

Ejercicio para desbloquear Creencia Limitante y su decreto

TÉCNICA DE INTEGRACIÓN POR PRONUNCIACIÓN MONOSILÁBICA RÍTMICA Y SECUENCIAL.

Esta técnica sirve para efectuar cambios a nivel de emociones y liberación de creencias. Este ejercicio activa la memoria emotiva que sostiene la creencia y hacer que desde tu cabeza baje hacia tu Corazón y este la cures con armonía.

Se trata de coger un pequeño texto o frase de una creencia y leerlo silaba a silaba, tomando por los menos un segundo por sílaba.

EJEMPLO:

Creencia a trabajar, **tengo que corresponder a la imagen que los demás tienen de mí para que me acepten**

Para hacer el ejercicio la dirás de la siguiente manera:

Ten-go-que-co-rres-pon-der-a-la-i-ma-gen-que-los-de-más-ti-e-nen-de-mí-pa-ra-que-me-a-c
ep-ten.

CREAR DECRETO PARA TRABAJAR EN CONJUNTO.

Para mi es importante que a la vez trabajes la parte positiva de la creencia, porque así mientras estás liberando la antigua creencia, ya puedes ir actualizando la nueva y armonizando todo el movimiento de la vieja creencia, para que el sufrimiento del cambio sea menor. Para ello vas a crear un DECRETO, cada vez que trabajes una creencia.

¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE UN DECRETO Y UNA AFIRMACIÓN?

El decreto es algo que dices con contundencia y empoderamiento, porque has tomado la decisión de cambiar y no hay vuelta atrás, mientras que la afirmación no suele haber tomado una decisión profunda, lo haces como un ejercicio.

CUANDO DECRETAMOS LO TIENES QUE HACER COMO LOS GOBIERNOS, ESTO ES UN DECRETO LEY Y NADA NI NADIE QUE NO SEA YO LO PUEDE CAMBIAR, POR LO TANTO, ES MUY IMPORTANTE QUE LO DIGAS CON ESTA CONTUNDENCIA PARA QUE SEA MÁS EFECTIVO SU CAMBIO

EJEMPLO:

CREENCIA LIMITANTE QUE HAS ENCONTRADO:

NO PUEDO ELEGIR SER FELIZ

TRABAJO MONOSILÁBICO CON LA CREENCIA:

No-pu-e-do-e-le-gir-ser-fe-liz

DECRETO PARA ARMONIZAR:

AHORA ELIJO Y ME SIENTO FELIZ EN ARMONÍA

Para hacer un decreto buscaras las palabras que más te resuenen, nunca pondrás ninguna palabra en negativo.



TIEMPO Y PAUTA PARA TRABAJAR LA CREENCIA LIMITANTE Y SU DECRETO

Te recomiendo hacerlo 21 días como mínimo.

¿Por qué un compromiso de 21 días mínimo? Para que una nueva creencia y sus hábitos se arraiguen en ti debes realizarlo mínimo durante 21 días seguidos para lograr una transformación en tu manera de pensar. Pero no se trata solo de repetir el ejercicio, lo ideal es acompañarlo de una conciencia presente de lo que estás haciendo y lo que deseas cambiar.

Al utilizar este ejercicio monosilábico y su decreto de manera consciente e intenso, estás influenciando en tu mente y sus creencias. Y así podrás ir transformando hábitos, comportamiento, actitudes y reacciones, lo que llevará a sembrar una intención para comenzar a vivir tu vida sin limitaciones.

Puedes hacer este ejercicio, si quieres, después de una meditación, de limpiar tu sala, de escuchar música relajante, etc...recuerda que es muy importante ir despacio.

Mientras lo haces se puede mover tristeza, pena, rabia etc. se trata de poner armonía en la creencia con su decreto.

PAUTA A SEGUIR:

Harás 21 días como mínimo 3 veces al día y decirlo 3 veces cada vez la creencia limitante y su decreto, revisa que hayas tomado la decisión de cambiar tus limitaciones.

1. Decir en primer lugar tres veces la creencia monosilábicamente.
2. Y por último decir el decreto que hayas creado para esta creencia limitante.

Te recomiendo, que no empieces con una nueva creencia limitante, sin comprobar que la que estabas trabajando ha quedado bien instalada en ti como CREENCIA O HÁBITO SALUDABLE.

ESTAMOS EN UN MOMENTO DE MUCHOS CAMBIOS INTERNOS PROFUNDOS, TE INVITO A REVISAR TUS CREENCIAS LIMITANTES Y LAS ACTUALICES, PARA PODER VIVIR DISFRUTANDO DE LA VIDA.

Se puede utilizar cualquier técnica que tu conozcas para liberar todas las creencias que te limitan, pero es muy importante encontrar la que más te resuene y el decreto que la armoniza realizado por ti, eso te ayudará a liberarla más fácilmente y con el menor sufrimiento posible.

