



Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

## CÉNTRATE EN TI

Todos los ejercicios que estamos haciendo sirven para que puedas ver todas las creencias que has heredado y que no te pertenecen.

Y también para que te centres en ti, en lo que realmente sientes, en lo que realmente quieres, y aprendas a depurarlo de todo lo que te impide hacerlo realidad y ser tu.

De hecho, si recuperamos el ejercicio 2. donde describías cada palabra de las indicadas (salud, amor, trabajo, sexo, etc.) y, sucesivamente, elegías lo que querías mantener, añadir, eliminar en cada una, ahora le vamos a añadir un paso más.

Te invito a que dibujes en tu cuaderno un esquema como el que verás abajo.

En cada área, te invito a que indiques quién influyó principalmente en las creencias que tenías de cada una.

Piensa si tu idea del dinero la heredaste de tu abuelo paterno, por ejemplo, que siempre te decía que el dinero es difícil de conseguir y demasiado fácil de perder.



## Sanate

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

O bien, si tu idea del sexo depende de tu madre que te decía que ya solo con mirar a otra persona era pecado.

Reflexiona y recupera ese momento con cada persona que determinó cómo tu mente codificó tus creencias.

¡Vamos a ello!

PADRE MADRE HERMANOS/AS ABUELOS/AS OTROS
SALUD
AMOR
JUVENTUD
VEJEZ
FELICIDAD
SEXO
ÉXITO
FE
DINERO
SOCIEDAD



*Sanate*

Coaching ~ Dietoterapia ~ Kinesiología ~ Terapias energéticas ~ Yoga&Mindfulness

¿Pues quieres que otras personas sigan determinando cómo tienes que vivir y entender la vida?

¿O prefieres ser tu quien elige, libremente, qué y cómo hacerlo?

[www.sanate.info](http://www.sanate.info)  
[sanate@sanate.info](mailto:sanate@sanate.info)