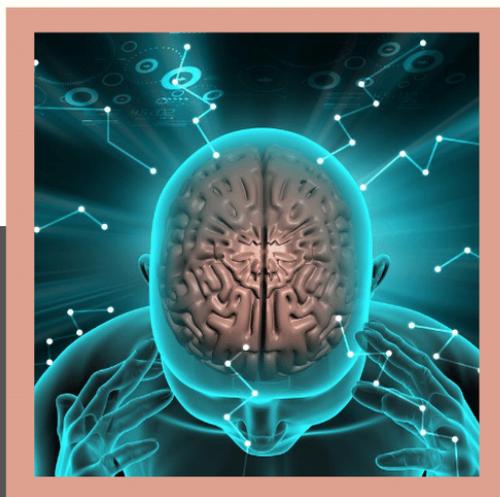


HACKEA TU INCONSCIENTE



CURSO GRATUITO ONLINE

**BIOSANACIONEMOCIONAL**

*by Andrea Lasprilla*

***Te damos la Bienvenida***

Un curso creado especialmente para ti para llevar tu vida a otro nivel.

**BIOSANACIONEMOCIONAL**

*by Andrea Lasprilla*



# HACKEA TU PRESENTE

## DÍA 1

Para Hackear tu presente:

Tienes dos puertas:



Lo que te dice tu entorno con situaciones.



Lo que te dice tu cuerpo con síntomas o enfermedad.

Tu Presente te da la información de lo que quieres cambiar en tu vida.

### EJERCICIO 1 - EL SIGNIFICADO DEL SÍNTOMA

- Elige un área de tu vida que en este momento te esté limitando, algo que te incomode y que sientes que al cambiarlo tu vida mejoraría.
- Reconoce todas las creencias que te limitan realizando el ejercicio del espejo y que son necesarias reemplazarlas a nivel inconsciente.
- Escucha la Meditación del significado del síntoma o enfermedad.

### EJERCICIO 2 - EL ESPEJO

La finalidad del ejercicio del espejo es: Cambiar la perspectiva, la percepción, el sentimiento, las creencias, la vivencia y colocar un recurso (herramienta positiva). Cuando tenemos personas y experiencias que nos incomodan, tenemos que evaluar por qué nos genera esto. Recuerda que todo lo que nos rodea es un espejo de quienes somos, en caso que no te incomode o te afecte es porque sencillamente no está en ti.

En la siguiente página encontrarás los pasos para aplicarlo.



# HACKEA TU PRESENTE

---

## DÍA 1

### PASOS EJERCICIO DEL ESPEJO

---

1. Toma una hoja o un cuaderno para hacer el ejercicio.
2. Identificar la situación que estás viviendo o la persona y la anotas.
3. Describe al detalle lo que te ves en esa situación o persona.
4. Cuáles son tus creencias con respecto a la situación o persona.
5. Contesta las siguientes preguntas:
  - a. Qué es lo que no te gusta o molesta de...
  - b. Al tener la respuesta aplica esa pregunta en tu vida.
  - c. Qué emoción despierta en ti esa situación.
  - d. Al entrar en conciencia de lo que despierta en ti esa situación, qué recurso colocarías en tu vida para que esa percepción cambie.
  - e. Identifica y escribe cuál es la creencia que se expresa en esta situación.
  - f. Agradece honestamente por este momento.



# HACKEA TU PRESENTE

---

## EJEMPLO EJERCICIO DEL ESPEJO

---

La creencia que identifico es: Los demás son más importantes y valiosos que yo.

a. Qué es lo que no te gusta o molesta de los demás:

Rta: Que siempre quieren hacerse notar y que sean reconocidos.

b. Al tener la respuesta aplica esa pregunta en tu vida.

Rta: Que me hace sentir menos, considero que lo que dicen o hacen los demás siempre va a ser más importante que lo que haga yo. Así me esfuerce siempre voy a sentirme menos.

c. Qué emoción despierta en ti esa situación con los demás.

Rta: Entre frustración y rabia.

d. Al entrar en conciencia de lo que despierta en ti esa situación, qué recurso colocarías en tu vida para que esa percepción cambie.

Rta: Coloco el recurso de la confianza y el amor por mi.

e. Identifica y escribe cuál es la creencia que se expresa en esta situación.

Rta: no soy valioso y me siento inferior a los demás por ser como soy.



# HACKEA TU PRESENTE

---

f. Agradece honestamente por este momento.

Rta: Agradezco honestamente a cada persona por el mensaje que me han enviado y de lo que debo trabajar en mi. Me han enviado luz para identificar en mi lo que no me permite avanzar.

Gracias Gracias Gracias

---

Ahora es momento de que vayas a reconocer y observar la otra puerta. Lo debes hacer a través de la Meditación que vas a encontrar en el material de descarga.

Es momento de Meditar...

