



Memorias

✧ CLASE 7 ✧

anamí



➤ *No más control* ➤

“Tu Control y exigencia solamente reflejan tu miedo inconsciente”

Cuando comprendemos que tener el control de algo o de alguien es imposible, estamos listos para alcanzar nuestra libertad emocional, aprendemos a fluir en el cambio y reconocemos que el cambio es lo único que permanece a lo largo de nuestra vida.



anami



Ejercicio

Este es un ejercicio de auto indagación para aprender a conocerte a ti mismo y encontrar las creencias ocultas que bloquean tu paz interior.

Elige una situación en la que has querido tener el control

Pregúntate:

¿Quién quiero ser yo en esta situación?

¿Con qué intención mantengo el control sobre esta situación?

¿Qué pretendo conseguir?

¿Cuál es mi miedo?

¿Por qué no actuó y cambio mi experiencia?

¿Qué estoy esperando de los demás?

¿Por qué quiero cambiarlos?



Notas

PARA MEJORAR TU COMUNICACIÓN SOLTANDO EL CONTROL

Recuerda hablar desde el corazón

Di lo que quieres decir con respeto y dignidad

Di NO cuando quieras decir NO

Se asertivo

No hables por hablar

No chismosees

Habla con conocimiento de causa, no con supuestos

Evita caer en la trampa de las justificaciones

Si no sabes Cállate

Si pones en práctica estos puntos se convertirán en virtudes, aprenderás que más que control reflejaras respeto en los demás y la gente vendrá a ti a escucharte sencillamente porque sentirán que escuchas, sin juzgar y compartirás paz a otros multiplicándola en ti.



anami