

LIBERACION MEMORIA CELULAR CURSO BASICO

- TAREA PARA CLASE 1

Te estamos adjuntando la tarea correspondiente a la primera clase. Nuestro deseo al hacerlo, es brindarte una guía para que desarrolles la habilidad de la sanación y educación emocional. Este es un camino nuevo y requiere ejercitación para incorporarlo. Sientete libre para realizarla, son tus tiempos y tu compromiso para contigo los que marcaran la frecuencia. Te recomendamos que tomes nota de tus observaciones, que bebas agua frecuentemente y que tengas a mano una toalla para estrujar.

Si no has hecho aun, has clic debajo para entrar a la PAGINA DE RECURSOS del Curso donde podrás ver el video de la Clase 1 y bajar el audio de la misma.

1- Ejercitar la conexión corporal

Al finalizar tu día, haz un **repaso mental** de las distintas situaciones. Conéctate con los **sentimientos o emociones** que te han tocado vivir. **Toma notas** en tu diario. Registra que **sensaciones** suceden en tu cuerpo cuando haces el repaso. Si algún sentimiento o emoción aflora, **permítela e intensificala** todo lo que puedas. Qué siento? Dónde lo siento? Cómo se siente? Permíto el sentimiento. Lo intensifico. Encuentro y saco el sonido.

Qué siento?

Dónde lo siento?

Cómo se siente?

Permíto el sentimiento.

Lo intensifico.

Encuentro y saco el **sonido**.

2- Práctica con Redes Neuronales

Elige por lo menos **2 temas** por semana y encuéntrales la red neuronal (NNR) a cada uno de ellos. Descubre los **beneficios y las raíces** de los patrones detrás de esos temas. Utiliza el formulario de redes neuronales que te damos para tal fin.

- Reconoces a este patrón como **algo recurrente** o familiar en tu vida?
- **Cómo te sientes** cuando te crees esto?
- De dónde o **cómo lo aprendiste?**
- Es algo que le enseñarías a un niño?
- **Cómo sería tu vida** si no creyeras en esto?

Toma notas en tu diario.

Si al hacer estas prácticas te surge alguna duda o necesitas compartir la experiencia puedes hacerlo en el grupo de Ser Real o incluirla en las respuestas al mail de seguimiento que recibirás la próxima semana.

Acompañandote en tu proceso, te abrazan.

Luis y Cris