



**DECODIFICACIÓN Y Re-CODIFICACIÓN
DE PENSAMIENTOS DIARIO**



VALERIE EDERY



INSTRUCCIONES

- Asegurate de poder estar en un espacio a solas y tranquilo para poder hacer este ejercicio que tomará aproximadamente 20 minutos.
- Tomate primero 5 minutos para respirar profundo y hacer una meditación en la que vas a anclarte en el momento presente. Vas a dejar por un momento todos los pensamientos relacionados al trabajo, la casa, la familia y vas a sentir tu cuerpo tu espacio en este momento y todas las sensaciones que tienes ahora mismo.
- Al abrir tus ojos vas a empezar a responder las preguntas a continuación. Para cada pregunta que contestes, vas a respirar profundo inhalando por la nariz y expandiendo tu estómago. Todo el tiempo conciente de tu respiración.

Primera Parte - Descubre tu verdadero ser sin limitaciones

- 1.** ¿Si viviéramos en un mundo donde todo fuera posible, como sería la vida que tendrías?
- 2.** ¿Cómo sería tu personalidad?
- 3.** Si tuvieras acceso a una lamparita mágica, y pudieras pedir todos tus deseos, ¿Qué le pedirías?

4. Si tuvieras una varita mágica que pudiera resolver todas tus preocupaciones y problemas en un instante ¿Qué preocupaciones o problemas resolverías ahora mismo?

5. Has una lista de todo lo que quieres experimentar en esta vida, tanto material como acciones

6. Si en este momento tienes toda la plata del mundo y no tuvieras que trabajar nunca más porque hay suficiente y de sobra para ti y 3 generaciones más, ¿Qué harías con tu tiempo? ¿Qué te haría feliz?

Segunda Parte - Identificación de tus limitaciones

1. Quiero que vuelvas a leer todas las respuestas que escribiste en las preguntas anteriores, pero pon mucha atención a como te sientes, qué pensamientos surgen, qué creencias aprendidas te llegan a la cabeza, qué emociones tienes cuando piensas en todo lo que escribiste. Sé muy específico. Si no estas pudiendo identificar esos pensamientos o emociones, cierra los ojos, respira profundo y vuelve a sintonizar con las respuestas.

¿Sientes algo? ¿Piensas en algo? Escríbelo todo:

2. Cuando piensas en todo lo que escribiste anteriormente ¿Qué piensas? ¿Qué tienes que hacer para lograrlo todo? Sé específico

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

3. ¿Qué razones llegan a tu cabeza de porque no lo has conseguido? ¿Por qué es difícil conseguirlo? ¿O por qué no estás segura/o de que lo puedes conseguir?

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

4. A continuación vas a dividir todo lo que escribiste en los dos puntos anteriores por categorías: Las que aprendiste de padres, familia o amigos. Las que sientes que si no lo haces no lo vas a lograr y al contrario te va a atraer a tu vida el opuesto a lo que quieres. Las que se sienten correcto y es algo que esta 100% alineado con tu deseo de hacer, así te genere algo de resistencia sabes en tu interior que eso es o que tienes que hacer. Lo que pongas en esta categoría es algo que tu vas a seguir haciendo así ya hayas conseguido tus sueños.

A Acciones o sentimientos Aprendidos por ejemplo	B Acciones o sentimientos motivados por miedo (Si no lo hago pierdo todo)	C Acciones o sentimientos que vienen de tu intuición. Se siente bien y las voy a seguir haciendo hasta después de conseguir lo que quiero

5. Lee lo que escribiste en la columna A y B. Sientes que es algo que quieres hacer y pensar el resto de tu vida y ¿te sientes bien haciéndolo y/o pensándolo? Si la respuesta es positiva entonces pásalo a la columna C pero si la respuesta es negativa vas a volverlas a escribir en esta página y vas a decidir ahora mismo dejar ir esos pensamientos. Si no quieres que sean parte de tu vida solo tienes que decidir dejarlos ir. Si te sientes bien tachándolos hazlo, si te sientes bien quemándolos hazlo, si te sientes bien cortándolos o dejarlos ir en el agua hazlo.

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

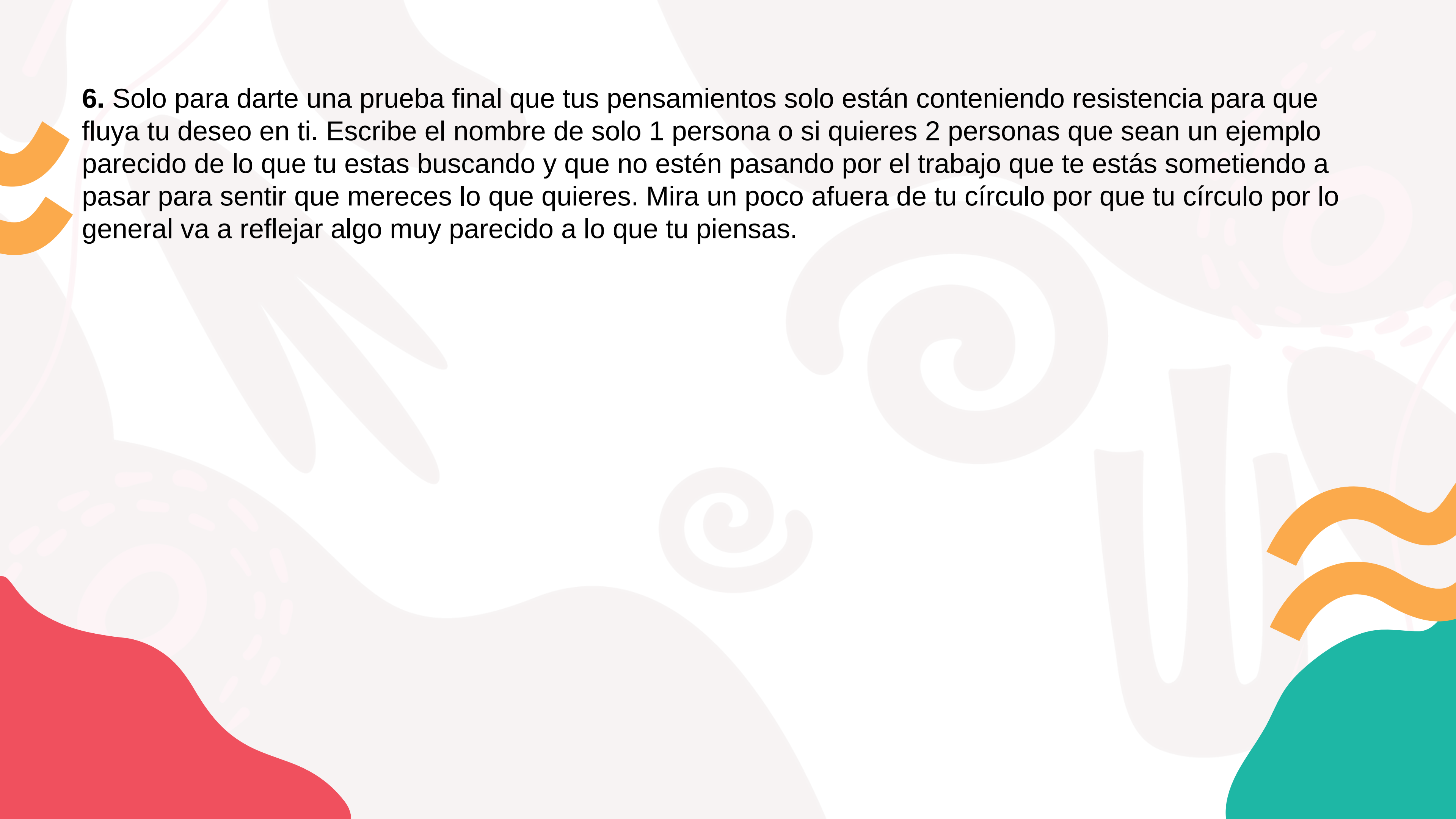
9.

5.

10.

felicitaciones

porque has identificado varias creencias y pensamientos que te esta dando tu mente para “protegerte”, pero que al mismo tiempo así no lo creas eran tu zona de confort y tan solo pensarlas te estaban limitando el flujo de energía que puede permitir que las tengas así que ya que las identificaste y ya que estas segura/o que no quieres que sean parte de tu vida por siempre. **Ya están por fuera.**

The background features several stylized, light-colored hands reaching out, some with spiral patterns on their palms. There are also orange wavy lines and a teal shape in the bottom right corner, and a red shape in the bottom left corner.

6. Solo para darte una prueba final que tus pensamientos solo están conteniendo resistencia para que fluya tu deseo en ti. Escribe el nombre de solo 1 persona o si quieres 2 personas que sean un ejemplo parecido de lo que tu estas buscando y que no estén pasando por el trabajo que te estás sometiendo a pasar para sentir que mereces lo que quieres. Mira un poco afuera de tu círculo por que tu círculo por lo general va a reflejar algo muy parecido a lo que tu piensas.

Tercera Parte - Codificación de nuevos pensamientos y creencias

1. Ahora que dejaste ir estos pensamientos y creencias limitantes, ¿Qué estás dispuesto a creer? ¿Qué quieres creer?

El primero y segundo pensamos pueden simplemente ser:

1. Me merezco todo lo que deseo en esta vida por que tan solo el deseo de ellos es una señal de mi propósito de vida. Y si los quiero es porque vine a experimentarlos.
2. El contraste que estoy viviendo ahora mismo existe para poder saber lo que quiero disfrutar y ahora que lo sé lo puedo disfrutar.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

2. Cada vez que tu mente te lleve en automático a uno de los pensamientos que ya identificaste como limitantes, vas a decidir reemplazarlo por uno de los pensamientos que tu escoges tener. No importa que al principio no se sienta tan real, con el tiempo se va a ir sintiendo mas real hasta que se vuelve realidad.

The image features a vibrant, abstract background with various organic shapes in shades of orange, red, and teal. A central teal brushstroke contains the name 'VALERIE EDERY' in white, uppercase, sans-serif font. The overall style is modern and artistic.

VALERIE EDERY