



REPROGRAMACIÓN MENTAL POSITIVA

Reprogramación Mental Positiva
para dejar de comerse las uñas





TIPS PARA GRABAR TU AUDIO DE RMP



Coloca ondas Alfa de fondo musical.



Lee el script con voz pausada y clara



Aplica el método ESPIGA en tus audios



Disfruta tus audios por varios días.

Estas son las indicaciones para grabar tu propio video...

Por favor no escuches este audio mientras manejas o realizas alguna actividad que requiera de toda tu atención solo escucha este audio en un lugar tranquilo donde puedas cerrar tus ojos sin que nada te moleste pudiendo relajarte y disfrutar esta experiencia. Comencemos...

Mientras escuchas mi voz deja que tu cuerpo adopte una postura cómoda, dejando que entre en un estado de paz, sintiéndote cómodamente relajado y conforme vas escuchando cada palabra ahora puedes ir dejando que cualquier pensamiento o preocupación se vaya alejándose al igual que las hojas que se lleva el viento, dejando que tu cuerpo entre en un estado de agradable relajación y descanso. Piensa en tu respiración, imagina como el aire va llegando a todo tu cuerpo a cada parte de ti, relajándote profundamente, relajando los dedos de tus pies y tus pies, notando cómo se sienten agradablemente pesados y esa sensación de relajación comienza a subir por tus pantorrillas, llega tus rodillas expandiéndose cada vez más con cada respiración, hasta tus muslos, a tu cadera cruza a tu estómago, sintiendo como una sensación de comodidad y bienestar para relajarte cada vez más profundamente, sintiendo el descanso, la relajación profunda en todo tu cuerpo y dejas que vaya creciendo, expandiéndose cada vez más hasta llegar a tu pecho, a tus pulmones soltando cualquier tensión y dejando que tu cuerpo descansa agradablemente y conforme te va relajando más profundamente dejas que está sensación de bienestar de relajación se empiece a expandir hasta tus brazos, tus manos, los dedos de tus manos, empezando a disfrutar de una agradable sensación de pesadez.



TIPS PARA GRABAR TU AUDIO DE RMP



Coloca ondas Alfa de fondo musical.



Lee el script con voz pausada y clara



Aplica el método ESPIGA en tus audios



Disfruta tus audios por varios días.

Tus manos y comienzas a disfrutar esta relajación que seguirá a tu cuello, a tu rostro, a tus párpados dejándote llenar por una sensación maravillosa de bienestar, sintiéndote muy relajado. Y ahora visualízate viéndote grandioso, relajado sintiendo calma y ahora quiero que mires tus manos, mira lo bien que se ven tus uñas, crecidas las cutículas se ven saludables y te ves a ti mismo sin morder tus uñas, si estas acostumbrado a morder tus uñas porque tus manos se van a volver muy visibles para ti y mientras tus uñas crecen se vuelven más y más saludables, te sientes mejor sobre ti mismo, tú sabes que morder tus uñas es un hábito y que lo puedes cambiar ahora mismos, siempre que sientas que tienes la necesidad de hacerlo por alguna razón, ya no vas a morder tus uñas como una salida en vez de eso, tomas una respiración profunda y la sensación de querer comerte las uñas simplemente desaparecerá, dejándote una sensación de bienestar.

Ahora imagínate que estás rodeado de una esfera de energía de color azul que te protege, es un escudo protector, este escudo te va protegiendo de aquello que pueda lastimarte, aquellas situaciones que te puede poner nervioso, comienzas a ver cómo es el círculo de protección y que este escudo comienza hacerse más fuerte y junto con tu respiración vas echando fuera de esta esfera cualquier preocupación, cualquier situación que antes te ponía nervioso, cualquier situación que antes te ponía ansioso, expulsándolo fuera de esta esfera automáticamente y donde antes estaban esas preocupaciones ahora colocas recuerdos agradables, recuerdos de mucha tranquilidad y bienestar, a tu tiempo a tu ritmo fortaleciendo cada vez más esta esfera protectora y ahora este escudo de protección neutraliza toda la negatividad que causa el nerviosismo.



TIPS PARA GRABAR TU AUDIO DE RMP



Coloca ondas Alfa de fondo musical.



Lee el script con voz pausada y clara



Aplica el método ESPIGA en tus audios



Disfruta tus audios por varios días.

A partir de ahora cada vez que sientas nervios o ansiedad, cada vez que llegue algo a tu vida que antes te ponía nervioso o ansioso, este escudo de protección neutralizará toda esa negatividad que causaba nerviosismo, sintiéndote tranquilo, simplemente relajado y ahora mírate en una situación donde te hubieras mordido las uñas en el pasado, mírate manejando la situación fácilmente, con tranquilidad, completamente relajado sin necesidad de morderte las uñas. Cada vez te vas sintiendo más satisfecho, más feliz y mejor sobre ti mismo, porque notas que cada vez te sientes más tranquilo y relajado antes frente a las situaciones que te ponían nervioso o ansioso, ahora morderte las uñas comienza hacer algo del pasado, ahora dejas de necesitar morderte las uñas por que te sientes muy bien sin hacerlo y ahora voy a contar del 1 al 10 para que tú vayas regresando nuevamente al aquí y al ahora, trayendo esos cambios positivos activos a partir de este momento. Este cambio va a suceder inevitablemente. 1 comenzando a prepararse para regresar 2 sintiéndote muy bien con una sensación de bienestar que va a durar durante todo el día sin problemas 3 preparándote para despertar 4 sintiéndote muy bien 5 sintiéndote mucho mejor, prepárate para volver al aquí y al ahora integrado en cuerpo mente y alma 6 moviendo ligeramente los dedos de tus manos, tus brazos 7 comenzando a estirarte como cuando te acabas de despertar 8 preparándote para dar una respiración muy profunda 9 cuando sea el momento perfecto vas a dar una respiración profunda y cuando quieras... 10 Abre tus ojos.

Recuerda grabar tu audio y practicar las veces que sean necesarias hasta generar el cambio de comportamiento



TIPS PARA GRABAR TU AUDIO DE RMP



Coloca ondas Alfa de fondo musical.



Lee el script con voz pausada y clara



Aplica el método ESPIGA en tus audios



Disfruta tus audios por varios días.

Graba tu audio y envíalo al grupo, así crecemos en nuestra comunidad y puedes ser parte del movimiento...recuerda tu audio puede estar en la página del movimiento y ayudar a más personas...vamos por ello. Si necesitas ayuda o quieres enviar el audio directamente puedes hacerlo a soporte@neurobecorp.com



Sobre el movimiento



Hábitos



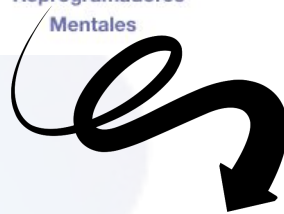
Reprogramadores
Mentales



Audios



Contactos



<http://esferax.com/movimientormp>