



Memorias

✧ CLASE 12 ✧

anamí



Cambiamos nuestra percepción
y elijamos como queremos sentirnos

Emociones

Obsérvate y descríbete en 3 palabras como te sientes, sin juicios, sin pensarlo.

Escoge una

¿Qué eliges? cambiarla o potencializarla.

¿Para qué la elijo?

Ej. Palabra Alegría, elijo potencialízala,
para que elijo potencializarla? Para estar presente desde la alegría para mí y los que de una u otra forma me contacten.



¿Qué me motiva en la vida?

¿Vivo con un propósito? Y si es así, ¿Cuál es?

Responde estas preguntas:

Mi deseo constante para las personas que me rodean es?

Que palabra o frase me dice mi niño interno?

Que le pido al universo?

Ahora, compara las respuestas del inicio del curso y observa si hay alguna diferencia.

Compara las 2 respuestas.



anami



Ejercicio

Elige alguien de tu entorno, ponen atención y muestra un interés en las palabras de la persona.

Escucha lo positivo y lo enriquecedor que es escuchar, si lo haces con los otros es porque lo haces contigo. Reconocer y expresarle a los otros lo que admiras de él o ella, es un magneto para atraer lo que deseas en ti.