



EJERCICIO SOBRE LOS ESPEJOS

-PIENSA EN UNA PERSONA, PREFERIBLEMENTE CERCANA A TI, CON LA QUE SIENTAS EN ESTE MOMENTO CIERTA DISCORDANCIA O FRICCIÓN. CONCÉNTRATE Y ANOTA CUÁLES SON LOS ASPECTOS DE ESA PERSONA QUE DESPIERTAN EN TI PRECISAMENTE ESA FRICCIÓN.

-ACTO SEGUIDO, ANOTA PARA CADA UNO, QUÉ ES LO PEOR DE ELLOS, PORQUÉ TE INCOMODAN TANTO.

-AHORA, PREGÚNTATE QUÉ PARTE DE TI SIENTE RECHAZO POR ELLOS. ¿CON QUÉ SE RELACIONAN DIRECTAMENTE?

(ESTA PARTE ES MUY IMPORTANTE YA QUE TRATAMOS DE IR A LA RAÍZ, ASÍ QUE DEBEREMOS NAVEGAR PROFUNDO, DONDE HABITAN LAS CREENCIAS SOTERRADAS. LO MÁS PROBABLE ES QUE ESAS PARTES QUE SIENTEN EL RECHAZO, GUARDEN MEMORIAS DE TU PROPIA HISTORIA, MOMENTOS CLAVE EN LOS QUE SENTISTE POR PRIMERA VEZ UNA RELACIÓN CON ESO QUE NO FUE ACEPTADA, VALIDADA, O NI SIQUIERA VISTA).

-Y AHORA, UNA VEZ LO TENGAS, OBSERVA QUÉ PARTE DE TI ANHELA INTEGRARLOS. Y CÓMO PUEDES HACER PARA DARTE EL PERMISO Y ACEPTAR QUE ASÍ SEA.

-ÁBRETE A LEER ENTRE LÍNEAS DE NECESIDADES SECUNDARIAS. BAJA ACCIONES COHERENTES CONTIGO. HAZ UNA LISTA DE ESOS TO DO'S ACCIONABLES Y...

-¡ADELANTE! LLÉVALAS A CABO.

*RECUERDA QUE TAMBIÉN PODEMOS APLICAR CON CONSCIENCIA ESTA LEY PARA CON, POR EJEMPLO, ESOS ESPEJOS (AQUELLAS PERSONAS O SITUACIONES) QUE NOS HACEN SENTIR BIEN O NOS GUSTAN, NOS INSPIRAN, Y, DE LA MISMA MANERA, PONER LUZ A LA ACCIÓN DE ALINEACIÓN QUE TOQUE CON CADA UNA.

DESCUBRE MÁS MAGIA CON LAS SESIONES I:I Y PROFUNDIZA EN TODO ESTO, O COMIENZA AHORA EL PROGRAMA COCREANDO EN LA TIERRA, AMBOS LOS ENCUENTRAS DESDE MI WEB WWW.SOMOSSILO.COM

¡QUE LO DISFRUTES!