

Taller ReconoSIENDO – Ejercicios Módulo 4

Mente

1. Del cambio elegido (o si lo has actualizado usa el nuevo), identifica y escribes si existe posibles creencias limitantes que te puedan impedir llevarlo a cabo.

Emociones

1. Del listado propuesto o alguno otro, identifica los miedos que has tenido más a la mano a lo largo de tu vida y que hayan influenciado en tu toma de decisiones. Comenta qué miedo(s) y cómo te han afectado.

Cuerpo

1. Colorea y dibuja las emociones básicas que tengas más a la mano de manera constante, asígnales un color y una forma. Ahora el dibujo pégalo en la zona de tu cuerpo donde sientas esa emoción, de tal manera que tendrás dibujos pegados sobre ti mismo. Déjalos allí si es posible un par de horas. Si alguna emoción nueva surge durante el día agrégala a tu cuerpo.

Compártenos una foto en el grupo y comenta ¿qué sentiste? ¿descubriste algo nuevo?

Alma

Crea 1 a 3 intenciones de lo que quieras pedir al universo, trata de ser muy específico y en el plano de la realidad, evita cosas como “ser feliz” “ser positivo” “disfrutar la vida”.

Ejemplos: “agradezco tener el empleo de ____ que me da ____ mensual”, “disfruto de una relación estable, amorosa en donde me siento ____ y hago ____ actividades con mi pareja e hijos”, “mi ingreso mensual/número de clientes es de ____”, “agradezco el trabajo que tengo porque crezco como persona constantemente”, “tengo X cantidad de clientes a la semana”...

1. _____

2. _____

3. _____