EJERCICIO DE LA TOMA DE CONSCIENCIA DEL ORIGEN DE MI S SUFRIMIENTO PARA PODER CAMBIARLO

POR IRINA DE LA FLOR

CONGRESO DESPIERTA 7 AL 9 DE OCTUBRE- FUNDACION VIVO SANO

Responde a estas preguntas:

¿Si tuvieras que valorar lo feliz que estás en estas áreas de tu vida, qué número le pondrías?

1. TRABAJO
2. DINERO
3. PAREJA
4. FAMILIA
5. SALUD
6. CASA Y ENTORNO
7. VIDA INTELECTUAL Y CULTURAL
8. AMIGOS
9. OCIO
10. VIDA ESPIRITUAL

Diario emocional.

En la próxima semana observa cuando te encuentras mal, cuáles eran las circunstancias, qué has sentido, qué has pensado y cómo podrías haber actuado desde otro nivel de consciencia superior. Rellena una tabla parecida a esta:

DATOS	EMOCIONES	PENSAMIENTOS	RESOLUCIÓN
TRABAJO			
Esta tarde	Rabia	No entiendo porqué	Si no juzgo
mi jefe me ha llamado y	Tristeza	me tiene que llamar	Si acepto todo
me ha pedido un informe	Angustia	a mi, soy la que mas	Si dejo mi rol y
a las 10 de la noche	Cansancio	trabajo, no es justo	su rol…

(*) ACTUACIÓN DESDE UN PLANO SUPERIOR DE CONSCIENCIA:

Le escribo a mi jefe y le digo que es muy tarde y que siento mucho decirle que no, me hago respetar y valer y pongo límites a su comportamiento. Comprendo que esto lo he co – creado yo sintiéndome siempre inferior a los demás y actuando desde el miedo. Ahora elijo la verdad, la honestidad y el amor, dejo el miedo atrás, si yo me valoro, llegarán otros que me valoren, soy consciente de que si hago esto puedo perder el trabajo, pero sé que el universo es sabio y no pasa nada, tengo ahorros y saldré de esta situación. Gracias, gracias, gracias.

FAMILIA

DATOS	EMOCIONES	PENSAMIENTOS	RESOLUCIÓN
Mi hermana me	Rabia	No entiendo porqué	No juzgo
invita a su fiesta	Celos	invitan a mi expareja	Acepto todo
pero no voy	Abandono	Mi familia no me entiende	No me identifico
porque está mi expareja		ni me respeta	con el rol de ex

(*) ACTUACIÓN DESDE UN PLANO SUPERIOR DE CONSCIENCIA:

Contesto a mi hermana que sí voy y que me alegro mucho de que invite a i ex, paso una tarde estupenda sin rencor, comprendiendo el amor que une a mi hermana con mi ex pareja que era su mejor amiga y yo comprendo que fui yo la que la dejé y que soy yo quien he sido egoísta todos estos años. Dejo el rencor y veo valor en las decisiones de los demás, perdono a mi familia a la cual juzgo y lo dejo ir. Ahora elijo la verdad, la honestidad y el amor, dejo la rabia atrás, si yo me respeto saldré de esta situación. Gracias, gracias, gracias.

NUEVAS CONEXIONES NEURONALES:

Escribe siguiendo los ejemplos nuevas formas de ver los distintos aspectos de tu vida…

1. TRABAJO	Me merezco trabajar en algo que me gusta
2. DINERO	Me merezco 5.000€ al mes y puedo ganarlos
3. PAREJA	Puedo encontrar una persona maravillosa como pareja
4. FAMILIA	Puedo perdonar a mi familia y avanzar
5. SALUD	Puedo curar esta enfermedad
6. CASA Y ENTORNO	Me merezco una casa maravillosa y ser feliz
7. VIDA INTELECTUAL Y CULTURAL	Puedo hacer este Máster que me trae la vida
8. AMIGOS	Puedo hacer amigos con facilidad
9. OCIO	Tengo ocio y lo disfruto
10. VIDA ESPIRITUAL	Sé conectar con mi vida espiritual y la disfruto