



Este ejercicio está diseñado para comenzar a ser consciente de los llamados pensamientos negativos...

1.- NO VAMOS A LLAMARLOS MAS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

“ VAMOS A LLAMARLOS... LIMITANTES “

La denominación positivo / negativo es una denominación relativa que genera confusión, ya que lo que para alguien puede ser positivo, para otro es negativo.

Por otro lado hablamos de pensamientos, o lo que nos dicen o lo que escuchamos que dicen... A ESTOS TRES FACTORES LOS CALIFICAREMOS COMO POSIBILITANTES O LIMITANTES.

Por ej.. una mujer tuvo un día terrible con su pareja...discusiones, maltratos, insultos, etc..etc.. y de pronto en la calle se encuentra con una amiga que hace tiempo no ve... y la amiga le comienza a contar la vida idílica que está viviendo con su pareja..... pregunto... lo que esa amiga cuenta...¿es positivo o negativo?

Entonces lo que llamaremos LIMITANTE: es todo pensamiento, o lo que nos digan o lo que escuchemos que otros digan ... QUE NOS HAGA SENTIR FEO EN NUESTRO INTERIOR ¿quedó claro no?

“TODO AQUELLO QUE ME GENERE UN SENTIMIENTO O SENSACIÓN FEA... ES LIMITANTE “incluso personas... y por lo tanto tendremos que aprender a evitarlos....

Pero claro, antes de aprender como hacerlo, que será tema de otro día de la maratón, tenemos que aprender a reconocerlos y a ser conscientes de ellos.

Pues muchos de estos pensamientos, dichos o personas limitantes, son la causa principal de muchos estados depresivos o de tristezas.

Por lo que ahora les explicaré un ejercicio que lo tienen que hacer por 4 días como mínimo, siempre y cuando hayan alcanzado los resultados que se piden, de lo contrario, tendrán que seguir haciéndolo hasta que alcancen los resultados.



1.- VAN A COMPRAR UNA CAJA DE FÓSFOROS O CERILLAS (cómo se los conoce en otros países)

2.- Traten de que sean las cajas chicas... es conveniente comprar como mínimo 5 para que no falten.

3.- Llevarán permanentemente esa caja chica de fósforo, en un bolsillo o la cartera, en un lugar rápido y accesible para sacarla en el momento que se necesite.

4.- Cada vez que te encuentres que estas teniendo un pensamiento limitante, sobre ti u otra persona... o cada vez que alguien te diga algo limitante para ti... o que escuches que alguien dice algo limitante para ti..... pero cuidado... no solo que sea referente a tu persona o hacia alguien de tu flia., sino algo que te haga sentir feo, independientemente de quien o quienes se refieren en esos comentarios....

EN ESE PRECISO MOMENTO, SACARÁS LA CAJA DE FOSFOROS Y ENCENDERÁS UNO.... LUEGO LO SOPLARÁS PARA APAGARLO... Y SENTIRAS QUE CON ESE SOPLO...APAGAS Y DISUELVES ESE LIMITANTE..... LUEGO LO VOLVERÁS A GUARDAR A ESE FOSFORO QUEMADO EN LA CAJA.

5.- En la noche, al finalizar tu jornada ... antes de acostarte.. contarás cuantos fósforos quemados, tienes en la caja... y ese número lo registrarás en tu cuaderno... donde colocarás DIA 1 - DIA 2 --- DIA 3-- DIA 4... y asi si te hace falta más.

6.- Si comienzas a notar que la cantidad de fósforos esta mermando, pero no porque te olvidas de encenderlos sino porque estas siendo mas conscientes de tus limitantes... entonces vas bien... pero irás mejor si aparte de hacerte conscientes de tus limitantes, sino que al soplarlos... eso te provoca que no te quedes enganchados en ellos, entonces el ejercicio está correcto, de lo contrario tendrás que seguir los días necesarios hasta que lo consigas.

Toma los recaudos para no quedarte sin fósforos.

Confío en ti ...mucho más que tu mism@ ahora... por favor supera mis creencias...