



Entrenamiento:

“Reinvéntate desde tu Esencia”

10ª Edición

Especial AMOR PROPIO Y MERECEIMIENTO

www.misionesencial.com

**Te acompaño a reconectar con tu Esencia y a descubrir tu propósito y
misión de vida.**

Antes de nada, una **recomendación**:

Ten un **cuaderno o libreta** para llegar a cabo los ejercicios y prácticas de del entrenamiento.

MÓDULO 2: LIMPIAR MEMORIAS DOLOROSAS. SOLTAR PASADO.

1.-Ejercicio deL PERDÓN.

Para limpiar y soltar las memorias dolorosas es necesario perdonarnos y perdonar.

Ten delante el ejercicio del módulo 1, con todas las creencias y patrones limitantes que se han repetido en tu vida.

Relajate, ponte música, ponte cómoda antes de hacer este ejercicio. Es un ejercicio para hacerlo desde el corazón, siéntelo, puede incluso que te emociones.

Pido perdón y me perdono por....

Pido perdón y me perdono por.....

Pido perdón y me perdono por ...

Pido perdón y me perdono por...

Pido perdón y me perdono por ...

Pido perdón y me perdono por...

Puedes aplicar este ejercicio también a alguna persona que sientes que todavía no has perdonado, aunque primero empieza por tí.

2. EJERCICIO DEL ESPEJO. 2ª PARTE. HAZTE AMIGO DEL ESPEJO.

APRENDIENDO A AMARTE CON EL ESPEJO.

Te recomiendo que tengas un espejo también de mano para usarlo en cualquier momento del día si te apetece.

Ponte delante del espejo, toma 3 o 4 respiraciones profundas, y después pon ambas manos en tu corazón, ahora durante unos **minutos mirate a lo ojos de forma sincera, y di:**

(Dí tu nombre) te amo de todo corazón.

Una vez termines, hazte esta pregunta:

¿Cómo te sientes cuando te dices que te amas? ¿en qué medida lo sientes y te lo crees de verdad? Comparte con el grupo tu sentir, si te apetece.

Puede que al principio te cueste, te resulte raro, absurdo, pero te aseguro que con el tiempo si sigues haciéndolo, te resultará más fácil y agradable.

Te recomiendo hacer este ejercicio durante al menos 15 días consecutivos.

3. MEDITACIÓN.

Escucha la meditación que te he grabado para limpiar memorias con la herramienta del hoponopono.

¿Qué es **hoponopono**?

El **Ho'oponopono** es un ancestral método de sanación hawaiano, una herramienta de auto sanación para la conciliación y la resolución de conflictos a través del poder de las palabras, que se utiliza para alcanzar la paz interior y la armonía en relación con uno mismo y con los demás basado en el amor y el perdón.

Es un sistema de limpieza de las memorias dolorosas que se encuentran almacenadas en nuestra mente subconsciente, en forma de pensamientos, programas, creencias y prejuicios que nos causan malestar sufrimiento, por medio del perdón y la transmutación.

Al practicar Ho'oponopono disponemos de una herramienta asombrosamente útil para desprendernos de todas los bloqueos y memorias causantes de enfermedad, así como de los pensamientos y sentimientos de miedo y ansiedad que las acompañan.

Ho'oponopono nos enseña a ser responsables por todo lo que se encuentra en nuestra realidad existencial. De manera que al practicarlo, somos capaces de cambiar todo aquello que no se encuentra en paz y armonía en nuestra vida.

Una vez tengas las respuestas por escrito, **compártelas** con el **grupo de whatApp**, por escrito o, más retador todavía, si quieres puedes compartir con tus compañeras/os con un vídeo o audio (lo dejo a tu elección)



www.misionesencial.com

Programa CONECTA

<https://misionesencial.com/mision-esencial-conecta/>

Si todavía no me sigues en redes puedes hacerlo desde aquí:

YouTube: <https://www.youtube.com/user/bienvenidamorote>

Instagram: <https://www.instagram.com/misionesencial/>

Facebook: <https://www.facebook.com/coachymentora/>

¡¡Gracias por tu compromiso y participación!!

¡Disfruta del Ahora!