



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

UNA NUEVA FORMA DE VER

La visión de las cosas puede cambiar según el punto de vista.

Vemos el mundo según esas opiniones, pero, en realidad, lo estamos viendo de una forma distorsionada porque desalineada de la que sería nuestra propia opinión, libre de creencias adquiridas en el pasado.

Visto así, no tenemos opiniones, sino que las mismas nos tienen a nosotros y, por lo tanto, el margen de decisión que tenemos es muy muy pequeño.

Si cuando eras pequeño/a era normal que la autoridad sobre ti la tuviesen tus padres, ahora, de adulto, ya no.

De la misma manera, tampoco la pueden tener tu pareja, tus hijos, tus jefes, tus amigos ni la gente con la que te cruzas por la vida.

Entonces usa tu propias ideas y escucha tu corazón para decidir dónde quieres ir y quién quieres ser, en cada momento.

Para conseguirlo, no es suficiente pensar, 'vale, ahora que sé todo esto, lo conseguiré'.



Sanate

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

**Es importante declararlo en el presente
y en una forma positiva y comprometerse con ello.**

Te daré unos ejemplos para que puedas hacer el ejercicio siguiente:

- *'a partir de hoy, soy consciente de que merezco ser feliz';*
- *'soy libre de actuar según mi corazón, mis ideas y mis decisiones';*
- *'yo construyo mi carrera profesional gracias a mis capacidades y mi compromiso';*
- *'me comprometo a vivir mis relaciones según lo que siento';*
- *'puedo cambiar mis creencias en cualquier momento';*
- *'soy una persona libre';*
- *'voy a ser feliz'.*



Sanate

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

EJERCICIO 4.

Yo declaro que:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- ...)_ _____

No te cortes, he puesto solo 5 líneas como ejemplo. Escribe todas las declaraciones que desees, anótalas en tu cuaderno y ve añadiendo más cada vez que se te ocurra una nueva.

Qué este sea tu manifiesto y que lo puedas tener presente, sobre todo en los momentos difíciles.