

Exercício para desbloquear a Crença Limitante e o seu decreto

TÉCNICA DE INTEGRAÇÃO POR PRONÚNCIA MONOSSILÁBICA RÍTMICA E SEQUENCIAL.

Esta técnica serve para efetuar mudanças ao nível das emoções e libertação de crenças. Este exercício ativa a memória emocional que sustenta a crença e fá-la descer da cabeça para o coração, que a cura com harmonia.

Trata-se de pegar num pequeno texto ou frase de uma crença e lê-lo sílaba a sílaba, demorando pelo menos um segundo por sílaba.

EXEMPLO:

Crença a trabalhar, **tenho de corresponder à imagem que os outros têm de mim para ser aceite.**

Para fazer o exercício, deve dizê-lo da seguinte forma:

Ten-ho-de-co-rres-pon-der-à-i-ma-gem-qu-e-os-o-u-tros-têm-de-mim-pa-ra-ser-a-ce-i-te.

CRIAR UM DECRETO PARA TRABALHAR EM CONJUNTO.

Para mim, é importante que trabalhe a parte positiva da crença ao mesmo tempo, porque enquanto liberta a crença antiga, pode atualizar a nova e harmonizar todo o movimento da crença antiga, para que o sofrimento da mudança seja menor. Para isso, vai criar um DECRETO, de cada vez que trabalhar uma crença.

QUAL É A DIFERENÇA ENTRE UM DECRETO E UMA AFIRMAÇÃO?

O decreto é algo que se diz com força e poder, porque se tomou a decisão de mudar e não há volta a dar, enquanto a afirmação não é normalmente uma decisão profunda, faz-se como um exercício.

QUANDO DECRETAMOS, TEMOS DE O FAZER COMO OS GOVERNOS, ISTO É UM DECRETO-LEI E NADA NEM NINGUÉM PARA ALÉM DE MIM O PODE MUDAR, POR ISSO, É MUITO IMPORTANTE QUE O DIGAM COM ESTA FORÇA PARA QUE SEJA MAIS EFICAZ MUDÁ-LO.

EXEMPLO:

CRENÇA LIMITADORA COM QUE SE DEPAROU:

NÃO POSSO ESCOLHER SER FELIZ

TRABALHO MONOSSILÁBICO COM A CRENÇA:

nã-o-po-sso-es-col-her-ser-fe-liz

DECRETO HARMONIZAR-ME:

AGORA ESCOLHO E SINTO-ME FELIZ EM HARMONIA

Para fazer um decreto, procurará as palavras que mais lhe dizem respeito, nunca ponha palavras negativas.



TEMPO E ORIENTAÇÃO PARA TRABALHAR A CRENÇA LIMITANTE E O SEU DECRETO

Eu recomendo um mínimo de 21 dias.

Porquê um compromisso mínimo de 21 dias? Para que uma nova crença e os seus hábitos se enraízem em si, tem de a fazer durante pelo menos 21 dias seguidos para conseguir uma transformação na sua forma de pensar. Mas não se trata apenas de repetir o exercício, o ideal é que seja acompanhado de uma consciência presente do que está a fazer e do que quer mudar.

Ao utilizar este exercício monossilábico e o seu decreto de uma forma consciente e intensa, está a influenciar a sua mente e as suas crenças. E assim conseguirá transformar hábitos, comportamentos, atitudes e reacções, o que levará a semear uma intenção de começar a viver a sua vida sem limitações.

Pode fazer este exercício, se quiser, depois de uma meditação, depois de limpar o seu quarto, depois de ouvir uma música relaxante, etc... lembre-se que é muito importante ir devagar.

À medida que o faz, a tristeza, a mágoa, a raiva, etc. podem mover-se. Trata-se de colocar a harmonia na crença com o seu decreto.

ORIENTAÇÃO A SEGUIR:

Durante 21 dias, pelo menos 3 vezes por dia, dirá 3 vezes cada vez a crença limitativa e o seu decreto, para verificar que tomou a decisão de mudar as suas limitações.

1) Em primeiro lugar, dizer a crença três vezes de forma monossilábica.

2) E, por fim, diga o decreto que criou para essa crença limitativa.

Recomendo que não comece com uma nova crença limitativa sem verificar se a que estava a trabalhar foi bem instalada em si como uma CRENÇA OU HÁBITO SAUDÁVEL.

ESTAMOS NUMA ÉPOCA DE MUITAS MUDANÇAS INTERNAS PROFUNDAS, CONVIDO-O A REVER AS SUAS CRENÇAS LIMITANTES E A ACTUALIZÁ-LAS, PARA PODER VIVER COM PRAZER.

Pode utilizar qualquer técnica que conheça para libertar todas as crenças que o limitam, mas é muito importante encontrar aquela que ressoa consigo e o decreto que a harmoniza, que o ajudará a libertar-se mais facilmente e com o menor sofrimento possível.

