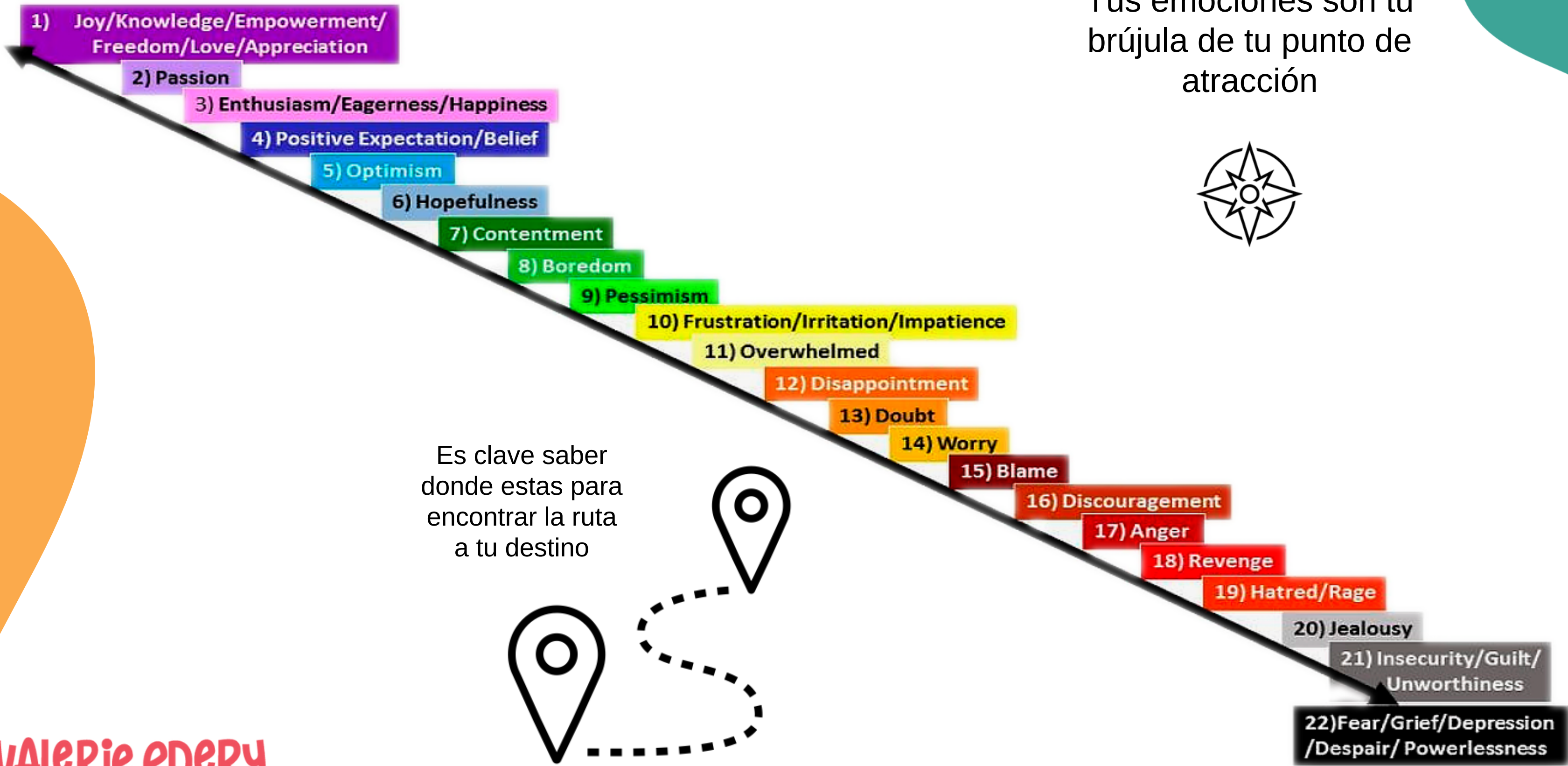


Tus emociones son tu brújula de tu punto de atracción



Es clave saber donde estas para encontrar la ruta a tu destino



VALERIE EDERY

1. Identifica en qué posición de la escalera de emociones estas:
11, 10 y 9

2. Identifica qué pensamientos llegan a tu mente y escríbelos sin filtros.

Pienso que estoy cansada, que para qué hago todo lo que hago, pienso que todo es mentira que no sirve para nada, pienso que no tengo nada de especial que simplemente soy como todas las personas.

Pensando que soy especial, pienso que pensando en cosas lindas no voy a adelgazar, pienso que estoy gorda y que como voy a ayudar a otros a bajar de peso con mi ejemplo.

3. ¿Encontraste pensamientos limitantes? ¿Cuales son?

4. ¿Encontraste patrones de pensamientos?, ¿Los puedes identificar de otras situaciones?, ¿Qué situaciones?

Cada que estoy cansada o en una vibración baja tengo esos pensamientos

5. ¿Hubo algo que disparó estas emociones? Piensa en qué momento empezaste a sentirte así y ¿qué pasó?

6. Ten presente que esos pensamientos están 100% alineados con la vibración en la que está tu emoción y tratar de empujarlos es atraerlos mas.

7. ¿Sientes algo en tu cuerpo físico que puedas relacionar con esta emoción?, ¿En donde?, ¿Qué se siente? Sé consiente de esto
En la garganta

8. Siéntete agradecida(o) de que ahora que sabes donde estás y puedes subir un paso en la escalera. (Cuando logras identificar tu lugar de partida tienes la oportunidad de moverte en tu dirección deseada)

9. Si ya estas segura(o) que identificaste tu emoción, los pensamientos, como te aportan o te bloquean, estas lista(o) para dejarlos fluir

10. Pon la intención de querer sentirte mejor. Trata de alcanzar un pensamiento que te haga sentir mejor escríbelo

Si no logras alcanzar un pensamiento que te haga sentir mejor busca una actividad en este momento que te haga sentir mejor.

¿Escuchar música?, ¿Hacer ejercicio?, ¿Estudiar?, ¿Hablar con amigos?

En dos horas Vuelve a hacer el ejercicio.

VALERIE EDERY