



EN CONEXIÓN CON MI SER INTERIOR Y DESDE EL  
AMOR, ILUMINO MI VIDA Y LA DE LOS DEMÁS,  
HACIENDO QUE TODO SE VUELVA POSIBLE.

"YO PUEDO"

AGENDA PARA HOY

REGLAS

# PROPÓSITO

EN ESTE TALLER "YO PUEDO" VAS A:

Recordar los **poderes mágicos** que recibiste al nacer.

Entender las **Leyes Espirituales** que te ayudarán a comprender los poderes y practicar la Magia.

Practicar con tareas y frases cada poder.

Conocer tus **siete centros energéticos o chakras**.

# NUESTRA VIDA



¿Has pensado que un superhéroe no sabe que lo es sino hasta cuando es consciente o se da cuenta de los poderes que tiene?



# CARTAS DE PODER



El Poder del



ATMA Semillas de Amor

AMOR

ATMA  
SEMILLAS  
DE AMOR



ENERGY

# EN EL UNIVERSO TODO ES ENERGÍA





# EN NUESTRO PLANETA TODO ES ENERGÍA



EN NUESTRO CUERPO TODO ES  
ENERGÍA





LA ENERGÍA  
CIRCULA POR  
CANALES Y  
CENTROS  
ENERGÉTICOS  
O CHAKRAS

# CARTAS ROSADAS

El Cuerpo Físico es  
mi casa



ATMA Semillas de Amor

lo cuido y lo respeto

El Cuerpo Mental son  
mis pensamientos y  
emociones



los reconozco  
y los activo  
desde el  
AMOR

ATMA Semillas de Amor

El Cuerpo Espiritual es  
mi esencia



me conecta con Dios, con el  
Universo, con la Unidad

ATMA Semillas de Amor

El Cuerpo Físico es  
mi casa



ATMA Semillas de Amor

lo cuido y lo respeto

CUERPO FÍSICO:

Buena alimentación

Evita los tóxicos

Respeto tu cuerpo

# CUERPO MENTAL O EMOCIONAL:

Actúa siempre desde el  
Amor.

Acepta tus emociones,  
no hay buenas ni malas.



¿Cómo puedes manejar tus emociones?

1. Identificarlas

2. No juzgarlas

3. Determinar si actuar o no



CUERPO ESPIRITUAL:

Guarda silencio

Medita

El Cuerpo Espiritual es  
mi esencia



me conecta con Dios, con el  
Universo, con la Unidad

ATMA Semillas de Amor



# CARTAS

# ROJAS

Hoy hago una lista



ATMA Semillas de Amor

Ley de estás aquí  
por una razón



ATMA Semillas de Amor

ATMA Semillas de Amor

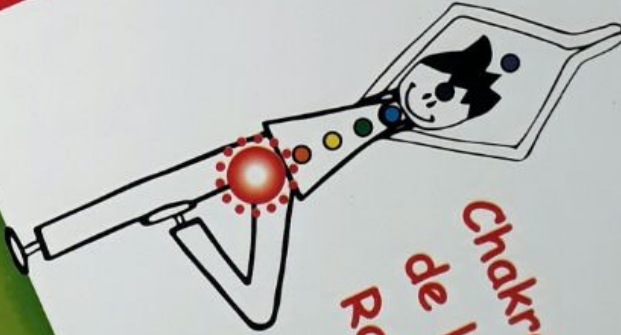
Soy



1°

ATMA Semillas de Amor

Chakra  
de la  
Raíz



# PODER DE LA CONFIANZA



Elemento Tierra

Estabilidad

Protección

Arraigo

ATMA Semillas de Amor



El  
Poder  
de la

CONFIANZA

# LA CONFIANZA

- Es una sensación de seguridad que te hace sentir tranquilidad.
- Es la certeza que más allá de los momentos difíciles, la vida es un regalo y viniste a aprender.
- Es el sí a la vida en la tierra, a la existencia física.
- Te da enraizamiento, sentido de pertenencia y capacidad para poner límites.

YO SOY



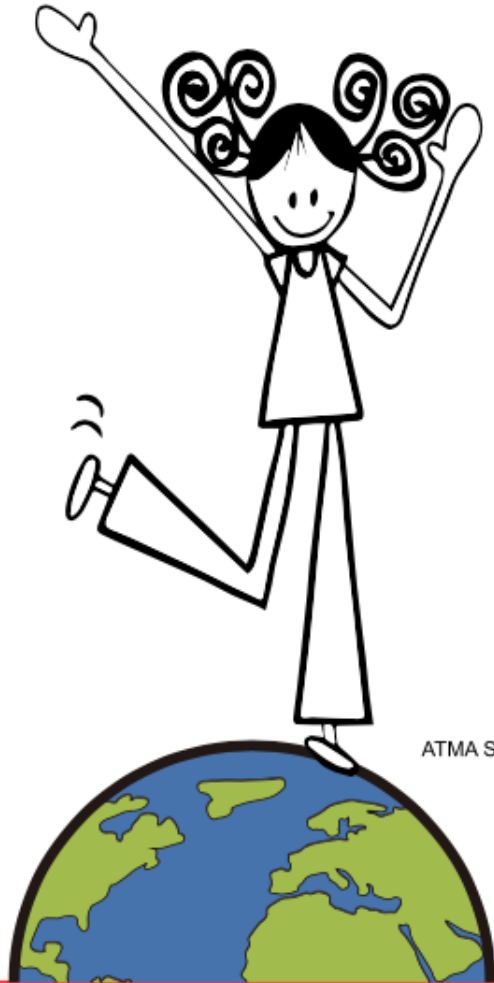
# CONFIANZA EN QUÉ

- **En ti mismo:** sabiendo quién eres en realidad y reconociendo tus dones.
- **En la vida:** tienes una misión que escogiste y unos ángeles que te acompañan siempre.
- **En la tierra:** entendiendo que es tu soporte y conexión con el plano material.

# CUANDO FALTA CONFIANZA

- Se presentan preocupaciones y sentimientos de inseguridad.
- Sensación de no pisar tierra firme, de estar elevado, no presente. De no pertenecer a la tierra.
- Se dificulta afrontar la vida.
- Se carece de estabilidad.

Ley de estás aquí  
por una razón



ATMA Semillas de Amor

# MISIÓN Y DONES



Hoy hago una lista



de  
mis  
Dones

ATMA Semillas de Amor

TAREA:

PONER EN  
PRÁCTICA EL  
PODER

AFIRMACIÓN  
O  
FRASE DE PODER



La emoción que bloquea tu poder de la  
**CONFIANZA** es:

**EL MIEDO**

“CUANDO HAY CONFIANZA, NO HAY MIEDO”

# PARA DESARROLLAR LA CONFIANZA

- Enfrentar tus miedos “hacerte amigo de tus miedos”.
- Repetir palabras positivas que eleven tu vibración y te conecten con tu Ser interior, amor.
- Poner en práctica tus dones y talentos.
- Conectarte con la naturaleza: caminar o sentarte en posición de loto sobre la tierra y sentir su energía.
- Escuchar música de sonidos de la naturaleza.

Color: **Rojo**

Elemento: **Tierra**

Ubicación: **Base de la columna.**

Partes asociadas: **Huesos, piernas, rodillas, pies, columna lumbar.**

Propósito:  
**Protección, arraigo, estabilidad, trabajo y dine**



# POSTURA DEL GUERRERO



# CARTAS



# ANARANJADAS

# PODER DE **LA DIVERSIÓN**

## Elemento Agua

Fluir  
Cambio





ATMA Semillas de Amor



El Poder de la  
**DIVERSIÓN**

# LA DIVERSIÓN

- La Diversión te permite conectarte con la alegría, la creatividad y la capacidad de disfrutar la vida.
- Si te diviertes con lo que haces todo fluye con facilidad.

# CUANDO FALTA DIVERSIÓN

- Te tomas la vida muy en serio.
- Te desconectas de tu niño interior, perdiendo la capacidad de asombro.
- Te vuelves una persona controladora y perfeccionista.
- Pierdes tu creatividad.

ATMA Semillas de Amor



Ley de  
Disfruta el viaje

FLUIR

AFIRMACIÓN  
O  
FRASE DE PODER

ATMA Semillas de Amor



Fluyo sin oponer  
Resistencia.  
Todo está en Orden



TAREA:

PONER EN  
PRÁCTICA EL  
PODER

La emoción que bloquea tu poder de la **DIVERSIÓN** es:

**LA CULPA**

# PARA DESARROLLAR LA DIVERSIÓN

- Cuestionar tus creencias y juicios.
- Dedicar tiempo a actividades que te generen placer y alegría.
- Sonreír eleva la vibración.
- Activar tus cinco órganos de los sentidos.
- Compartir.
- Aceptar lo que hay y fluir.





Color: **Anaranjado**

Elemento: **Agua**

Ubicación: **Abdomen inferior debajo del ombligo.**

Partes asociadas: **Vejiga y órganos sexuales.**

Propósito: **Disfrutar, placer de vivir, sexualidad y creatividad.**

# A DIVERTIRNOS COMO MICOS



# CARTAS



# AMARILLAS

ATMA Semillas de Amor

# PODER DE **LA ACCIÓN**

Elemento Fuego

Movimiento

Fuerza

Transformación



El Poder de la



ATMA Semillas de Amor

ACCIÓN

# LA ACCIÓN

- Es tu sol interior que te da la fuerza para actuar.
- Te permite desarrollar tu poder personal regalándote decisión, motivación e inspiración.
- Tu eres el responsable de todo lo que te sucede. Eres el creador de tu realidad.

# CUANDO FALTA ACCIÓN

- Te quedas en tu zona de confort.
- Tienes resistencia al cambio.
- Te cierras a nuevas posibilidades y a la magia.
- Pierdes tu luz y tu fuerza.
- Te cuesta tomar decisiones y asumir lo que te sucede.

Ley de activa tu  
Intención



desde el  
Amor

ATMA Semillas de Amor

AMOR  
O  
MIEDO



AFIRMACIÓN  
O  
FRASE DE PODER





TAREA:

PONER EN  
PRÁCTICA EL  
PODER

La emoción que bloquea tu poder de la **ACCIÓN** es:

**LA VERGUENZA**

# PARA DESARROLLAR LA ACCIÓN

- Escuchar tu corazón.
- Superar los miedos actuando.
- Tomar decisiones.
- Abrirse a experimentar cosas nuevas.
- Reconocer y amar tus luces y tus sombras.

Color: **Amarillo**

Elemento: **Fuego**

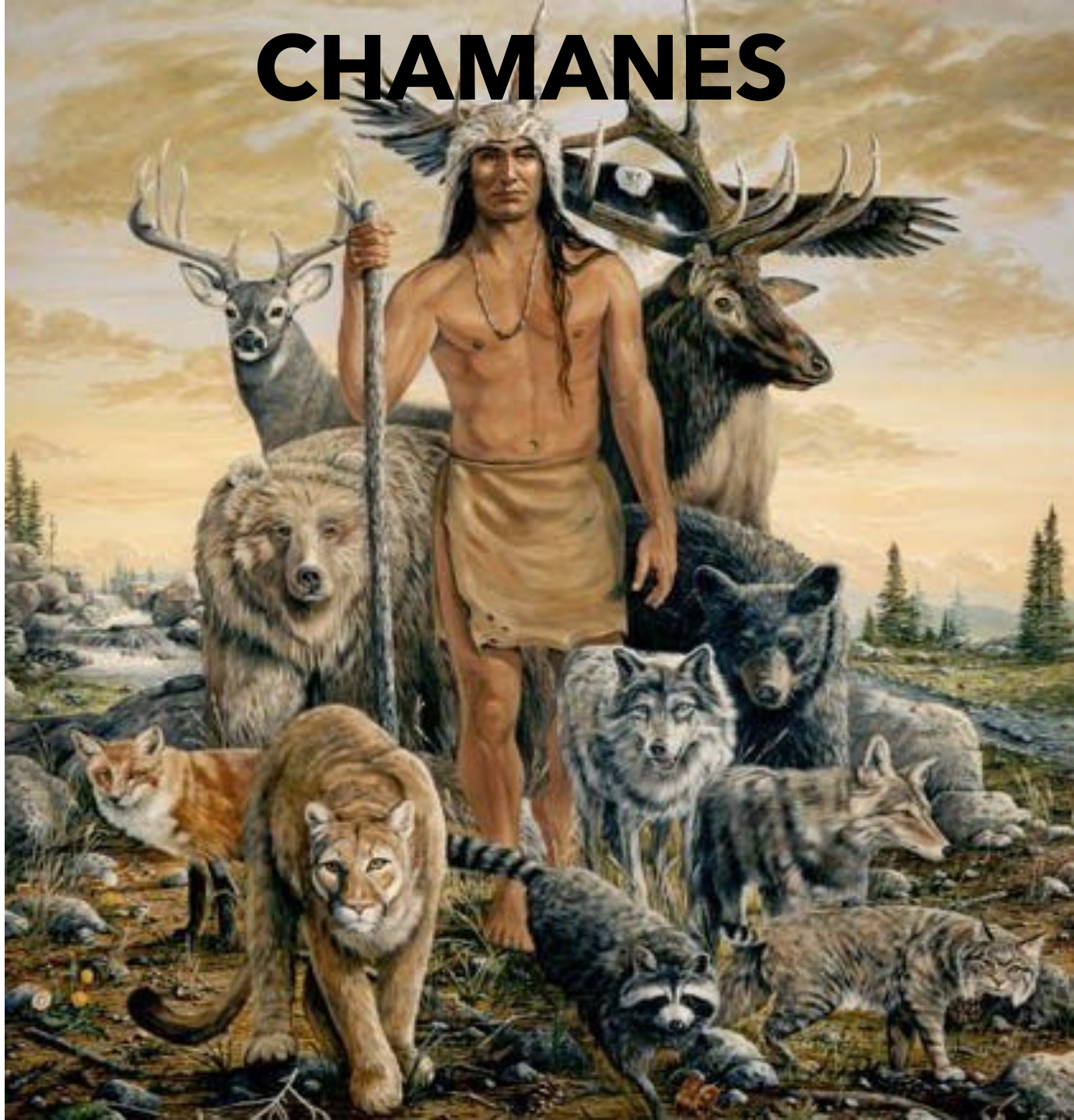
Ubicación: **Entre el ombligo y la base del esternón.**

Partes asociadas: **Sistema digestivo y músculos.**

Propósito: **Autoestima, poder personal, fuerza de voluntad.**



# CHAMANES



# GUARDIANES DEL CONOCIMIENTO







## ANIMALES DE PODER



# CONSTRUYENDO TU ANIMAL DE PODER



# CARTAS

# VERDES



El Poder del

Me Amo

Hoy decido

LO SIENTO

AMOR

Chakra del Corazón



ATMA Semillas de Amor

semillas de Amor

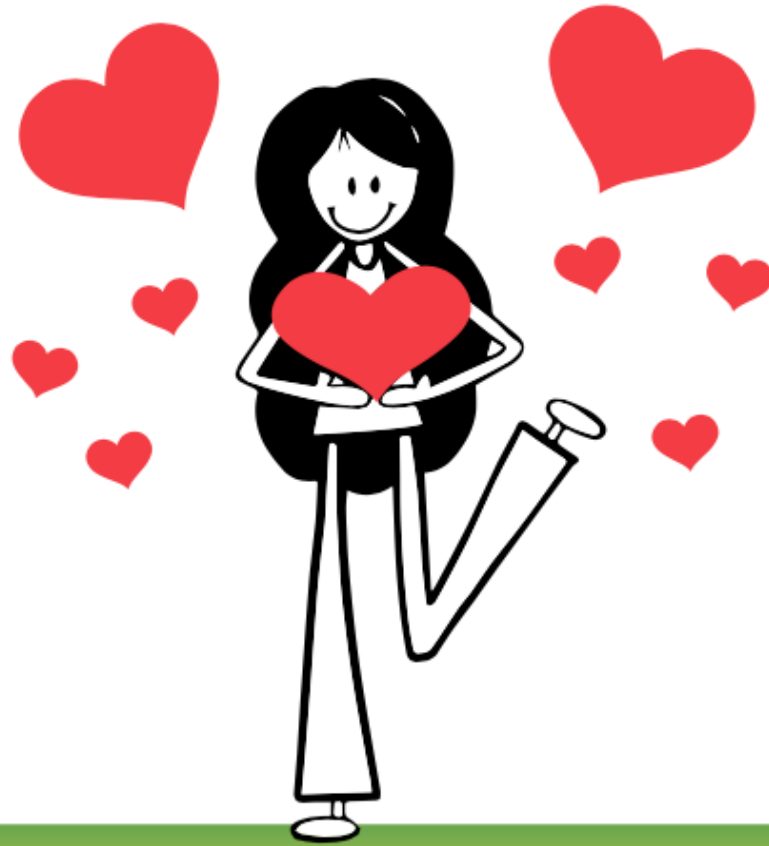
Suavidad  
Frescura

PODER  
**DEL AMOR**

Elemento Aire



El Poder del



ATMA Semillas de Amor

AMOR

# EL AMOR

- El amor es la energía más poderosa del universo.
- El amor está dentro de ti.
- Cuando te amas y te aceptas como eres, puedes amar a los demás.

# CUANDO FALTA AMOR

- Falta capacidad para perdonarte y perdonar.
- Vives en el pasado.
- Te falta compasión por ti y por los demás.
- Pierdes la armonía.
- Atraes el sufrimiento.

Ley de Vive  
el Presente



ATMA Semillas de Amor

AQUÍ  
Y  
AHORA



# CÓMO VIVO EL PRESENTE

1. Respiración
2. Risa
3. Gratitud



AFIRMACIÓN  
O  
FRASE DE PODER





TAREA:

PONER EN  
PRÁCTICA EL  
PODER

La emoción que bloquea tu  
poder de el **AMOR** es:

**EL DOLOR**

# PARA DESARROLLAR EL AMOR

- Elegir el amor.
- Conexión con el corazón.
- Dar y recibir amor.
- Abrirse a experimentar cosas nuevas.
- Lo siento, perdóname, te amo, gracias.
- Amabilidad con uno mismo y con los demás.

4°



ATMA Semillas de Amor

Color: **Verde**

Elemento: **Aire**

Ubicación: **Centro del pecho.**

Partes asociadas: **Corazón, pulmones, pecho, circulación.**

Propósito: **Amor, compasión, perdón por uno mismo y por los demás.**

# SUELTO MIS MIEDOS



# CARTAS

# AZUL CLARO



El Poder de la

BUA BUA

Hoy digo palabras de AMOR

5°

Chakra de la Garganta

ATAJ Semanas de Amor



# PODER DE **LA COMUNICACIÓN**

## Elemento Sonido



Vibración  
Transmisión

# El Poder de la



# COMUNICACIÓN

# LA COMUNICACIÓN

- Es el medio que utilizas para expresar lo que sientes y lo que piensas, todo lo que está en tu interior. Puede ser verbal o con gestos.
- Es muy importante que digas lo que sientes y lo que quieres. Lo que te gusta y lo que no. Lo importante es la intención.
- Es de doble vía: comunicar y escuchar, con uno mismo y con los demás.
- Poder de la palabra. Podemos construir o destruir.

# LA PALABRA

Las palabras importan:

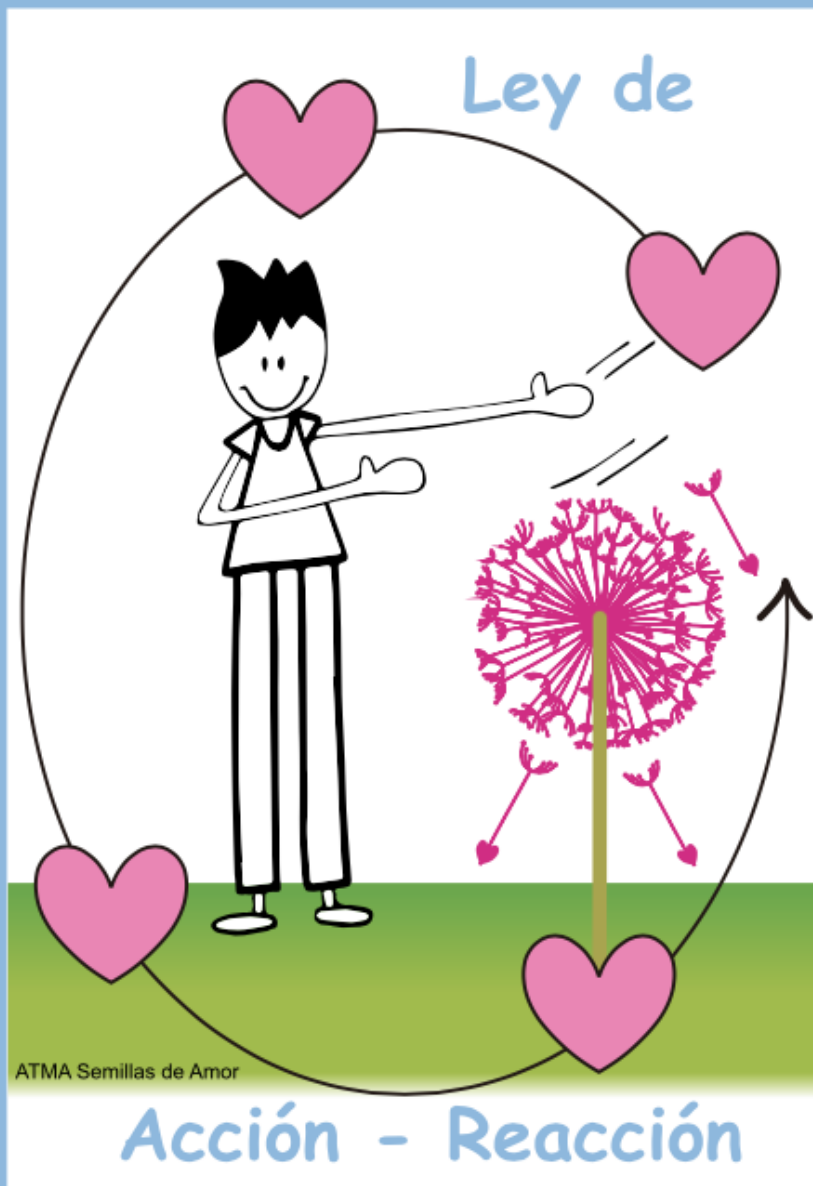
- Tu vida será el resultado de tus palabras.
- En tu vida experimentas aquello que dices (ej: cada día estoy más gordo, encontrar trabajo es imposible).
- Las palabras son decretos cargados de emoción, que tarde o temprano se manifiestan en tu realidad.
- Tus palabras son la traducción que haces de

# LENGUAJE POSITIVO

- ✓ Empieza a decir cosas positivas tuyas y de tu vida así al principio no te las creas.
- ✓ Cuando te observes diciendo una palabra negativa sobre ti o sobre una situación, cámbiala inmediatamente por lo opuesto o lo que a ti te sirva.
- ✓ Hablar en positivo cuesta lo mismo pero hará que te sientas mejor y verás cambios

# CUANDO FALTA COMUNICACIÓN

- Hay obstrucción energética y represión de emociones.
- Se dificulta expresar tu posición.
- Pierdes la capacidad de escucharte a ti y a los demás.
- Falta sinceridad y empatía.



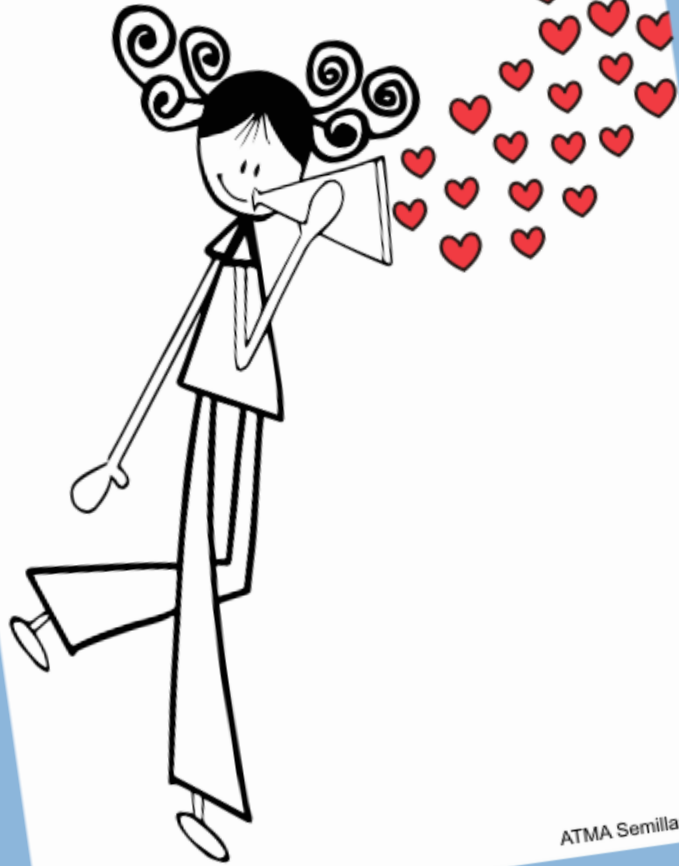
RECIBES  
LO QUE  
DAS

# AFIRMACIÓN O FRASE DE PODER





Hoy digo palabras  
de AMOR



ATMA Semillas de Amor

TAREA:

PONER EN  
PRÁCTICA EL  
PODER

¿Qué bloquea el poder de la  
**COMUNICACIÓN?**

**LA MENTIRA**

# PARA DESARROLLAR LA COMUNICACIÓN

- Escúchate y escucha.
- Exprésate desde el amor.
- Impecabilidad en las palabras (utilizar tu energía hacia la verdad y el amor por ti).
- Aprender a guardar silencio.

Color: **Azul claro**

Elemento: **Sonido**

Ubicación: **Garganta**

Partes asociadas: **Boca, cuello, garganta, oído, nariz.**

Propósito:  
**Comunicación, expresión, escucha, armonía con los demás.**



# CÍRCULO SAGRADO



# CARTAS



# AZUL INDIGO

# PODER DE **LA INTUICIÓN**

Elemento Luz

Claridad





ATMA Semillas de Amor

El  
Poder  
de la

INTUICIÓN



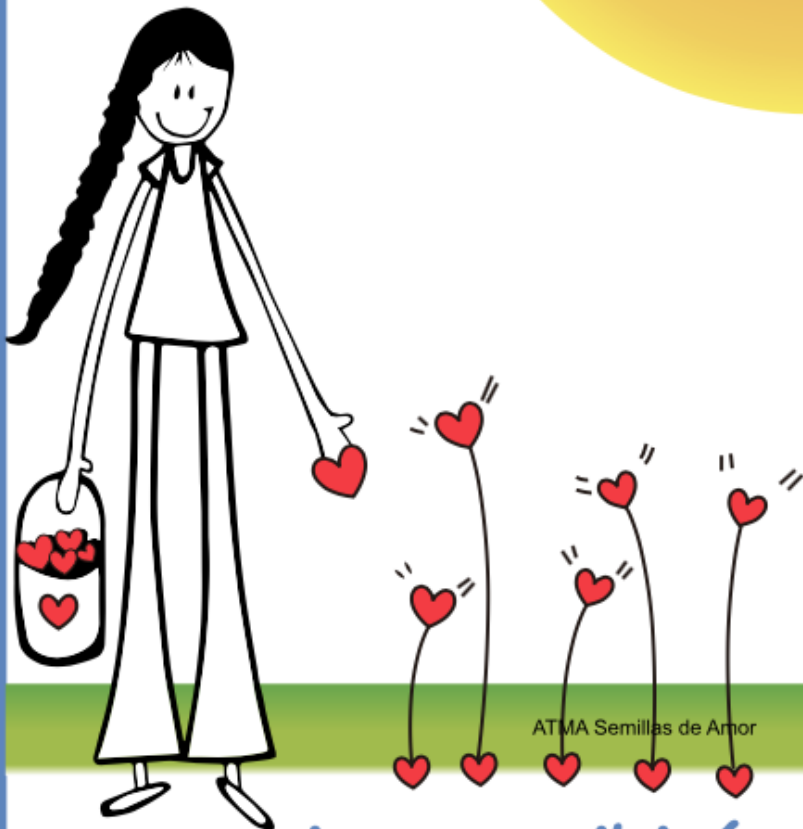
# LA INTUICIÓN

- Es una sensación, no un pensamiento.
- Es una capacidad que todos tenemos y se cultiva escuchando en silencio tu propia voz interior.

# CUANDO FALTA INTUICIÓN

- No escucho mi voz interior.
- Olvido que soy un ser de luz.
- Pierdo la capacidad de creer y crear.
- No me conecto con la gratitud ni con la abundancia.

Ley de dale al mundo  
lo mejor de tí ...



y eso mismo recibirás

DAR DESDE  
EL AMOR

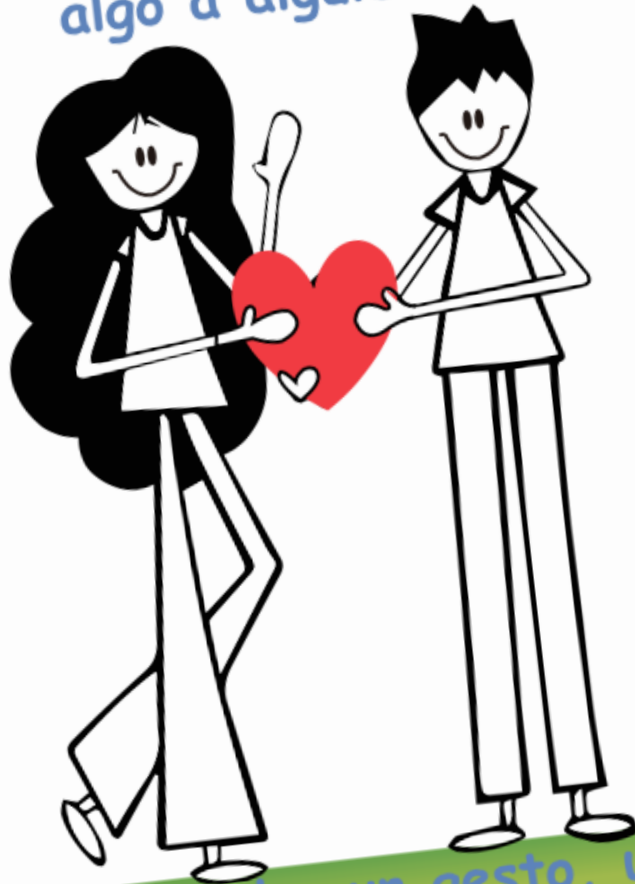
AFIRMACIÓN  
O  
FRASE DE PODER

Me conecto con  
la Abundancia



y recibo en Gratitud

Hoy doy con Amor  
algo a alguien ...



ATMA  
Semillas de  
Amor

un regalo, un gesto, una  
sonrisa

TAREA:

PONER EN  
PRÁCTICA EL  
PODER

# PARA DESARROLLAR LA INTUICIÓN

- Escuchar tu voz interior.
- Creer en tus poderes.
- Conectarte con el agradecimiento y con la capacidad de merecer.
- Sentirte y ser abundante.



Color: **Azul Índigo**

Elemento: **Luz**

Ubicación: **Entrecejo**

Partes asociadas: **Ojos y base del cráneo.**

Propósito: **INTUICIÓN: capacidad de ver con algo que no son los ojos.**

AGRADECIENDO  
CON CLARIDAD





# CARTAS

# VIOLETA



El Poder del Yo ...

Hoy me conecto con  
el Silencio

El Poder de la  
SABIDURIA

Chakra  
de la  
Corona

ATMA Semillas de Amor

ATMA Semillas de Amor

# PODER DE **LA SABIDURÍA**

Elemento Eter

**Unidad**





ATMA Semillas de Amor

SABIDURÍA

# LA SABIDURÍA

- Es el conocimiento que te dan las experiencias que vives y tu conexión con tu Yo Superior y la sabiduría universal a través del silencio.
- Te permite tener conocimientos amplios y profundos y usarlos con conciencia.

# CUANDO FALTA LA SABIDURÍA

- Te desconectas.
- Olvidas tus poderes.
- Falta el aprendizaje que deja la experiencia.
- Pierdes la capacidad de creer y crear.
- Desconexión espiritual y apego material.



CREER

CREAR

AFIRMACIÓN  
O  
FRASE DE PODER





TAREA:

PONER EN  
PRÁCTICA EL  
PODER



# PARA DESARROLLAR LA SABIDURÍA

- Meditación y silencio.
- Practicar los poderes por medio de las Leyes espirituales.

Color: **Violeta, Blanco, Dorado**

Elemento: **Éter**

Ubicación: **Coronilla**

Partes asociadas: **Área superior del cráneo, piel.**

Propósito: **Espiritualidad, sabiduría, conciencia ampliada o unidad.**



MEDITANDO CON MANTRA



# ¡A JUGAR!



**EL PODER ESTÁ  
DENTRO DE TI.**



# CONCLUSIÓN

Conociendo tus **PODERES** y practicando las

**LAS LEYES ESPIRITUALES,**

estarás en armonía con la naturaleza para  
creer en ti y

**CREAR**

tu realidad con espontaneidad, alegría y amor.

# NUESTRA MISIÓN ES REGALARTE RAICES PARA CONFIAR Y ALAS PARA CREAR

