

VOLVER A CRECER

Nosce te ipsum

TRASCENDER

Luján Lizaso

TOMAR 1 DE LOS 3 EXPEDIENTES A SANAR.

Requisitos:

1. Ubicá 3 sillas o 3 papeles en el piso .
2. El lugar "A", va a ser el hecho doloroso que viviste.
3. El lugar "B". va a ser tu yo empoderado y lleno de recursos .
4. El lugar "C", va a ser tu yo adulto.

Vas a señalar estos lugares poniendo la mano arriba y nombrándolo:

A: "Acá estoy yo de la edad de mi niño."

B: "Acá estoy plena de recursos, fuerza, amor y poder"

C: "Acá esta mi yo del futuro."

AHORA, VAS A ENTRAR EN EL LUGAR "A" Y VAS A ADOPTAR LA FISIOLOGÍA QUE TENÉS A ESA EDAD

1. Hablando en presente decí dónde estás.
2. Describí qué está pasando.
3. ¿Qué pasa por tu mente cuando ves eso? ¿Qué pensás? ¿Cuál es el juicio mental que hace esa niña?
4. ¿Cómo te hace sentir? ¿Humillada? ¿Sometida? ¿Abusada?
5. ¿Cuál es la emoción? ¿Asco? ¿Ira? ¿Tristeza?
6. ¿En qué lugar del cuerpo la sentís ?
7. Tócate ese lugar y ahora gritá o expresá eso que tu niña nunca pudo decir en voz alta.
8. Cuando termines, parate y salí de ese lugar sacudiendo en cuerpo .

AHORA VAS A IR A LA PARTE "B"

En la parte "B" vos sos todo eso.

Entra ahí e invocá un recuerdo donde te hayas sentido amada, celebrada y cuidada.

Aumentá la sensación.

Adoptá un lenguaje corporal de amor, de vida, de poder.

Aumentá esta sensación un poco más.

Y AHORA, PASÁ DE "B" A "A"

Transmitirle a tu niña toda esta sensación de fuerza, de poder, de amor.

Sentí como tu niña interior recibe todo este amor y se siente mejor.

Enséñale PARA QUÉ LE PASÓ ESTO.
¿Cuál es la lección de vida?

**UNA VEZ QUE TU NIÑA
ESTÁ BIEN FELIZ
CONECTADA Y ALEGRE,
CRECÉ.**

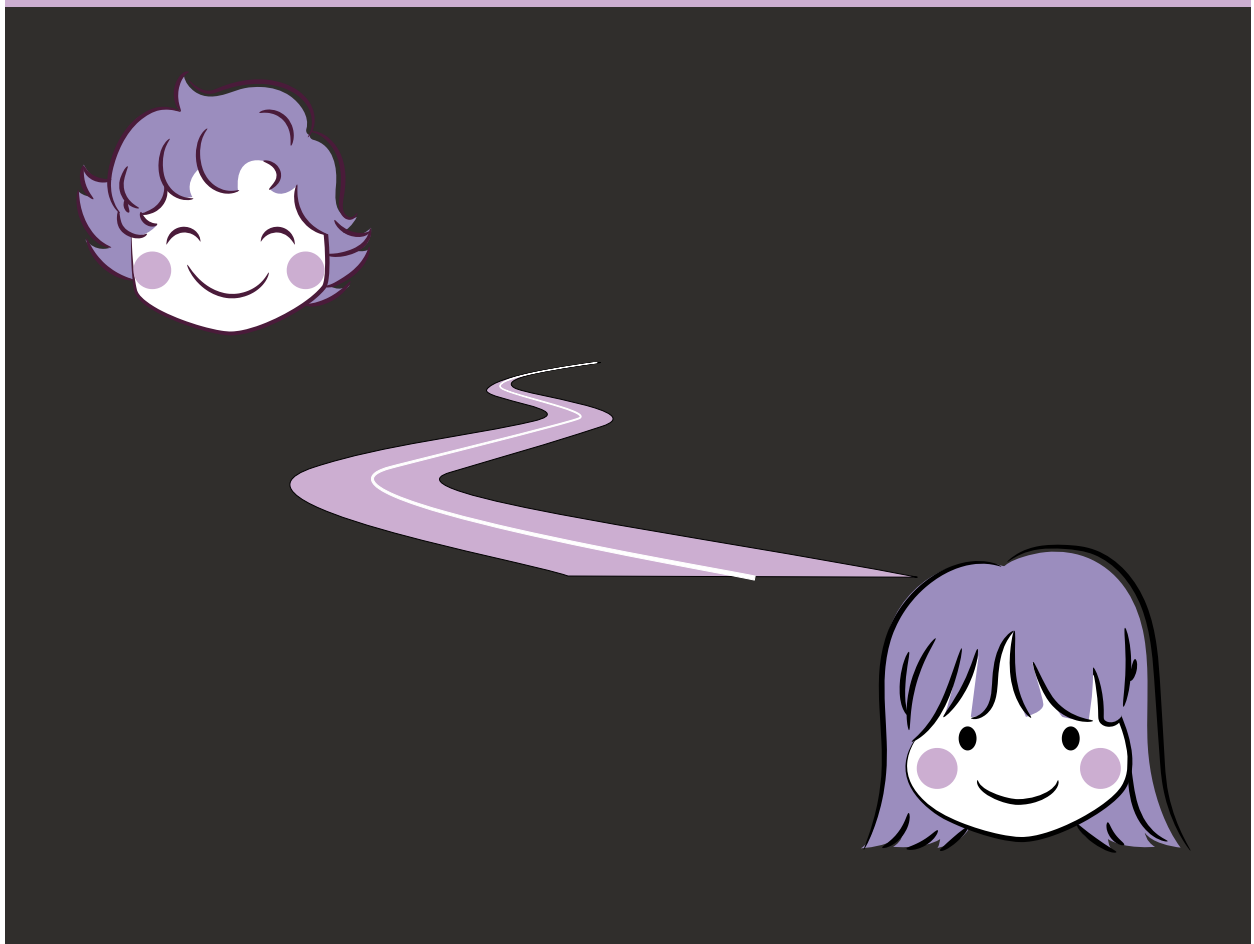
Caminá hacia tu adulta interior, tu yo
del futuro, la parte "C".

Imagínate viviendo esta vida
magnífica, llena de luz, de fuerza,
poder y estas emociones y estos
recursos.

CUANDO ESTÉS LISTA DA UN PASO AL COSTADO

Ahora mirá desde fuera tu niña, tu adulta y el camino hecho.

¿Cómo te sentís?



Si hiciste bien el ejercicio deberías sentir:

- Paz
- Libertad
- Fuerza
- Ganas de comerte al mundo
- Mucho sueño
- Algún síntoma (diarrea, dolor de cabeza, náuseas)

ES NORMAL QUE TENGAS ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS LUEGO DE TODO ESTO:

- Dormir mucho
- Inflamaciones
- Estados gripales
- Dolor corporal
- Náuseas
- Diarrea