

# LIBERACION MEMORIA CELULAR CURSO BASICO

## - TAREA PARA CLASE 4

Cómo estás? Cómo ha sido para ti la cuarta clase? Como habrás comprobado estamos profundizando en el auto empoderamiento y en el reconocimiento de quien realmente somos.

Te recomendamos que no te obligues a avanzar si estás necesitando más tiempo para integrar tu proceso. Lo importante es que escuches a tu cuerpo y respetes tus necesidades.

Te adjuntamos la recomendación de ejercicios.

### **1- Re-programamos la creencia con Integración cerebral**

Selecciona una de las creencias con las que trabajaste,

Crea la Declaración Positiva:

***“Yo soy, yo me siento, yo puedo o yo tengo....***

***..... (lo que quiero sentir).....”***

1. Aplica los ejercicios de integración cerebral

#### **1. Modalidad Visual**

- a. Mientras repetimos la Declaración Positiva, poner una mano en la frente y
- b. trazar en el aire 3 círculos amplios el sentido de las agujas del reloj.
- c. Movimiento lento. La cabeza quieta.
- d. Seguir el pulgar con nuestra mirada mientras hace el movimiento circular.
- e. Ahora, hacerlo otras 3 veces en el sentido contrario.

#### **IMPORTANTE:**

Repetir la Declaración Positiva en VOZ ALTA. Respirar profundo al terminar cada circulo

#### **2. Modalidad Auditiva**

- a. Mientras repetimos la Declaración positiva. Masajeamos las orejas.

- b. Respirar profunda y lentamente.

**IMPORTANTE:**

Repetir la la Declaración Positiva 3 veces y en VOZ ALTA mientras masajeo las orejas.

Escucharse a uno mismo decir la frase.

**3. Modalidad kinestética**

- a. Mientras repetimos la Declaración Positiva,
- b. Levantamos la **rodilla derecha** y la tocamos con la **mano izquierda**.
- c. Ahora, repetir el opuesto.
- d. Repetir esto de 6 a 12 veces.

**IMPORTANTE:**

Repetir Declaración Positiva en VOZ ALTA mientras hago los movimientos.

Respirar profundamente durante todo el ejercicio.

**4. Modalidad emocional**

- a. Ambas manos en el centro del pecho y cerrar los ojos.
- b. Repetir para si mismo la frase 3 veces.

**IMPORTANTE:**

Decir la Declaración Positiva y EN SILENCIO.

Respirar profundo después de cada frase.

Repita estos ejercicios con la misma frase hasta que sientas que se ha integrado.

Te recomendamos hacerlo una vez al día, durante 15 días.

## **2- Proyecciones**

Escribe en los espacios en blanco sobre alguien (vivo o muerto) con quien sientas frustración o resentimiento. Utiliza frases sencillas y cortas y no o te censes. Intenta experimentar tu enojo o dolor **como si la situación estuviese sucediendo en este momento**.

**1. ¿Quién te enfada, confunde, entristece o decepciona, y por qué?**

**¿Qué no te gusta de esta persona?**

Estoy \_\_\_\_\_ con \_\_ (nombre) \_\_ porque \_\_\_\_\_

---

(Ejemplo: Estoy enojado con Pablo porque no me escucha, no me valora, discute con todo lo que digo.)

**2. ¿Cómo quieres que esta persona cambie? ¿Qué quieres que haga?**

Quiero que \_\_ (nombre) \_\_\_\_\_

(Ejemplo: Quiero que Pablo comprenda que está equivocado. Quiero que Pablo me pida perdón.)

**3. ¿Qué es lo que esta persona debería o no debería de hacer, ser, sentir? ¿Qué consejo le darías?**

**pensar o**

(nombre) \_\_\_\_\_ debería o no debería \_\_\_\_\_

---

(Ejemplo: Pablo debería cuidarse más. Pablo no debería discutir conmigo.)

**4. ¿Qué necesita esta persona hacer para que seas feliz?**

Necesito que \_\_\_\_\_ (nombre) \_\_\_\_\_

---

(Ejemplo: Necesito que Pablo me escuche y me respete.)

**5. ¿Qué piensas de esta persona? Haz una lista.**

(nombre) \_\_\_\_\_ es \_\_\_\_\_

---

(Ejemplo: Pablo es injusto, arrogante, escandaloso, deshonesto, inconsciente y se pasó de la raya.)

**6. ¿Qué es aquello que no quieres volver a experimentar con esta persona?**

No quiero nunca más que \_\_\_\_\_

---

(Ejemplo: No quiero volver a experimentar *sentirme no valorada por Pablo. Jamás quiero ver a Pablo fumando y arruinando su salud.*)

**Las Cuatro Preguntas:**

- 1) ¿Es verdad?
- 2) ¿Puedes saber que es 100 % verdad con absoluta certeza?
- 3) ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees que es verdad?
- 4) ¿Quién serías sin el pensamiento?

**Invierte el pensamiento original**

**(pensamiento original: *Pablo no me escucha.*)**

- a) al opuesto (*Pablo si me escucha*)
- b) a uno mismo (*Yo no me escucho*)
- c) al otro (*Yo no escucho a Pablo u a otros*)

Encuentra tres ejemplos genuinos y específicos de cómo cada inversión es verdad en tu vida.

**Continúa el ejercicio aplicando alguna de las herramientas que has aprendido en las clases anteriores.**

Acompañándote en tu proceso, te abrazan

Luis y Cris