente de las dificultades o problemas que podía tener en mi espacio laboral o familiar. Así yo a través de mis meditaciones y mis tratamientos Reiki me sentía renacer todos los días, para dar lo mejor de mí allá donde estuviese.

Cuando tomas la decisión de ser útil a esta humanidad con tus cualidades, la vida comienza a hacer los cambios necesarios, a generar las sincronicidades para que tú te vayas preparando para la nueva oportunidad de cumplir tu propósito de vida. A veces no entiendes las dificultades del camino, pero se van presentando

para ayudarte a la toma de conciencia en ti mismo o para ir dando los pasos que tu alma te empuja a dar.

Cuando yo quise entender todas las dificultades del camino desde el punto de vista racional, me generé un sufrimiento emocional muy poderoso, ansiedad, preocupación, tristeza, miedo, ira... todo tipo de emociones que representaban al ser humano que yo había creado a lo largo de los años, lleno de creencias y percepciones erróneas y limitantes. Sólo tenía pequeños momentos que conectaba con mi alma y con mi Dios interior, en conexión con mi YO SOY, ellos me hacían entender que el proceso que estaba viviendo era necesario para mi transformación. Cuando mi mente se resistía a lo que mi alma estaba queriéndome decir, se generó dentro de mí mayor tensión emocional y una ansiedad importante que me impedía respirar. Afortunadamente la vida puso en mi camino las personas que me ayudaron a tomar conciencia de esto.

En mis últimos años laborales viví una situación de *mobbing*. Un nuevo obstáculo se me presentaba en la vida para ser superado. Indudablemente cuando estás viviendo ese caos químico dentro de ti no tienes ganas ni incluso de vivir. ¡Tanto esfuerzo, tantos estudios, tanta dedicación, tanto pensar en otros! ¿Para qué?

En aquella época de mi vida mi padre murió de Alzheimer, un hombre que trabajó durante años esforzándose al máximo por toda su familia. 7 meses antes en ese mismo año, había muerto mi cuñada Yoli, un SER maravilloso y perfecto que me trastocó en mi mundo emocional y en mi sentir interior. ¿Qué sentido tiene la vida?, ¿Hasta qué punto está uno dispuesto a sacrificar la vida en vez de vivirla?, ¿Realmente estoy viviendo mi vida o la de otros?, ¿Qué es lo que realmente mi alma, mi SER quiere hacer en este mundo?

Tener respuestas a las preguntas que me invadían y tomar decisiones no fueron fáciles para mí, pero afortunadamente con el proceso de ansiedad que sufría, no me quedaba otro remedio que dejar mi trabajo y dar el salto al vacío. A un futuro desconocido, a una

situación laboral imprevisible, había llegado el momento de ocuparme en hacer aquello que realmente me apasionaba.

Fueron pasos muy duros para poder llegar a encontrar la paz de nuevo, para conectarme con el YO SOY. Me refugié en la fuerza de Dios dentro de mí, yo sé que él me entendía y me alimentaba diariamente con su amor. También sabía que la muerte de mi padre debía ser honrada con mi propia vida, él me dio su fuerza, valor y coraje para tirar adelante a no sé dónde. Realmente hubo muchos meses en que sentí un vértigo increíble.

Acostumbrada a estar constantemente trabajando se me hacía difícil incluso salir por las mañanas a comprar el pan o pescado. Había otro mundo que nunca había visto y que existía por las mañanas. No fue fácil recuperarme, tuve que dar tiempo a que la química de mi cuerpo se regulase, a que el cortisol del estrés y ansiedad desapareciese dentro de mí. Afortunadamente yo seguía haciendo mis meditaciones y mis trabajos energéticos, había aprendido muchas herramientas en el camino de la fibromialgia que ahora podían ser utilizadas. Durante todo ese tiempo el dar cursos, formaciones y enseñar a otros me ayudó a obligarme a estar en perfecto estado interior.

Cuando la química de mi cuerpo se restableció, empecé a sentir el misterio de la libertad dentro de mí. Creo que era esa libertad que yo ya había sentido con 5 años donde me sentía unida a la totalidad de forma natural como una niña.

En este proceso tuve que aprender a reír, porque yo recordaba que llevaba más de 15 años sin reír por dentro. Yo sabía los efectos beneficiosos de la sonrisa, por eso dibujaba caricaturas para poder mover mis labios e imitar una risa. En el pedido que hice a la vida “quiero sentir la risa en mi interior” tuve la gran fortuna de aprender a reirme. En ese momento yo ya sonreía, pero mi alma no reía de verdad, así que durante 21 días me obligué a reírme para poder encontrar a esa niña interior maravillosa que estaba llena de risas y sonrisas, aunque yo no las recordaba.

Cuando uno ríe se minimizan las preocupaciones. Qué pena en estos tiempos no ver a la gente reírse. Uno de los días que visité a mi suegra en la residencia de ancianos, en tiempos del coronavirus donde la tristeza les invade, empecé a reírme y ella me siguió, como cuando lo hacíamos juntas en los ejercicios diarios, es tan contagiosa la risa y es tan necesaria, el alma está llorando muchas veces.

Así mi alma empezó a reír, empecé a sentir alegría y en muchísimas ocasiones un gozo enorme.

Desconozco lo que el futuro me depara, he tenido que aprender a dejar de controlarlo todo para permitir que la vida actúe en mí y para mí mayor alto bien. Hoy suelto y doy permiso a la divinidad para que me dé la oportunidad de ofrecer lo mejor de mí al mundo. Hoy SOY un ser libre y disfruto dando mis formaciones, meditando, haciendo la comida, compartiendo... ¡Yo vivo la vida!

Doy las gracias, en todas estas etapas vividas de crecimiento personal y espiritual, a cada una de las personas que he encontrado en mi camino, a las que me lo han puesto muy sencillo y me han ayudado y las que me lo han hecho muy difícil. Y especialmente gracias a Dios, a mis guías, a mis ángeles personales, a mis ancestros, a mí Yo Superior, a la divinidad que habita dentro de mí y al ser humano con todas las virtudes y con todos los defectos que YO SOY.

“YO SOY LO QUE SOY, LO QUE SIEMPRE HE SIDO Y LO QUE SIEMPRE SERÉ”.

¿Cómo surgió este libro y para qué?

En estos tiempos de profunda transformación, toda la humanidad está siendo elevada a un nuevo nivel de comprensión y amor. Sin embargo, sólo liberando lo viejo podemos dar paso a lo nuevo. Si continuamos manteniendo creencias anticuadas, se crearán bloqueos de pensamientos y deseos, lo que resultará en demora, desilusión y frustración. Cuando permitimos liberar el pasado, nos alineamos más plenamente con la parte más divina que somos y nos preparamos para crear nuestra realidad futura, no sólo para nosotros, sino para toda la humanidad.

En este momento hay una gran necesidad de conectarnos con nuestra esencia, para poder ver las circunstancias actuales de nuestra vida desde una perspectiva más elevada. Cuando escuchamos mensajes de amor y positividad estamos permitiendo que la nueva energía ilumine nuestra mente y todas nuestras células, para crear la realidad que deseamos. Nuevos conocimientos entran en nosotros y se abre la puerta para despertar la sabiduría del cuerpo y nuestro ADN.

¿Qué puedo hacer para cambiar el cómo me siento, cómo se sienten los demás y el mundo?, ¿Qué puedo hacer para cambiar las situaciones que estoy viviendo o situaciones de los demás y del mundo?

Somos negativos y ni siquiera lo sabemos. La negatividad es un hábito, estamos acostumbrados culturalmente a frases negativas y tener actitudes y maneras de hacer las cosas negativas. A veces somos personas positivas, pero con malos hábitos y nos expresamos de forma negativa en muchas ocasiones.

A lo largo de mi vida me he visto en muchos momentos muy negativa, con autoestima baja, llena de conflictos mentales, no podía

dejar de pensar, la preocupación formaba parte de mi vida, mis emociones no me ayudaban y no confiaba en mi misma. Me encontré en mi camino con el poder de las afirmaciones y del pensamiento positivo. Diariamente empecé a hacer afirmaciones cuando me levantaba de la cama, para poder ir al trabajo con confianza y vitalidad, era como si esas palabras habladas penetrasen en mi cuerpo y comenzasen a hacer efecto. Alguna de las afirmaciones que utilizaba, yo no era consciente del poder que contenían, e incluso mi mente no podía creer lo que verbalizaba “Yo Soy salud”, pues estaba llena de dolores físicos. Sin embargo, yo repetía esas oraciones diarias “Yo Soy salud, fuerte, perfecta, completa, amorosa, armoniosa, feliz, la juventud eterna, la eterna juventud”, las repetía como un mantra sagrado sin cuestionarme nada más, aunque mi mente se revelase. Poco a poco mi cuerpo fue mejorando, las afirmaciones me hacían ponerme en la confianza de que podría manifestar lo que decía en mí y mi mente que era la más difícil de controlar, se fue suavizando en sus pensamientos. Llegó un momento de mi evolución, que había incorporado mensajes de positividad y de vida, y de algún modo me fui dando cuenta, que era una persona positiva y llena de energía. Me costó tiempo introducir nuevas creencias y en eliminar las que ya tenía, pero en mi afán de estar mejor, de recuperarme de mi enfermedad, de tener más confianza, de controlar mis pensamientos y estados de ánimo, con coraje y fuerza, fui creando programas nuevos en mi mente que me ayudaron a experimentar la vida con otra perspectiva. Yo sabía que la mente aprende por repetición y que el cuerpo siempre está escuchando, así que leer y dar mensajes positivos se convirtió en una prioridad para mí.

Hoy las afirmaciones me salen de forma natural en positivo, cada día me invento una nueva afirmación en función de mi estado de ánimo. Llevo desde el 2018 enviado a cientos de mis contactos afirmaciones diarias, y es raro el día que no me comunican que era justo el mensaje que necesitaban oír, o que ese mensaje les había ayudado. Con el tiempo me he dado cuenta que todos atravesamos las mismas transformaciones, todos necesitamos confianza, amor, paz, alegría, necesitamos perdonar, entender nuestras relaciones..., así que al pensar en mí, podía ayudar a otros.

También me parecía curioso que cuando me retrasaba en la hora del envío del mensaje, muchas personas me preguntaban “¿Estás bien?, ¿Qué te ha pasado hoy?, Necesito mis vitaminas”. Tengo un amigo que incluso me dijo que los médicos le habían comunicado que no entendían la recuperación espontánea de su enfermedad y me daba las gracias por ello. Él me explicaba que leer mis mensajes diarios le había ayudado, que eran como un compañero en su camino de aprendizaje. Su vida estaba destruida a nivel de relaciones y había conseguido perdonar y lo que es más importante conocerse a sí mismo y amarse. “Yo Soy mi propio líder”, él me decía. Ahí entendí el poder de los mensajes que son escuchados directamente por la inteligencia del cuerpo y nuestro ADN. Siempre me ha parecido increíble el poder de las afirmaciones.

Me he animado a escribir este libro porque sé que todas estas afirmaciones tienen poder, las afirmaciones desde la presencia divina Yo Soy, Yo superior, ADN, espíritu, hablando al cuerpo, a la sabiduría, al innato... tiene tanta fuerza, que activan tu poder personal y divino, todas ellas te llevan a un estado vibracional de positividad que activan tus células y en concreto tu ADN.

He planteado este libro para ayudarte diariamente utilizando **afirmaciones y reflexiones diarias** que te conectarán con la positividad y la confianza. Te permitirán afrontar tú día a día con optimismo y una nueva conciencia. Serán como un alimento diario para tu alma, gotitas de inspiración pura para alegrar tu día.

Poco a poco en menos de un año, se producirá un cambio vibracional dentro de ti, una nueva forma de pensar y sentir que te lleva a la confianza, paz, alegría y amor. Despertarás la sabiduría del cuerpo y el YO SOY que habita en su interior, incrementándose todos tus potenciales de manera exponencial: abundancia, talentos, desapegos, liberación de emociones, conflictos mentales, liberación kármica, conexión con el amor, intuición, poder personal... El cuerpo siempre escucha y cuando lo decimos en voz alta reacciona a nuestro pedido, nuestro ADN además tiene conciencia y reconoce nuestro deseo de evolución y crecimiento personal y sin duda, colabora en la obtención de sorprendentes resultados.

Todos los meses tendrás un audio meditación que te anclará con un estado interior de bienestar, **cada 15 días tendrás unas vitaminas para tu alma**, pequeños trucos que te ayudarán a estar mejor. **Todas las semanas tendrás 10 minutos para meditar** sobre un aspecto diferente que te conectará con lo mejor y más puro de ti.

Cada día sólo tienes que dedicar 5 minutos de tu maravilloso tiempo para conectarte con este sentir y leer en voz alta las afirmaciones que aparecen entre comillas, al menos 3 veces. Todas ellas terminan con la afirmación “Así es” para dar fuerza al pedido. El ADN y cuerpo inteligente que siempre está escuchando hará el resto. Comenzarás el día con ellas y podrás leerlas a lo largo del día tantas veces como lo necesites.

También podrás abrir el libro al azar por cualquier página, descubrirás que es un libro vivo que te está hablando para ayudarte en todo aquello que necesitas. He elaborado un índice diario con cada tema en concreto a tratar, también lo puedes utilizar como guía para buscar aquello que necesitas en cada momento.

Todas las afirmaciones que hay en el libro están diseñadas para generar una transformación de tu vibración en el plano mental, emocional, físico y espiritual, de este modo, como ser holístico que eres, te conectarás con el Ser completo que tú eres, con tu mejor versión, con tu propia esencia.

UN AÑO PARA SER te conecta con el Yo Soy, que es la parte más elevada de ti. Yo Soy significa Dios en acción, es la esencia de quién verdaderamente eres, esa parte del creador. Hablar desde el Yo Soy no debe generar complicaciones a tu mente pues estás hablado desde lo más divino que hay en ti. El Yo Soy siempre es perfecto. “Yo Soy amor”, “Yo Soy salud”, “Yo me siento excelente”...

El uso de las afirmaciones Yo Soy son una guía, una directriz, son mensajes que enviamos a nuestro cuerpo físico, a nuestras células, al ADN, a la divinidad; son las instrucciones que les damos para que la inteligencia del cuerpo, sabiduría del cuerpo

o innato obre en nosotros los cambios y transformaciones que deseamos.

No importa cómo te sientas cuando las verbalices, pues el cuerpo escucha tus palabras y actúa en base a lo que dices. Tu conciencia es mucho más que tus pensamientos y dirigirá el proceso de transformación, pues la conciencia es el jefe de tu propio cuerpo. Cuando practicas afirmaciones positivas en voz alta, tu cuerpo inteligente o innato siempre está escuchando, tu estructura celular también está escuchando constantemente y actuará en base a tu conciencia, de forma que la sabiduría de tu cuerpo escuchará tu pedido aunque tú no lo sepas. Aunque tú mente piense una cosa diferente “No soy excelente”, tu cuerpo inteligente memorizará la parte positiva “Soy excelente”. La lógica es que tu cuerpo está escuchando y después de un tiempo tu cuerpo inteligente o innato, empezará a comprender tu pedido y comenzará a cambiar la química del cuerpo y por lo tanto, tus pensamientos. El uso de afirmaciones es un sistema que siempre funciona.

Las afirmaciones afectan al cuerpo inteligente y éste hace el resto para ti. No importa lo que crea tu mente. El innato lleva el control de tu cambio vibracional y por lo tanto, de tu transformación.

Hay que tener paciencia y aprender a esperar a que se produzcan las sincronicidades, que te llegarán en el momento perfecto para tu mayor alto nivel. La sincronicidad es dejar que el Dios del universo obre en nuestra vida en el momento adecuado. es el consentimiento que damos para trabajar en lo que hemos pedido o algo mejor y debemos hacernos a un lado para que pueda suceder.

El futuro no lo conocemos, pero lo creamos desde el presente. Cualquier situación de nuestra vida personal o social, por muy complicada que parezca actualmente, puede ser transformada en una realidad deseada en el futuro, trabando con la energía multidimensional de nuestros pensamientos y palabras, de nuestras afirmaciones positivas.

Para disfrutar de la magia de las afirmaciones, me parece muy interesante que tengas en cuenta e interiorices estas

3 verdades absolutas:

1. **Tu cuerpo quiere sanar y quiere que te conectes con lo mejor de ti, con tu mejor versión, él es un superviviente.**
La inteligencia del cuerpo o innato está construido para sobrevivir y te ayuda en tu proceso de sanación e independientemente de lo que suceda alrededor, tú puedes tener paz con todas las cosas y estar gozoso.
2. **Al creador le importas mucho más de lo que crees.**
Cuando usas las afirmaciones, tu divinidad, tu trocito de alma te escucha, ve que has tomado la decisión desde el libre albedrío de estar mejor y por tanto, operará con este proceso. Tú tienes el libre albedrío para elegir estar en paz, confianza, alegría y amor, y cuando eliges libremente estar bien, mejorar tu vida, la luz comienza a brillar dentro de ti, porque has dado el permiso para la ayuda divina. Tus guías comienzan a ayudarte, tus sueños empiezan a aclararse, sientes más benevolencia alrededor y no sabes por qué. Cuando tomas la intención desde el libre albedrío de estar bien todo juega a tu favor.
3. **Tú eres un ser magnífico, eres parte del plan de Dios, eres parte de la tierra y de la naturaleza.**
Del mismo modo que la naturaleza después de las catástrofes se regenera de nuevo, tú eres fuerte y puedes pasar a la acción y forzar estar bien. Cuando pasas a hacer cosas por ti, te pones en el camino “de las cosas que se resuelven solas”.

La gran verdad es que eres un SER magnífico, grandioso, tienes toda la capacidad para estar bien, no estás sólo, tu cuerpo quiere lo mejor para ti, Dios te guía y formas parte de un plan global para ser feliz y crear conciencia al planeta.

Di sí, a tu transformación y permíteme que te guíe en este libro. Tú sólo necesitas dedicar 5 minutos al día y disfrutar de esta ex-







perencia, de este viaje interior.... Te llevará a la paz, alegría, armonía, a cambiar tu conciencia, tu sentir y ayudar a otros con tu vibración.

“Yo pido a la parte más elevada de mí, a mi presencia divina Yo Soy, que abra mi mente para entender cosas nuevas, libere mis emociones de apegos al pasado y que pueda trascender mi situación actual de la forma más armónica posible e impregnada de amor. Gracias”.

“Pido a mi presencia divina YO SOY que transmute, transforme, sane mis heridas, que se produzcan los cambios necesarios en mi vida para mi mayor alto bien y el de la humanidad”.

Instrucciones

Te recomiendo que cada mañana leas durante 5 minutos el trocito de texto que corresponde al día, con el propósito de favorecer tu desarrollo personal, de conectar con tu esencia y convertirte en tu mejor versión.

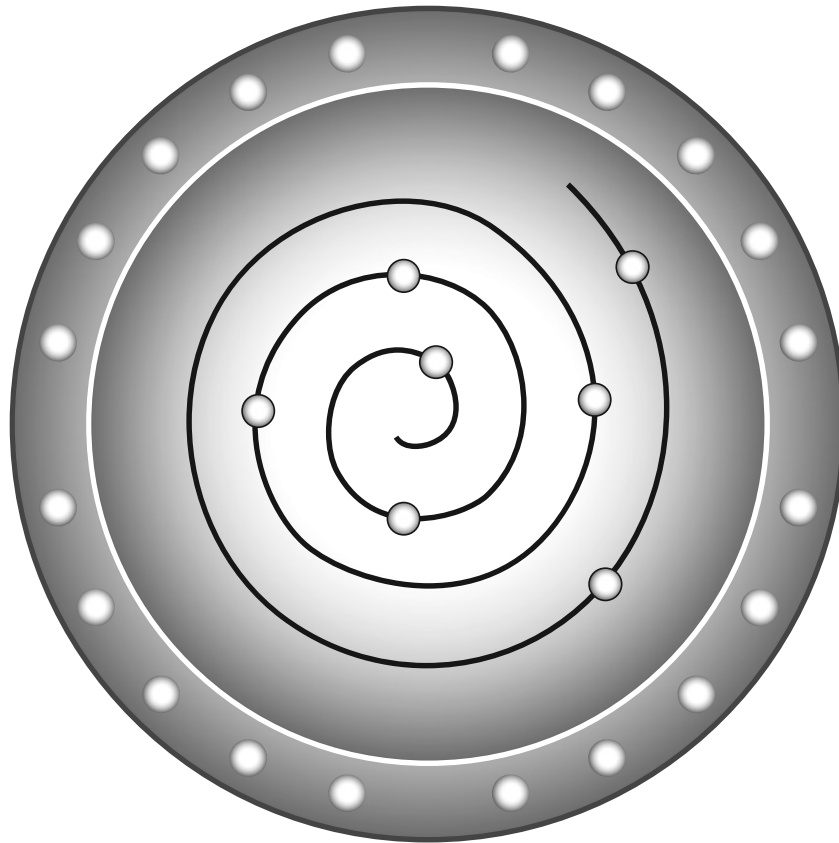
	Reflexiones	Dispondrás de 365 reflexiones, una para cada día del año, que te ayudarán a crear nuevas creencias positivas.
	Afirmaciones	Cada día realizarás afirmaciones positivas con un objetivo concreto, deberás leerlas en voz alta, al menos 3 veces. Comenzarás el día con ellas y podrás leerlas a lo largo del día tantas veces como lo necesites. Cuando repites afirmaciones, tu subconsciente, innato... va a empezar a creer lo que dices y va a actuar de acuerdo con ello.
	Visión	Déjate guiar por las reflexiones y afirmaciones, imagina que ya lo has logrado.
	Sentir	Permite sentir que así ha sido.
	Meditaciones	48 meditaciones - oraciones para despertar lo mejor de ti. 12 audios meditativos para conectar con emociones de alta vibración.
	Vitaminas para el alma	24 vitaminas para el alma que alimentarán y te aportarán energía para tu día.

Tengo un regalo para ti

Si al terminar este libro consideras que has tenido una transformación, me encantaría que me lo hicieras saber dejando una reseña en Amazon. Tengo un regalo para ti que puedes solicitarme en mi página Web <https://olivaabadsantos.com/mis-libros>. Bendiciones.

¡Mil besos!

ENERO



Fluir

*Fluye en la vida como el agua,
como el viento, fluye cada día
dando pequeños pasos seguros
y con confianza*

MEDITACIÓN DE APERTURA: CONFIANZA

Comenzamos el año con la confianza plena de que se cumplirán nuestros sueños. Todos manifestamos muchos deseos al comienzo del año, una buena parte de ellos depende de nosotros de que se hagan realidad. Si eliminamos las dudas y miedos y nos centramos en el resultado con confianza, nuestro poder de manifestación será mayor.

“Cuando me preparo a recibir lo nuevo, cuando me abro a pedir, el universo comienza su trabajo para satisfacer mi pedido”.

“Estoy preparada para comenzar este nuevo año llena de ilusión y confianza”.

Meditación: Conexión con la confianza
“Transformo mis dudas y miedos en confianza plena”
Escucha la meditación (11 minutos 50 segundos) en



<https://youtu.be/0ABY97UEYKA>

1 DE ENERO

¡GRACIAS PADRE POR ESTE NUEVO AÑO!

Comenzar el año dando gracias por lo que vamos a tener abre la puerta a que se manifieste en nuestra vida. No hay mejor forma de comenzar el año que dando gracias. ¿Qué deseas para este año? Da gracias por ello.

“Gracias por todo lo inmenso y maravilloso que va a llegar a mi vida. Gracias por manifestarme la mejor salud posible. Gracias por

hacerme sentir tanto amor hacia mi familia, a los que me rodean y a mí misma. Gracias por la vida. Gracias por permitirme sentir tu silenciosa presencia en cada detalle que me rodea. Gracias por los cambios, las sorpresas, los regalos que voy a ir observando durante todo el año. Gracias por darme la alegría para seguir viviendo y disfrutar con los míos. Gracias por toda la paz que voy a sentir. Gracias por la confianza que se me va a ir despertando en mí y en cada situación que viva. Gracias por el amor que sentiré para poder proyectarlo e irradiarlo a toda la humanidad y así contribuir a hacer de este planeta un mundo mejor”. AN’ANASHA, (gracias en el lenguaje de la luz). 🙏

2 DE ENERO

¡IMAGINA QUE ESTE NUEVO AÑO VA A SER MÁGICO!

Dedica un poco de tu tiempo a imaginar lo más grandioso, fabuloso, fascinante que podrías ser, hacer o tener en este nuevo año. Recuerda: El Universo no sabe la diferencia entre pequeño y grande, así que imagínalo todo, no hay límites. Y permítete hacer creaciones no sólo para ti, sino para los que te rodean, el planeta y el universo entero.

“Yo Soy creando mi realidad para este nuevo año, yo aprecio todas mis creaciones diarias, las doy fuerza y las alimento de alegría y confianza, yo me permito disfrutar de todas las experiencias mientras mi pedido llega a mi vida. Yo sé que la sincronicidad está trabajando para mí y los que me rodean. Gracias Padre”. Así es. An’Anasha. 🙏

3 DE ENERO

HACER BRILLAR EL AMOR DENTRO DE TI

El día de hoy nos invita a sentir Amor. Te animo a que por unos momentos sientas amor compasivo por ti misma, no se trata de darte pena, sino de honrar lo que eres, de amarte con pasión, con todas tus perfecciones e imperfecciones. Cuando te honras y te amas puedes aceptar y amar más a otros.

“Querido Yo Superior, haz que brille en mi interior el amor por mí y por todas las personas, principalmente las que tengo al lado. Doy el permiso para que ese amor se amplifique dentro de mí y así sentir el verdadero gozo del amor incondicional. Yo honro lo que Soy, como Soy, lo que tengo, yo me amo y me acepto en totalidad, Yo Soy UNO conmigo misma y vivo para amar a los demás y todas las creaciones”. An’Anasha (gracias), An’Anasha, An’Anasha. Así es. 🙏

4 DE ENERO **APRECIAR LOS REGALOS**

Un nuevo día más en el que nos abrimos a recibir los regalos de la vida en forma de palabras agradables, respeto, amabilidad, sonrisas, ayudas, apreciación de la belleza... Puede que haya desafíos, pero todos ellos serán transformados en oportunidades maravillosas.

“Divina presencia YO SOY, me abro a recibir los regalos que me va dar la vida en este día, permíteme estar con los ojos abiertos, los oídos atentos, el corazón lleno, para poder apreciar el Amor que Dios derrama sobre mí y saborear cada detalle de la vida”. Así es. An’Anasha. 🙏

5 DE ENERO **LA FAMILIA ES EL PILAR DE TU VIDA**

La familia es como un gran árbol, el tronco son los padres y a partir de él sale cada una de las ramas que son los hijos y nietos... Cuando regamos el tronco con amor compasivo, cada una de las ramas se llena de vida amorosa y pequeños brotes de amor se abren por todo el árbol.

“Yo Soy disculpando, perdonando y amando al tronco de mi vida que son mis padres, yo Soy honrando sus defectos y cualidades, Yo Soy abrazando el árbol de mi vida para sanarlo e impregnarlo de amor familiar. Yo Soy el árbol de la vida y amo cada trocito de él”. Así es. An’Anasha. 🙏

6 DE ENERO

¡QUÉ HOY NUESTRO MAYOR REGALO SEA DAR Y RECIBIR UNA SONRISA!

Hoy es un día especial para darte cuenta de lo importante que es dar y recibir. El dar y el recibir tiene que estar en perfecto equilibrio, si das más de lo que recibes o recibes más de lo que das, hay un desajuste en tu vida. A veces nos olvidamos que recibir es tan hermoso como dar. ¿Cuántas cosas te has permitido recibir hoy?, ¿Cuánto has dado a los demás?, ¿Cuánto te has dado a ti mismo?

Ábrete a recibir los regalos que la vida tiene para ti y agradece todos los regalos que te hayan dado.

“Yo Soy dando gracias (An’Anasha) por todo lo recibido, agradezco a las personas, a la vida, a Dios por todos los regalos derramado sobre mí, especialmente por los pequeños detalles y por todo el amor que he sentido dando y recibiendo. Me siento merecedora de esta abundancia en todos los aspectos de mi vida y permito que llegue a mí sólo lo mejor, para si poder dar libremente con el corazón lleno”. Así es. 🙏

7 DE ENERO

TODOS SOMOS MAGNIFICENTES

Somos más fuertes de lo que imaginamos, una gran fuerza y poder habita en nuestro interior, por lo tanto, somos magnificentes. Mira al otro como el ser magnificante que es. Cuando miras al otro desde esta perspectiva le ayudas a sanar y a afrontar sus desafíos. Su alma es tan pura y grandiosa como la tuya, ella tiene todas las respuestas y soluciones. Estate muy presente por si necesita de ti, entrégale tu amor y devuélvele el suyo, pero desapégate del resultado, él es magnificante. Todo irá bien.

“Yo Soy observando la grandeza del otro, yo reconozco sus necesidades y también su magnificencia y confío en que afrontará la

situaciones de la forma más adecuada, Yo escucho su corazón y le entrego mi amor. Desde la divinidad que hay en mí, saludo a la divinidad que hay en ti y en el otro. Eres magnificente. Somos magnificentes”. Así es. 🙏

8 DE ENERO MEDITACIÓN



LIBERAR PREOCUPACIONES: “OCÚPATE Y NO TE PREOCUPES”

Somos creadores, constantemente estamos creando con nuestra forma de pensar y sentir. Aquello que tú piensas puede convertirse en realidad ¿Qué estás pensando?, ¿Qué te preocupa? Si tus proyecciones mentales son negativas, ¿Cuál va a ser el resultado? Y si tus pensamientos son positivos, ¿Qué crees que sucederá? Tus deseos están más cerca de ti si piensas positivo.

“Respira profundamente, inspirando y espirando, pon tu mano en el pecho, a la altura de tu corazón y permítete sentir el latido de tu corazón, a que se active la relajación en ti y te dices “Todo está bien en mi vida”, “Yo estoy en paz conmigo misma”, Gracias”. Pon ahora tu mano en tu frente, respira profundamente para conectar mente y corazón, y comunica a tu mente que “Todo está perfecto”, “Gracias”. De nuevo pon tu mano en el corazón y te permites respirar profundamente, la relajación y armonía llegan a ti, “Yo Soy paz”, “Yo Soy conectándome con el mejor resultado de aquello que me preocupa... Yo me conecto con todas las opciones positivas en mi vida”. Sonríe en este momento. Así es. 🙏

9 DE ENERO
CONCÉNTRATE EN LO QUE QUIERES
Y NO EN LO QUE NO QUIERES

Tus pensamientos son tu gran poder, aquello que piensas lo creas. Dedica un poco de tiempo en tu día a día a proyectar pensamientos positivos y a pensar en lo que quieres y no en lo que no quieres. Sólo concéntrate en la mejor versión de lo que quieres. Recuerda que tú no sabes lo que no sabes, pero si que sabes lo que quieres.

“Yo Soy enviando pensamientos positivos, de luz y vida a cada situación de mi vida... yo sé lo que quiero, estar en paz, alegría, amor...y observo e imagino el resultado más positivo y armonioso posible, para mi mayor alto bien y el mayor alto bien de los que me rodean, solo atraigo cosas buenas a mi vida, Yo sonrío a ese resultado... Todo está en perfecto orden y armonía”. Así es. 🙏

10 DE ENERO
SUELTA EL CONTROL

No intentes controlarlo todo, deja que las cosas fluyan por sí mismas, permite que la sincronicidad de la vida actúe por ti. Cuando controlas en exceso no permites que la magia de la vida se desarrolle para tu mayor alto bien. Convierte en el observador. Dios te ama, sabe lo que quieres, así que espera lo mejor.

“Querido Yo Superior, permíteme colocarme a un lado, desapegarme del proceso, para que lo más extraordinario y mejor suceda en mi vida. Haz que la confianza sea mi guía y que pueda disfrutar mientras experimento estos cambios. Gracias”. Así es. 🙏

11 DE ENERO
EXISTE UN ORDEN DIVINO PARA TODO

Vivimos en un mar de indecisiones y conflictos internos, a veces no sabemos qué pasos dar o qué hacer. Cuando confiamos que

OLIVA ABAD SANTOS

todo está en perfecto orden divino, vivimos en paz y ligereza, lo que nos permite disfrutar más de la vida y tomar los pasos o decisiones más adecuada.

“Yo sé que Dios está actuando constantemente a través de mí. Yo Soy confianza. Yo confío en la fuente Divina que dirige mis pasos y me permite disfrutar de la vida mientras mis sueños se hacen realidad”. Así es. 🙏

12 DE ENERO **¿CUÁL ES TU HISTORIA PARA HOY?**

Tu vida se crea dos veces, primero en tu mente y luego en la realidad. Tienes que contarte la historia como quieres que sean las cosas, antes de que la historia de tu vida pueda materializarse de la manera que tú quieres. ¡Cuéntate la historia de lo que quieres experimentar hoy...! Dedica unos minutos y co-crea tu día. Puedes hacerlo paso a paso. ¿Qué voy hacer hoy?, ¿Cómo me gustaría experimentar lo que voy a vivir hoy?, ¿Cómo quiero sentirme?

“Yo Soy creando mi realidad a través de mis pensamientos positivos... Hoy tendré un precioso día, me voy a sentir en paz y alegría de forma continúa, estaré a gusto con todo lo que haga y cualquier desafío será aceptado desde la serenidad y confianza de que todo va a ir bien. Me siento alegre y disfruto de esta experiencia de vida que he elegido”. Así es. 🙏

13 DE ENERO **LA VIDA ES UNA BENDICIÓN**

Recibir una bendición es un regalo, es abrirse a que tu vida mejore en todos los aspectos. Cuando se bendice a algo, a alguien o eres bendecido, la ayuda divina llega con más intensidad, obrándose transformaciones, cambios y soluciones. Tienes que aceptar que eres un ser bendecido, permite que la bendición fluya hacia ti y a través de ti con facilidad y fluidez al mundo.

“Yo Soy amado y bendecido, permito que la energía de la bendición fluya por todo mi cuerpo, por cada una de mis células, activando lo mejor de mí, y de esta manera se irradie desde mí a cada persona y al mundo entero.” Que Dios te bendiga”. Así es. 🙏

14 DE ENERO **CONECTAR CON LA GRATITUD A LAS PERSONAS**

Hoy es un gran día para dar palabras de gratitud y decir cuánto les queremos a los que tenemos al lado, a nuestros padres, hijos, pareja, amigos... pararse un momento a agradecer. En el día a día no nos damos cuenta, pero cada persona lo hace lo mejor que sabe, así que debemos darlos las gracias.

“Hoy tomo conciencia de tantas cosas por las que estoy agradecida de las personas que me rodean... (dí gracias a cada una de ellas), y envió palabras de amor a todas ellas...”. (Que en este momento en silencio puedas hacer este trabajo). An’Anasha.

Recuerda que lo que haces por ti y los demás, lo haces por todo el planeta. Tus palabras de gratitud envuelven la tierra. Gracias. An’Anasha. 🙏

15 DE ENERO **DÉJATE GUIAR POR TU ALMA**

Hoy damos permiso a nuestra alma a que actúe en nuestra vida para el mayor alto bien y el mayor alto bien de toda la humanidad. Cuando damos permiso estamos permitiendo que nuestro ser interno, nuestro maestro interior, nuestro Yo Superior, nuestra divinidad, nuestra alma, nuestro espíritu, la fuente divina, los guías y maestros y/o todos los seres de luz que tanto nos aman, comiencen a ayudarnos, a manifestar el plan divino de nuestra alma, a este plano de la tierra.

“Querido espíritu, querida alma, toma las riendas de mi vida, dirige mi camino, permite que pueda utilizar mis dones y talentos en servicio de la humanidad, pues tú conoces aquello en lo que puedo ayudar de forma especial y única y contribuir a que mi familia, amigos y todas las personas que conozco sean más felices, permite que mi alma se expanda en amor a este planeta y al universo entero. An’Anasha”. Así es. 🙏

16 DE ENERO MEDITACIÓN



ORACIÓN DE AMOR A MÍ MISMA

Adopta una postura cómoda, tus pies en el suelo, tus brazos relajados, con tus manos en los muslos. Respira profundamente y suavemente, se observador de tu respiración y de la posición de tu cuerpo. Dirige tu atención al centro de tu pecho, al latido de tu corazón y repite dentro de ti “yo Soy Paz, Yo Soy Amor, Yo Soy confianza, Yo Soy Alegría” y di en alto esta oración:

“Hoy me amo tal y como Soy, sin juzgarme, hoy me respeto sin límites, hoy me permito tener paz, alegría y amor, hoy merezco sentir que Soy merecedora de recibir cosas buenas en mi vida, hoy no juzgaré a nadie pues veré a los otros con los ojos de mi corazón, hoy llenaré de ilusiones y esperanzas mi vida y contribuiré a que todos aquellos con los que me encuentre sean un poco más felices. Hoy sonreiré a mi maestro interior y agradeceré a mi cuerpo, mente y emociones todo lo que traigan, les miraré con dulzura y amor, sabiendo que cada día progreso en la alegría, paz, amor, confianza y bienestar. Hoy sonrió en este mismo instante a mi corazón y a la vida. Gracias por todo lo que tengo, todo lo que me das y todo lo que está por llegar”. Así es. 🙏

VITAMINAS PARA EL ALMA



MUDRA DE LA CONFIANZA

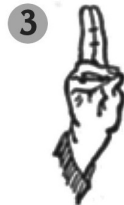
La confianza es fundamental para generar en nuestro cuerpo la vibración adecuada que nos permita tener un pensamiento positivo. Sin confianza nos venimos abajo rápidamente, pero cuando confiamos tenemos la actitud positiva para atraer a nuestro día momentos maravillosos.

Te invito a aprender este Mudra de la Confianza que podrás utilizar cuando te sientas bajo de confianza. Yo lo he utilizado durante años, casi de forma diaria, especialmente durante mis 12 años de enfermedad. Hoy lo tengo integrado a nivel celular, sé que todo es perfecto en mi vida, y aunque haya dificultades yo siempre confío. Os animo a que lo utilicen también vuestros familiares y sobre todo vuestros hijos. Este mudra lo han utilizado mis hijos antes de un examen, antes de un partido de baloncesto, de una entrevista de trabajo... El cuerpo se armoniza, recuperas la confianza y podemos mostrar al mundo nuestra mejor versión.

El Mudra de la Confianza nos hace responsables de nosotros mismos, nos ayuda a conectar con nuestra sabiduría interior, a aumentar nuestra energía y a liberar nuestras desconfianzas. Apréndelo, es muy sencillo, así lo podrás utilizar en cualquier lugar y momento que lo necesites.

1. Levanto los dos dedos pulgares hacia arriba, mientras me digo *“Soy responsable de mí”*.
2. Junto el pulgar y el índice por las yemas, en las dos manos y me digo: *“Confío en mi sabiduría profunda y la escucho”*.

3. Levanto los dedos índice y corazón, de las dos manos, junto las yemas de los dedos anular, meñique y pulgar. Me digo: *“Aumento mi vitalidad”*.
4. Levanto el dedo meñique e índice de las dos manos, junto las yemas de los dedos anular, corazón y pulgar. Me digo: *“Arraigo mi apoyo en la tierra y dreño en ella todo cansancio y conflicto”*.
5. Junto las palmas de las manos y entrelazo los dedos. Llevando las manos a mi corazón y me digo: *“Estoy en buenas manos, las mías”*. Sonrío.



Repito el ejercicio 3 veces seguidas.

