

LA683 Autohipnosis y Sanación

Ejercicio 11 minutos

Cruza las manos y apóyalas frente al corazón. Los brazos reposan en el tronco.

Esta es una postura de confirmación. Queremos confirmarnos algo a nosotros mismos, no a nadie más.

Es ideal para practicar autohipnosis.

Cierra los ojos y mírate la punta de la nariz a través de los párpados cerrados.

Escucha la música "Heal Me" (de Nirinjan Kaur)

Esas palabras son para ti, para que te las apliques.

Proyéctalas hacia tu interior. Son palabras que sanan.

Para terminar, inhala profundo; retén, mueve rápidamente el cuerpo, tiembla... exhala. Hazlo dos veces más.



La autohipnosis te permite aceptar actitudes elevadas y con eso conquistar cualquier cosa. Con tu pensamiento hipnótico puedes sanarte, cambiar la pobreza por prosperidad, ser feliz, cambiar tu egoísmo por desprendimiento, hacer que tu ego sea sublime en vez de grosero, cambiar tu personalidad y tus patrones básicos de conducta, transformar tu negatividad. Esto se hace poco a poco, pero funciona. Harás lo que ninguna medicina te permite hacer. Tenemos un "yo habitual", el ego, y un "yo superior". Hoy comienza el combate. Nos llevará 100 horas o más, pero daremos lo mejor y ganaremos.

Haz estos tres mudras y siente la diferencia. Son regulados por el pulgar.



plegaria



equilibrio



confirmación