

LA CREENCIA EMPODERANTE

Este ejercicio está pensado para que aprendas a instalar en tu subconsciente cualquier creencia en poder ante que quieras instalar. Sigue los pasos que te propongo cada vez que quieras crear e instalar una nueva creencia en tu inconsciente. En primer lugar vamos a crear una creencia creíble para cada una de las seis aristas de la rueda de la vida que tenga que ver con aumentar tu autoestima.

Creencia empoderante para mi salud respecto a mi autoestima:

Creencia empoderante para mi amor respecto a mi autoestima:

Creencia empoderante para mis finanzas respecto a mi autoestima:

Creencia empoderante para mi ocio respecto a mi autoestima:

Creencia empoderante para mi sentido de vida respecto a mi autoestima:

Creencia empoderante para mi crecimiento / aprendizaje respecto a mi autoestima:

Escoge una de las 6 para instalarla en tu inconsciente:

No hay nada que pueda condicionar más a tu subconsciente que tu propia voz, así que te propongo que grabes esta frase al menos 10 veces seguidas dejando espacio entre frase y frase para poder crear una imagen mental que vaya asociada a ella. Luego, escúcha la grabación con plena atención, con auriculares y con los ojos cerrados al menos tres veces al día durante 21 días para que esta creencia quede totalmente registrada en tu inconsciente. No pierdes nada, así que Pruébalo y constatarás el resultado.

Puede ser que al principio te cueste mucho escucharte de esta manera, pero te aseguro que cuando tu cerebro acepte a tu voz sin juzgarla, se va a convertir en un instrumento muy potente para trabajar tus creencias

Recuerda que a menudo vendrá tu mono loco intentando desmontarte esta creencia, ejercita lo practicado en la lección anterior y acógelo con amor y humor dándole la menos energía posible y volviendo a reforzar esta creencia que es la que quieres instalar.

¿De qué me doy cuenta?

NOTAS:
