

## EJERCICIOS - TEMA 5

### LA LIBERACIÓN. TRANSFORMANDO EL MIEDO EN AMOR

¡Bienvenida bienvenido al tema 5!

En este tema nos liberamos de nuestra tortura, ya sea mental o emocional, ya que ambas van ligadas. Porque, como te he contado en el tema 1 cada pensamiento está provocando una emoción, y viceversa.

Toda "tortura", "machaqueo mental", "discurso interior limitante" o "cháchara mental interna" proceden del miedo.

Para transcender a este miedo y transformarlo en AMOR, deberás seguir las siguientes pautas:

1. **Detente, PARA!**, y pon tu atención en tu respiración. ¿Cómo es tu respiración en este momento? ¿Es superficial? ¿Es acelerada?
2. Observa tu cuerpo. Detecta cualquier tensión que experimentes. ¿Qué emoción estás sintiendo? Si es estrés, ansiedad, rabia... son todas ellas derivadas del miedo.

**Busca cuál es ese miedo.**

3. ¿Toma consciencia de cuál es tu miedo?
  - a. ¿Quizás a no llegar a tiempo?,

- b. ¿a no hacer algo bien, y piensas en las peores consecuencias?
  - c. ¿a generar un conflicto?
  - d. ¿A que se den cuenta de que no sabes hacer algo que se suponía que si sabías.... ¿?
4. Ríndete. Deja de controlar el futuro que aún no ha llegado con todas las suposiciones en tu cabeza. **RÍNDETE DE TU PROPIA LUCHA INTERIOR POR CONTROLAR.** Tus saboteadores "El autoexigente", "El dictador", "El victima" o sea cual sea están hablándote porque tienen miedo. Ríndete y siente en tu cuerpo tu vulnerabilidad y tu miedo.
  5. **AGRADECE.** Cualquier cosa. Que estás vivo, que tienes salud, que puedes mirar al cielo y ver las nubes o los pájaros volando. Lo que sea.
  6. **Permítete sentir la emoción** que invade tu cuerpo y las sensaciones físicas **mientras agradeces.**
  7. Practica la meditación METTA adjunta a este tema.

**FELIZ VIAJE DE AUTODESCUBRIMIENTO**