

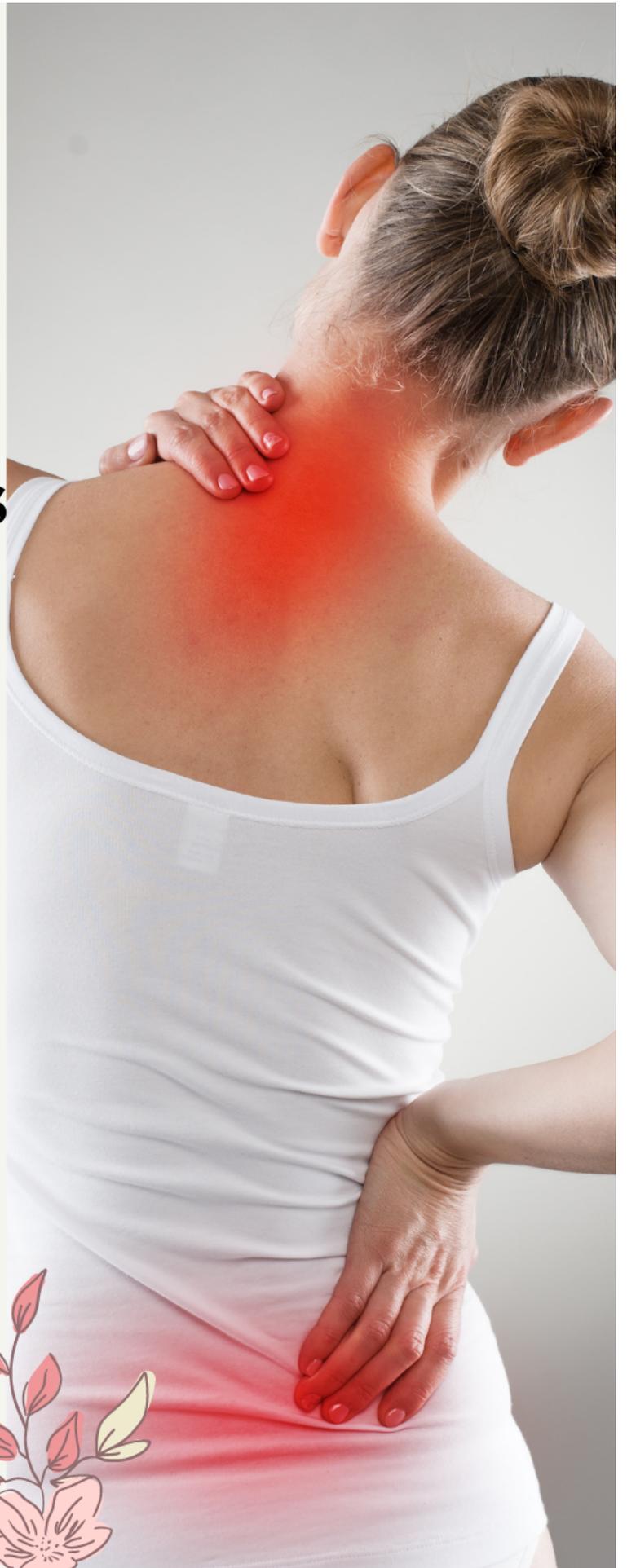


Sensaciones Físicas

Día 4

Programa Gratuito
Ayuno Emocional

BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



Ejercicio: Día 4 - 20:4

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 sensaciones físicas que experimentas de acuerdo al estado emocional que se quiere desprogramar.

Hacerte consciente del efecto que tiene en tu salud esta emoción.

Lee el documento que hemos preparado para ti de los principales órganos y la medicina china.

Preparamos para ti una imagen del cuerpo humano, para que completes las sensaciones físicas que experimentas cuando presentas la emoción.

Contesta:

- Al ser observador de tu cuerpo, cuál es la sensación física que tienes cuando experimentas esa emoción.
- De acuerdo al listado de órganos vitales y esenciales que te doy en el video, junto con las sensaciones físicas que tú logres reconocer conectálo con alguna de estas emociones.



Medicina China

ÓRGANOS

RECONOCE LA INFORMACIÓN:

Que daña o cómo cuidar los siguientes órganos:

RIÑÓN: ENERGÍA VITAL

LO DAÑA

TECHNICAL SKILLS:

- El miedo.

EL ANTÍDOTO

- Dormir.
- Descansar

HÍGADO: MOVIMIENTO

LO DAÑA

- El enojo.
- Irritabilidad o la frustración.

EL ANTÍDOTO

- Mantenernos en movimiento:
Cuando te mueves la energía fluye

PULMÓN: MI RELACIÓN CON EL MEDIO

LO DAÑA

- Nostalgia.
- Melancolía.

EL ANTÍDOTO

- Respirar.
- Aplicar técnicas de respiración.

CORAZÓN: GOZO Y ALEGRÍA

LO DAÑA

- La tristeza.
- La falta de propósito en la vida.

EL ANTÍDOTO

- Conecta con lo que te haga feliz dentro de ti.
- Realiza práctica diaria espiritual.
- Comunicación con tus seres amados.

BAZO Y ESTÓMAGO: ESCUCHA TU CUERPO

LO DAÑA

- Ansiedad
- Preocupación.

EL ANTÍDOTO

- Confianza.
- Autoestima

RECONOCE LA ESTRUCTURA DE LA EMOCION EN TU CUERPO

Cuando experimentas la emoción que quieres desprogramar, hazte consciente de lo que sucede en tu cuerpo.

¿Tu piel se ve afectada?

¿Cuáles son tus pensamientos?

¿Sientes algo en tu pecho?

¿Sudas?

¿Tu estómago?

¿Tu espalda?

Coloca lo que identifiques adicional

Extremidades superiores o inferiores

Coloca lo que identifiques adicional

Coloca lo que identifiques adicional

Coloca lo que identifiques adicional



Para tener en cuenta

RECURSOS DURANTE EL AYUNO Y PARA LA VIDA...

RESPIRACIÓN NADI SHODHANA

Esta respiración nos ayuda a equilibrar el sistema simpático y parasimpático. Algunos minutos al día de Nadi Shodan pranayama, es lo mejor para desestresar la mente y liberar la tensión y el cansancio acumulado. La técnica de respiración es llamada Nadi Shodhan, ya que ayuda a limpiar y desbloquear los canales de energía en el cuerpo, que a su vez calma la mente.



BIOSANACIONEMOCIONAL
by Andrea Lasprilla



Para tener en cuenta

RECURSOS DURANTE EL AYUNO Y PARA LA VIDA...

INTENCIONA EL AGUA PARA RECORDAR TUS SUEÑOS

Al momento de irte a dormir, vas a intencionar el agua con recordar tus sueños. Coloca una libreta con un lápiz al lado de tu cama, tómate la mitad del agua y si en algún momento durante tu sueño te despiertas toma nota de las palabras claves que vengan a ti.

