**Ejercicio 9**

**Preguntas para identificar emociones estancadas**

¿Cuáles son las emociones que estoy acumulando?

¿De dónde surgen?

¿Cómo me siento?

¿Qué es lo que no he manejado aún y que el cuerpo me lo está reflejando?

Traza un plan de acción

* Reflexiona. Revisa las preguntas anteriores.
* Sana. Perdona, reconoce que esas emociones no te pertenecen y las puedes soltar.
* Reconoce. Que tienes el poder de cambiar tu realidad.
* Agradece. Tu pasado, tu presente, tu proceso, todos los acontecimientos que te han traído hasta el presente y la oportunidad de recibir una lección tan grande porque te hará más fuerte.
* Reenfoca.Halaga tu cuerpo, declara que tienes el cuerpo que deseas, cuídalo, visualiza cómo quieres verte, cree que es posible, suelta la ansiedad y la preocupación, confía en el proceso, reconoce que, en cuanto liberaste tus emociones y pusiste tu intención en eso, ya comenzó a manifestarse.
* Reenfoca. Haz un plan de reprogramación y de acción que te apoye en tu meta para recuperar tu salud y tu cuerpo. Estos son los pasos:
  1. Deja de quejarte de tu cuerpo.
  2. Deja de repetir que estás gorda o que no luces bien y comienza a declarar que sí tienes el cuerpo que deseas.
  3. Agradece tu cuerpo, cuidando de él como si fuera el cuerpo ideal y saludable que deseas.
  4. Visualiza con detalles cómo quieres verte, sentirte, lo que quieres escuchar, cómo te vestirías y qué cosas harías como si ya fuese así.
  5. Cree que si es posible para otros es posible para ti, recuerda siempre el poder de tu mente y tus emociones para lograr que cualquier cosa se manifieste.
  6. ¡Suéltalo! La ansiedad y la preocupación que crees también se acumulan, serán un estorbo para materializar lo que deseas, así que no te afanes por si lo lograrás o no, confía en el proceso, reconoce que, en cuanto liberaste tus emociones y pusiste tu intención en eso, ya comenzó a manifestarse.

Disfruta tu cuerpo como es ahora, *encuentra todos los elementos positivos* y agradece cada uno de ellos, mientras te enfocas en lo positivo y agradeces, solo puedes sentir emociones positivas, justo las que necesitas para lograr cambios positivos.

La acción es importante, pero no te dará resultado si no das estos pasos primero. Ahora sí, una vez liberes, declares y visualices, crea un plan de acción proponiéndote metas reales y alcanzables, hasta crear hábitos que te sirvan de apoyo en tu meta.

No eres víctima, eres un ser poderoso creado para manifestar la gloria del Creador. No culpes a quienes te hayan hecho sentir mal, ellos también viven su proceso y, probablemente, no son conscientes del daño que hacen. Ahora tú, que ya conoces los misterios y que has encontrado respuestas, te toca a ti dar el paso, perdonar, sanar, corregir, transformar tu energía para que, con ella, influyas en los que te rodean hasta que ellos también encuentren la verdad y sean libres. Sé paciente y amorosa con ellos porque todo lo que das regresa.

Todo comportamiento tiene como fin satisfacer alguna necesidad. Cuando identificamos la necesidad y encontramos un medio sano para satisfacerla, ya no hace falta el comportamiento anterior y podemos lograr cambios profundos.