

Entrenamiento – Reto Emociones Saludables

Visualización Creativa

Hemos visto a largo de estos días lo importante de tener un cuaderno para anotar que te han aportado los ejercicios, tus descubrimientos y avances, también tus bloqueos, etc.

También en él puedes anotar:

1. Tus objetivos y sueños. Anota tus deseos en tu cuaderno, aunque sean pequeñas cosas.
2. Afirmaciones. Escribe tus afirmaciones preferidas, esas que refuerzan tus logros y te hacen sentir capaz.
3. Tu lista de éxitos. Ve anotando cada paso que das, cada nuevo objetivo que se cumple...incluso los más pequeños. Anota todo lo que sea importante para ti.
También puedes anotar cosas que has conseguido anteriormente, en tu vida, y de lo que te sientes orgulloso. Eso te hará sentir tu capacidad y valía.
4. Lista de agradecimientos. Haz una lista de todo aquello por lo te sientas especialmente agradecido.
Esto aumentará tu conciencia de prosperidad y abundancia.
5. Lista de Autoestima. Haz una lista de todas aquellas cosas que te gustan de ti, de tus cualidades. Cuánto más reconozcas tus maravillosas cualidades más energía creativa fluirá a través de ti.

6. Lista de satisfacción personal. Cosas que te hacen sentir bien y que puedes darte a diario o de vez en cuando.
7. Fantasías e ideas creativas. Escribe todas tus ideas, planes, sueños de futuro, etc...
Esto te ayudará a liberarte y estimulará tu imaginación natural y tu talento creativo.

En esta lección sobre Visualización Creativa y Mindfulness te hablaba de la técnica de la burbuja rosa:

Esto lo puedes aplicar para protegerte de esas personas tóxicas que todos tenemos en nuestro entorno.

Imagínate dentro de esa burbuja o campana de protección y que todo lo que viene de fuera rebota ahí en esa campana, nada te turba ni afecta, sólo lo que a ti te incumbe y es tu responsabilidad.

Pruébalo, practícalo y verás que poco a poco consigues resultados.

¡¡Un abrazo grande!!



www.finaesclapez.com