

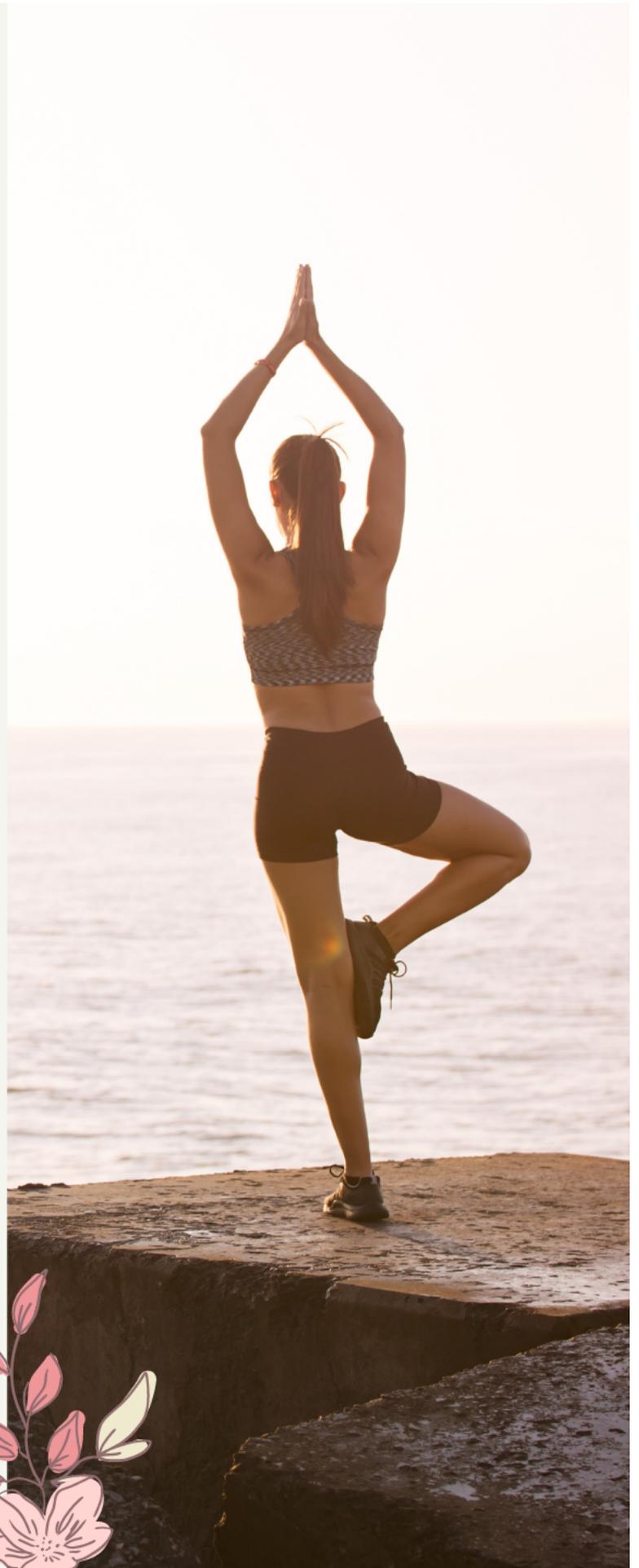


Recursos y Live

Día 5

Programa Gratuito
Ayuno Emocional

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



Ejercicio: Día 5 - 24

Vamos a trabajar el tema del recurso, pero ¿cuál es su significado?

Recurso es una característica interior que nos ayuda a sentirnos mejor, cualidad o valor.

Listado de posibles recursos para cambiar esa perspectiva de esa emoción:

- Amor
- Confianza
- Certeza
- Fuerza
- Libertad
- Comprensión
- Lealtad
- Seguridad
- Paz
- Calma
- Tranquilidad
- Compasión
- Paciencia
- Claridad
- Ser suficiente
- Decisión
- Merecimiento

Ejercicio del día: Identifica el recurso, haz un listado de los momentos que has tenido ese recurso y vas a hacer la estructura : Qué pienso, siento, hago y qué sensaciones físicas acompañan ese recurso.

Nos vemos en la meditación el 7 de Noviembre a las 7 para hacer la meditación.

Realiza la carta de liberación como acto simbólico, en la siguiente página está el modelo.

Carta de Liberación

CIUDAD Y FECHA

Yo _____, libero la emoción de _____ en mi vida, devuelvo cada una de las memorias de mi clan familiar, los rótulos que me he impuesto, las situaciones y eventos recurrentes que he vivido a lo largo de mi vida a causa de esta emoción. (Coloca todo lo que sientes y piensas por estar dejando atrás lo vivido, puedes colocar aquí todo lo que has reconocido durante estos días, recuerda que estás liberando)

Hoy agradezco por reconocer que puedo cambiar mi vida y ser quien decida el camino que quiero recorrer, cada una de estas experiencias son un aprendizaje y no me definen como persona. (Agradece todo por haber vivido esto en tu vida)

A partir de hoy soy una persona completamente nueva (Coloca tu declaración del día 3 Aquí) y quiero sentirme (coloca todos los sentimientos y emociones que quieres tener por ser esa nueva persona)

Estoy listo a escribir y vivir mi propia historia.

Hecho está



Para tener en cuenta

RECURSOS DURANTE EL AYUNO Y PARA LA VIDA...

AL DESPERTAR....

Antes de levantarte vas a repetir 21 veces la palabra GRACIAS, hasta que la sientas en todo tu ser.

Luego vas al baño y frente al espejo te dices: Me amo, me acepto y me apruebo. Soy Suficiente.



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla