



Historia Familiar

Día 3

Programa Gratuito
Ayuno Emocional

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



Ejercicio: Día 3 - 16:8

Mira el video en donde te hablo del tema del día y la explicación del ejercicio para trabajar. Como siempre ten tu diario a la mano y te pido estar muy atento a todos los mensajes que vayan llegando a ti, para completar tu proceso.



Ejercicio del día: Reconocer las historias familiares, así como los eventos tanto repetitivos como impactantes que se ha vivido en tu familia con respecto a esa emoción.

El objetivo es quién más en tu familia presenta o ha presentado estos comportamientos y cuál era su entorno.

Contesta:

- Reconoce historias familiares: Coloca aquí los miembros de tu familia ves que tengan esa emoción
- Busca eventos o situaciones repetitivos e impactantes en tu familia y que allí esté esa emoción.





Para tener en cuenta

RECURSOS DURANTE EL AYUNO Y PARA LA VIDA...

CREA UNA IMAGEN CLARA DE QUIEN ERES SIN ESA EMOCIÓN:

Escribe quien soy yo en presente, describe quién eres sin esa emoción que quieres desprogramar. Esto lo vas a escribir en un párrafo y no uses cosas que no quieres, por ejemplo No quiero ser miedosa, eso lo reemplazas por soy una mujer segura y confío en la vida.

Cuando ya lo tengas, vas a leer el párrafo 21 veces antes de irte a dormir.

Después vas a crear una imagen clara, de cómo sería yo si ya fuera esa persona. Te vas a ir a dormir viéndote ya en el resultado que esperas y visualizando que una persona a quien amas te dice una frase que reafirma ese cambio en ti. Te duermes repitiendo esta frase.

