



REPROGRAMACIÓN EMOCIONAL DIARIO.

El primer paso para identificar tu punto de partida y destino

VALERIE EDERY

INSTRUCCIONES

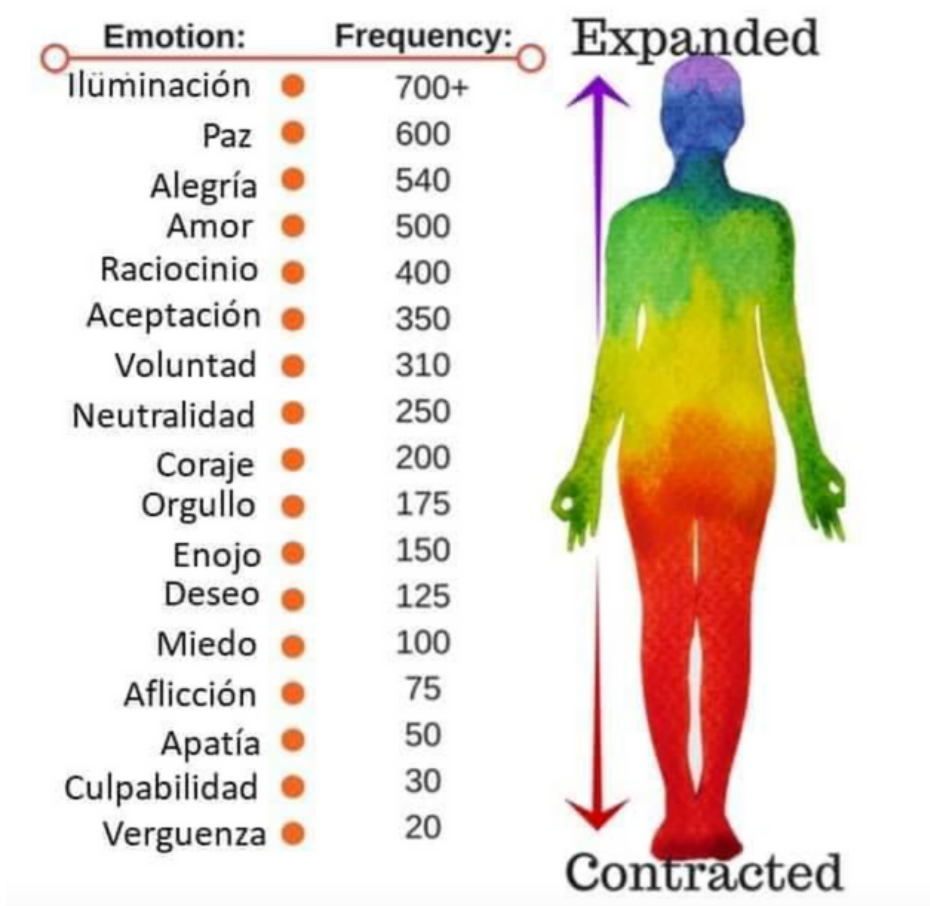
- Asegurate de poder estar en un espacio a solas y tranquilo para poder hacer este ejercicio que tomara aproximadamente 20 minutos.
- Tomate primero 5 minutos para respirar profundo y hacer una meditación en la que vas a anclarte en el momento presente. Vas a dejar por un momento todos los pensamientos 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 - Identificar tu punto de partida

1. ¿Quién eres tu en este momento?, ¿Cómo te percibes?, ¿Cómo te ves a ti mismo?

2. ¿Cómo crees que te ven los demás?, ¿Cómo te perciben los demás?

3. ¿Cuáles son las emociones que prebalecen en tu cuerpo a diario?



4. ¿Qué creencias tienes de ti? Es decir, ¿Qué eres capaz de hacer y qué no eres capaz de hacer?
¿Qué puedes conseguir y qué no puedes conseguir?

5. ¿Cuáles son los pensamientos que prevalecen en tu mente a diario? Enumera al menos 10:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

6. ¿Cómo se siente en el cuerpo cuando escribes esos pensamientos? ¿Se siente paz y expansión?
¿O se siente angustia y contracción?

7. De todos los patrones que identificaste en la pregunta anterior escribe qué comportamientos y emociones estas dispuesta/o a dejar ir por que reflejan una realidad diferente a la que quieres crear:

8. Revisa lo que respondiste y vuélvete a preguntar si hay alguna emoción o pensamiento que te sigue generando peso y qué estas dispuesto a dejar ir ya mismo:

9. ¿Qué es a lo que mas le tienes miedo?, ¿Cómo este miedo se ve reflejado en las decisiones que tomas a diario y en las acciones que tomas a diario?

10. ¿Qué beneficios estas sacando de este miedo?

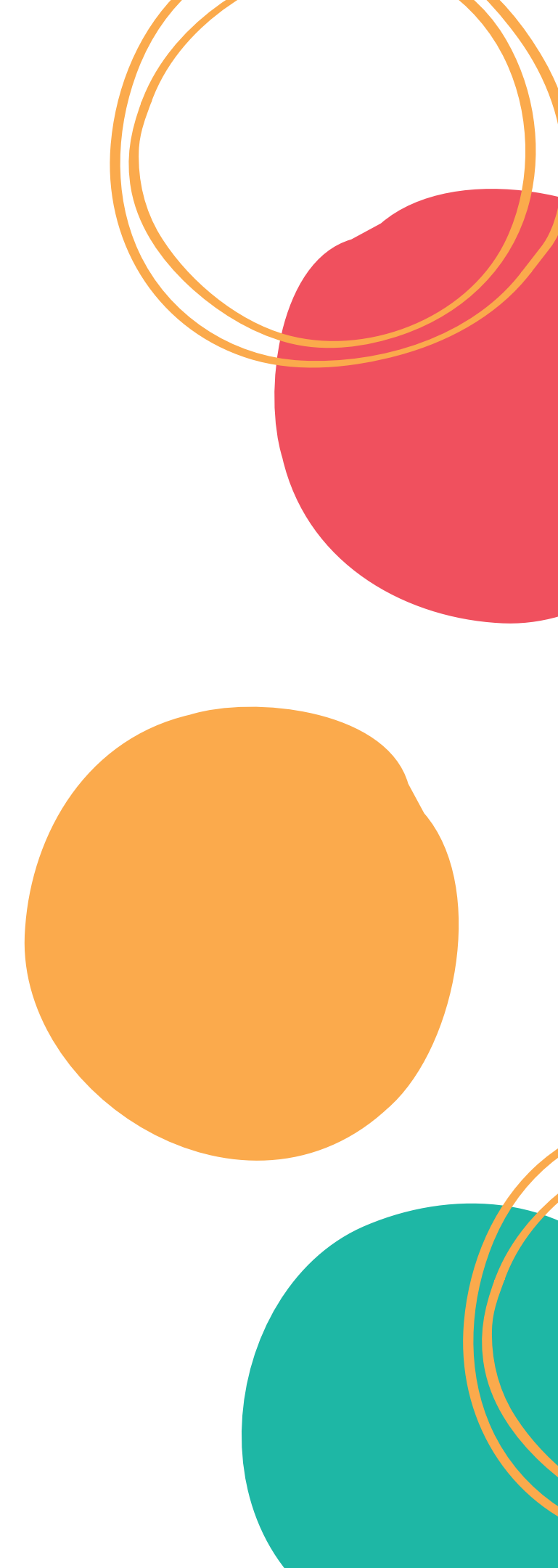
11. ¿Crees que puedes dejar ir este miedo ahora mismo?

Sedunda Parte - Identificación de tu ser en alineación

Si vivieras en un mundo donde todo es posible y no existieran las limitaciones que conoces...

- ¿Quién te gustaría ser?
- ¿Cómo se viste esa persona?
- ¿Cómo camina esa persona?
- ¿Cómo tiene el pelo?
- ¿Qué hace en el día a día desde que se levanta hasta que se acuesta?

- ¿Qué pensamientos tiene esa persona?
- ¿Cómo es su relación con los demás?
- ¿Cómo come esa persona?
- ¿Qué le gusta hacer a esa persona?



- ¿Cómo se siente cuando hace todo lo que quiere hacer?
- ¿Dónde vive?, ¿Cómo es su casa, su cuarto, su carro?, ¿Qué otras cosas materiales tiene?
- ¿Qué emociones prevalecen en su cuerpo? Descríbelas en profundidad.

Tercera Parte - Identifica la brecha entre tu identificación con el ego y ser en alineación

1. Encontraste alguna diferencia en la manera como se siente la persona que percibes ahora y la persona que te gustaría ser? Si es así escribe la diferencia de emociones que tiene una y la otra

2. ¿Qué estás haciendo ahora mismo o dejando de hacer que no te permite ser la persona que quieres ser?

Lo que hago que no esta en alineación
con la persona que quiero ser

Lo que estoy dejando de hacer para
sentirme como esa persona

3. ¿Cómo quieres que tu vida se empiece a sentir en este momento y de ahora en adelante? Establece la intención ahora mismo de sentirte así

4. ¿Qué quieres creer de ti en este momento? Cierra los ojos y trata de generar ese sentimiento en tu cuerpo. Para lograrlo te puede ayudar traer pensamientos que estén alineados con esa emoción.

5. ¿Qué quieres creer acerca de tu trabajo y pasión? Cierra los ojos y lleva tu cuerpo a ese lugar en tu mente. Decide simplemente creerlo. Si te cuesta trabajo, decidirlo, pon la intención de querer creerlo

6. ¿Qué acción puedes tomar en este momento que este alineada con la manera como te quieres sentir en este momento?

1.

6.

2.

7.

3.

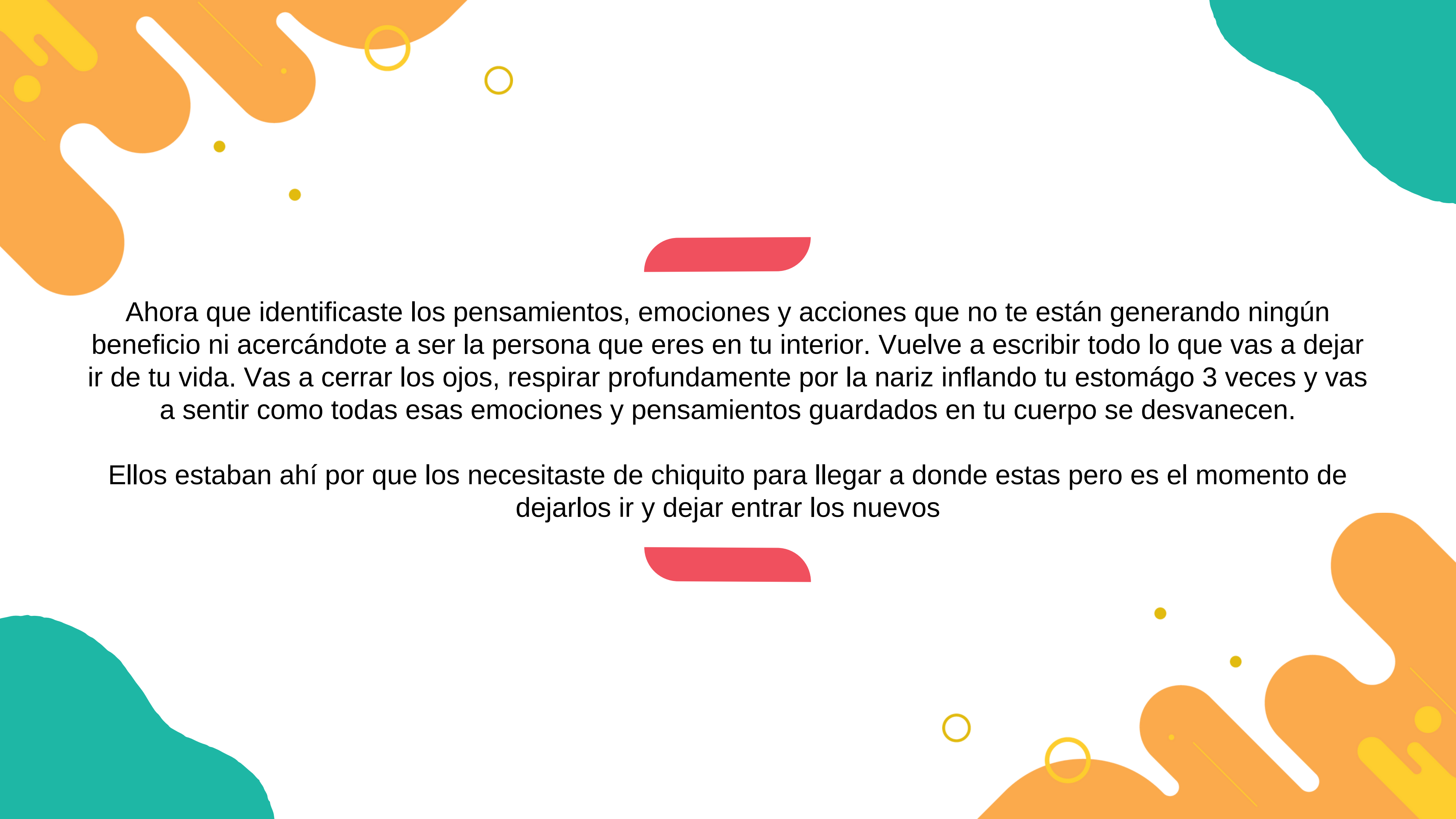
8.

4.

9.

5.

10.



Ahora que identificaste los pensamientos, emociones y acciones que no te están generando ningún beneficio ni acercándote a ser la persona que eres en tu interior. Vuelve a escribir todo lo que vas a dejar ir de tu vida. Vas a cerrar los ojos, respirar profundamente por la nariz inflando tu estómago 3 veces y vas a sentir como todas esas emociones y pensamientos guardados en tu cuerpo se desvanecen.

Ellos estaban ahí por que los necesitaste de chiquito para llegar a donde estas pero es el momento de dejarlos ir y dejar entrar los nuevos



VALERIE EDERY