



Instrucciones para los Audios

Debes descargarlos en tu reproductor de mp3 o en tu móvil, Debes escucharlos con auriculares. Tienes que dedicarte un espacio y tiempo para escucharlos correctamente según lo indicado. Tienes que estar tranquila y sin interrupciones.

1.- Escucha por separado los primeros 3 audios correspondientes a tres metáforas.

2.- Luego el que más te halla resonado en tu interior, lo vas a escuchar varias veces el primer día (la mayor cantidad de veces que puedas) . A partir del día siguiente y por lo mínimo durante 21 días, tienes que escucharlo en un lugar tranquilo una vez al día, a ese audio que resonó. Los demás es opcional

3.- El audio N° 4 . el de vencer el miedo, tienes que escucharlo por igual tiempo (21 días) una vez al día . También puedes escucharlo cuando estés por ingresar a un estado de ansiedad o pánico. Es decir cuando comiencen a llegar las primeras sensaciones de miedo, lo escuchas.

4.- Por último el audio N° 5 llamado Sueños, es para que lo escuches como mínimo 30 días, con auriculares ,, todas las noches al acostarte. Incluso sería favorable que te duermas con el audio.

Todos los audios son solo para escucharlos, no hace falta interpretación ni entendimiento alguno. Solo escucharlos porque están orientados a una comunicación con tu inconsciente.

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