

Lección 4 Los 4 deseos subconscientes

Actividad 1

Has una lista de acecho e identifica los momentos o situaciones en las que has tenido los deseos, recapitula y úsalas para la bioprogramación

Deseo de aprobación/amor

Deseo de desaprobación

Deseo de control

Deseo de ser controlada

Deseo de seguridad/supervivencia

Deseo de morir

Deseo de estar separado

Deseo de estar unido

Actividad 2

Elige un tema para recapitular con el método SEDONA, observa cómo te sientes y sigue usándolo si para ti es conveniente

Pasos del Método SEDONA

1. Piensa en la situación que quieres resolver y siéntelo, posteriormente hazte las preguntas
2. Puedo soltar lo que siento
3. ¿Quiero soltar lo que siento? ¿Estoy dispuesto a hacerlo?
4. ¿Prefiero sentir esto o ser libre?
5. ¿Cuándo?

Repite los pasos hasta que se vaya la energía de esa situación, combínalo con la respiración de la recapitulación