

MEMBRESÍA VIP KilyOM®: “EL DON DE VIVIR”

Planificación personal

1ª Edición 22 de Marzo del 2024

EL DON DE VIVIR

TRANSFORMA TU EXISTENCIA,
ELEVA TU CONSCIENCIA Y MANIFIESTA TUS SUEÑOS

PARA LIDERAR TU VIDA, CONECTAR CON TU ESENCIA
Y CREAR UNA REALIDAD EXITOSA LLENA DE ALEGRÍA



Creadores:

Leyre Zambrano Blanc

Francisco Javier García Las Heras

¡Bienvenida al Don de Vivir, Alma cuántica, ¡intrépida y valienteeee!

Nos complace darte la bienvenida a este viaje de transformación que estás a punto de emprender.

Durante los próximos 12 meses, te sumergirás en un fascinante viaje hacia la exploración de los arquetipos astrológicos y el poder transformador que pueden tener en tu vida.

Este programa te llevará a descubrir aspectos profundos de ti mism@, a través del prisma de la astrología y los arquetipos.

Estarás acompañad@ por nosotros los creadores (Francisco Javier y Leyre) y también por otros expertos en el campo, así como por una tribu de Almas afines, tu familia de Almas, que son personas que comparten su búsqueda de crecimiento personal y espiritual, al igual que tú.

A lo largo de este camino, esperamos que te conectes más plenamente contigo mism@, DESPERTANDO tus dones, desafíos y potencialidades.

Estamos emocionados de ser parte de tu viaje y de apoyarte en cada paso del camino.

¡Te deseamos que este año esté lleno de descubrimientos, abundancia, amor, placer, alegría, crecimiento y el don supremo de vivir plenamente!

Con gratitud, tus guías de camino en uno de los mejores viajes de tu vida:

Francisco Javier y Leyre

AHÓ

NORMAS BÁSICAS

Todo el contenido que recibas en esta membresía: audios, vídeos, pdf... es de uso privado, solo para ti, no está permitido compartirlo a otras personas, sin el consentimiento de KilyOM.

Al igual que las visualizaciones de los videos y la contraseña del campus, son únicos e intransferibles.

Una vez recibas este pdf, si no vas a querer cumplir las normas, te pedimos que nos lo comuniques a este correo:

Kilyomfranciscojavieryleyre@gmail.com

Una vez recibas este manual y te lo descargues, si descargas el contenido siguiente, queda por sabido, que estás de acuerdo con las normas básicas.

También habrás visto el vídeo de bienvenida donde hablamos de todo esto.

Recuerda que incumplir una norma, es motivo de expulsión, sin devolución del dinero, además puede tener consecuencias legales en el plano de la matrix y a nivel espiritual, tiene consecuencias kármicas negativas.

¿PARA QUÉ ES ESTE MANUAL?

Este manual, es la Hoja de Ruta de tu viaje.

Aquí sabrás qué es lo que necesitas hacer,

para **MANIFESTAR TU TRANSFORMACIÓN SIGNIFICATIVA.**

PAUTAS IMPORTANTES

1. Si eres mujer, los días de menstruación si hay algún ejercicio o si los días de sangrado no haces ejercicios, no pasa nada, no te exijas. Porque esos días son para estar contigo, para descansar y sanar, esos días te **LIBERAMOS**
2. Seas hombre o mujer, si algún día por lo que sea no has podido hacer algún ejercicio, no te castigues.

Dite esto:

“No pude, hacerlo, pero desde hoy elijo mi espacio para ponerme al día”

3. Habrá semanas quizás los 7 días de la semana no puedas estar a tope, y no puedas hacer los ejercicios, bueno no te preocupes, pero sí oblígates a un mínimo de días, nosotros recomendamos 3-4 días como mínimo a la semana, sobre todo las que más estrés tengas.
4. **OJO:** cuando estás decaída o muy súbita, las dos frecuencias es cuando más necesitas hacer los ejercicios. Decaída, para no quedarte ahí atrapada y de subidón para saber bajar a tierra y no pegarte el ostión.
5. Todo lo que aprendas en los directos, son extras que podrás seguir aplicando todo lo que sientas, estos tiempos y prácticas las pautas tú, pero sé realista.
6. Los estilos de vida, no se crean de golpe, y sí se crean por fases y poco a poco te vas incorporando más cosas... A veces queremos hacerlo todo, nos exigimos tanto, que no somos realistas con nuestros objetivos y terminamos dejándolo y no hacemos nada.
7. **Sé firme pero flexible.** ¿Qué queremos decir con esto? Que ya te pongas en tu agenda los días que vas a hacer tus ejercicios, pon una cita con tu Alma en tu agenda, es tu bienestar, simplemente priorízate también. Y si algún día no has podido por tiempo o imprevistos, sé flexible, porque seguro que encuentras otro día de la semana para poder hacerlo.

8. Reserva también en tu agenda, para los encuentros en directo. Te hemos dejado un archivo con todas las fechas.
9. **¿CÓMO ME PLANIFICO?:** Te damos una idea, una vez leas todo este manual de hoja de ruta, puedes mirarte un calendario que vaya desde el 22 de marzo al 22 de abril (que es el primer mes de la membresía) y desde ahí hazte tu propio calendario.
10. Otra manera de planificar es, cada domingos planificarte la semana siguiente, tenlo en un papel y cuelgalo en un pared que veas siempre, hazle una foto con el móvil, para llevarlo también siempre a mano cuando salgas fuera.
11. El hacer tu agenda de manera manual, con hojas de papel, colores... te ayuda a conectar con el poder de creación y ayudas más a tu cerebro a dar la orden.



RITUALES DIARIOS

Tienes que comprarte una libreta y un bolígrafo que te gusten mucho, porque en ellos reflejarás como te vas sintiendo, te ayudará a soltar y además te servirá para los Rituales diarios que ayudan a cambiar elevar tu vibración y tu nivel de consciencia.

RITUAL NADA MÁS LEVANTARTE:

12. Nada más levantarte, bebe un vaso de agua
13. Da las gracias por 3 cosas y escríbelas en la libreta
14. Haz la meditación que os dejamos en el campus para que te la descargues (Puedes elegir una de las 2 meditaciones en base a tu tiempo, hay una de 5 minutos y otra de 20 minutos esta última te ayuda a visualizar todo tu día y hacer que lo lleves con más armonía).
15. Desayuna

EJERCICIOS DURANTE EL DÍA:

16. Lleva una libreta contigo. Cada pensamiento negativo que tengas, escríbelo en la libreta y debajo de ese pensamiento negativo, escribes 5 positivos.
17. Cada cosa que te irrite, te duela... de otra persona, escríbelo en la libreta y reflexiona sobre qué parte de tu sombra te está mostrando.

RITUAL ANTES DE DORMIR:

18. Importante procesar todas tus emociones del día antes de irte a la cama, en el vídeo te mostramos cómo hacerlo.
19. Agradece por 3 cosas del día de hoy, y escríbelo en la libreta
20. Escribe tus logros del día de hoy, por pequeños que sean, reconocer lo pequeño es la única manera de dar paso a lo más grande.

TODOS LOS LUNES

VIDEO CONSEJOS Y EJERCICIOS

Vas a ver que también damos ejercicios semanales, con los video consejos de todos los lunes, esto es contenido adicional, es decir todo lo que hagas de extra te va a sumar.

Puedes elegir un día de la semana, para hacer estos ejercicios, páutalo en tu agenda.

4 AUDIOS DE SANACIÓN

Todos los meses, te pasamos 4 audios adicionales, para seguir moviendo la energía y seguir reprogramando tu mente con lo referente a cada arquetipo.

Estaría bien que mínimo escuches cada uno, una vez.

Y si hay alguno que sientes repetir más, adelante.

También estos audios os los podéis poner en momentos de descanso, como la siesta y para dormir con ellos.

Te damos una idea de cómo organizarte los audios:

1º Escucha este audio “sanar vidas pasadas”, búscate un día de una semana

2º A la semana siguiente, escucha este audio “sanar el transgeneracional” (busca tu mejor día)

3º A la semana siguiente del audio 2, escucha este audio “sanar la parte del cuerpo” (busca tu mejor día)

4º A la semana siguiente del audio 3, escucha este audio “activar los DONES” (busca tu mejor día)

LUNA LLENA

Cada Luna LLENA, haremos una meditación con la Tribu y os daremos un Ritual para hacer en vuestra casa.

Si algún Ritual de luna llena no os da tiempo hacer, no pasa nada.

Aunque sí que os recomendamos que por lo menos hagáis mínimo 6 Rituales al año, porque os va a ayudar a conectar con la energía de la bruja o el brujo que hay en vuestro interior, activa la creatividad, potencia la intuición y ayuda al **PODER DE MANIFESTACIÓN**

ACTIVACIÓN DE DONES:

Habrà meses que os enseñaremos ejercicios para desarrollar y despertar DONES espirituales y habilidades psíquicas.

Estos ejercicios, intenta practicarlos varias veces y mínimo 3 veces al mes, máximo 3 veces por semana, sobre todo si eres una persona que aún no lo tiene despierto.

CONCIENCIA CORPORAL:

En el directo haremos ejercicios muy poderosos, que podrás repetirlo al mes la veces que sientas. Pero recuerda que mínimo uno al mes, el del directo.

Si luego en tu agenda tienes más tiempo o algún día sientes que necesitas hacer ese ejercicio ¡ya sabes, entra de nuevo a ver la clase y darlooo tooo!

YOGA Y ALIMENTACIÓN

Ten en cuenta en tu día a día los alimentos que son nocivos para tu Alma y los que son nutritivos.

Si tienes muchas cosas que no son buenas, ver incorporando poco a poco lo alimentos más saludables en tu día a día. No lo hagas de golpe, porque te puede generar ansiedad, a veces ir más despacio, es ir más deprisa.

Consejos antes de cada comida:

Es importante que cuando comamos, no veamos noticias o escuchemos historias tristes o desagradables, porque también te las comes.

Al igual que debes vigilar tus pensamientos

Antes de cada comida, puedes hacer estas cosas:

1. Poner tus pies en el suelo.
2. Si estás muy movida, puedes antes soltar sonido por la boca y mover el cuerpo de forma desinhibida, para soltar emociones.
3. Una vez sueltas, siéntate, cierra los ojos, lleva tus manos al pecho, relájate y siente tu respiración, un par de minutos.
4. Ahora desde ahí, dirige tus manos a tu comida y bendícela. Puedes decir esta frase: “Doy gracias a todos los seres que han influido en que esta comida esté en el plato, pido al espíritu del xxx (pollo, espincas...) que activen sus propiedades para mi mayor bien y el de todos los involucrados, hoy me permito disfrutar y digerir bien la comida”
5. Mientras comes, cuida lo que hablas y piensas, te puedes poner de fonde música o algún audio de decretos positivos.
6. Cuando termines de comer: date 11 caricias en circulo, sentido agujas del reloj, alrededor de tu estomago e intestinos, y repite: “Gracias sistema digestivo, por ayudarme a digerir perfectamente la comida”

Los ejercicios de Yoga, estaría bien hacerlos todos los días, pero si llevas mucho tiempo sin hacer nada, mejor que no empieces de golpe. Puedes ponerte por ahora un día a la semana y a los 15 días subes a 2 días, a los otros quince días subes a 3 días.


3 días por semana ya está muy bien, obsérvate si puedes llegar a casi todos los días, pero no te agobies, mejor pocos días que ninguno.

Recuerda que los estilos de vida, no se crean de golpe, y sí se crean por fases y poco a poco te vas incorporando más cosas...

A veces queremos hacerlo todo, nos exigimos tanto, que no somos realistas con nuestros objetivos y terminamos dejándolo y no hacemos nada.

Así que... más vale muchos pocos, que pocos muchos.

IDEA OPCIONAL PARA EL GRUPO DE LA TRIBU:

 Tribuuu cada vez que alguien del grupo alguien cuente que:

👉 haya conseguido algo y lo cuente, vamos hacer esto:




Meter en una esfera su nombre y lo que ha conseguido y elevarlo al origen, a la fuente divina, dando gracias por su manifestación y que se multipliquen sus bendiciones

👉 Cuando alguien cuente que se siente mal

Vamos hacer esto:



La visualizaremos dentro de una esfera violeta, feliz y radiante y encenderemos una vela, para dar luz en su proceso (quién no tenga velas puede hacerlo mentalmente)

 ¿Os parece???

NUESTRAS REDES

Web: www.kilyom.es

Facebook: <https://www.facebook.com/MetodoKilyOM>

Correo: kilyomfranciscojavieryleyre@gmail.com

Instagram: <https://instagram.com/metodokilyom>

Teléfono de contacto: +34 635 859 390





KilyOM

GRACIAS POR CONFIAR EN LA SABIDURÍA KilyOM

GRACIAS POR SER PARTE DE KilyOM

GRACIAS POR ELEGIRNOS

BENDECIMOS VUESTRO VIAJE

Y HONRAMOS VUESTRA VIDA Y VUESTRO DESTINO

NOS AMAMOS

JUNT@S MÁS LEJOS

A photograph of a man and a woman looking at each other. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both smiling. Overlaid on the image is the KilyOM logo, the text "Leyre y Francisco Javier", the website "www.kilyom.es", and the title "El Don de Vivir". Below the title is a short paragraph of text.

El Don de Vivir

Transforma tu Existencia, Eleva tu Consciencia y Manifiesta Tus Sueños
Para Liderar tu Vida, Conectar con tu Esencia y Crear una Realidad Exitosa Llena de Alegría

Feliz Viaje

AHÓ