



¿Desde Cuándo?

Día 2

Programa Gratuito
Ayuno Emocional

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



Ejercicio: Día 2 - 14:10

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: Cuál es tu conversación mental y pensamientos que activan esa emoción.

Reconoce desde cuándo presentas esta emoción en ti, recuerda qué situaciones has vivido para que esa emoción albergue en ti. Esta información te brinda desde cuándo quedó programado en ti y se activó.

Contesta:

- ¿Desde cuándo presentas esta emoción?
- ¿Qué tipo de pensamientos experimentas o albergas cuando presentas esta emoción?
- ¿Qué te limita en tu vida?





Para tener en cuenta

RECURSOS DURANTE EL AYUNO Y PARA LA VIDA...

EJERCICIO DEL CAUCHITO:

Nuestro cerebro está entrenado para buscar el placer o huir del dolor, a veces es más fácil aplicar este último. Al darte un cauchazo, buscamos que el cerebro empiece a asociar los pensamientos que desencadenan la emoción que estás trabajando con dolor .

