



DASEIN
— INSTITUTO —

EL PODER DE LA FISIOLOGÍA



DASEIN

www.daseininstituto.com

| +54 9 3413 92-4326

| info@daseininstituto.com

TU SALTO EVOLUTIVO HACIA LA EXCELENCIA

INTRODUCCIÓN

Este ejercicio te ayudará a atravesar cualquier situación que este sirviendo de obstáculo ante aquello que desees conseguir.

Al ponerlo en práctica descubrirás como tu fisiología puede ser tu mejor aliado para conseguir mayor seguridad, amor o cualquier

PREPARACIÓN: Para llevar adelante este ejercicio necesitarás de un marcador espacial (puede ser una hoja de papel) y un amplio espacio para caminar.

PASO 1



Piensa en una situación que te cause miedo o inseguridad. Tómate un momento para recrearla. Ve, escucha y siente lo que esta provoca en ti mientras vas respirando profundamente.

PASO 2

Ahora pon un papel en el piso que indique el lugar donde se encuentra esta situación problemática. Luego posícionalate sobre él mientras vas sintiendo lo que va provocando en ti. Respira profundamente y cuando sientes que es suficiente, retrocede hacia el inicio.



PASO 3

Piensa en una situación, a lo largo de tu vida, en la que hayas tenido seguridad y todo iba bien. Revívela como si fuese tu presente. Tómate un momento para sentirlo, a medida que vas haciéndote consciente de lo que genera en tu cuerpo.

**PASO 4**

Mientras sigues manteniendo la imagen de ese recuerdo positivo, empieza a caminar con firmeza por la habitación donde te encuentras. A su vez, echa los hombros hacia atrás, saca pecho, mira hacia el frente y respira profundamente. Continúa caminando por unos minutos sin tocar el marcador espacial.

PASO 5

Cuando percibas una sensación de poder y seguridad, pisa tu marcador espacial a la vez que respiras de forma profunda. Cuando lo hagas, ten en cuenta seguir adoptando una posición con mirada hacia el frente, abdomen extendido y hombros hacia atrás. Repite esto un mínimo de 3 veces.

**PASO 6**

Quando sientas que puedes mantener esta sensación, detente un momento en el espacio donde se encuentra tu interferencia. Procura conservar tu misma fisiología de seguridad, amor o cualquier otro recurso que hayas elegido para que te asista.

PASO 7

Para terminar, vuelve nuevamente al inicio. Una vez que sientas que tu seguridad ha aumentado, atraviesa el marcador espacial un mínimo de 3 veces más. Aunque esta vez, avanza hacia delante, no te detengas encima. Revisa que la sensación deseada, siga siendo alta

**PASO 8**

Con este pequeño, aunque poderoso ejercicio, has podido descubrir como tu fisiología y un recuerdo puede brindarte los recursos que necesitas para atravesar cualquier interferencia. Te invitamos a guardar esta experiencia dentro de ti, sabiendo que en cualquier momento que la necesites puedes traerla al presente solo con adoptar esa posición determinada.