



## DECÁLOGO #4 DEL AMOR PROPIO: SANA TU MENTE

**"La mente no distingue la carga afectiva.  
Para ella es lo mismo "lo bueno" y "lo malo"  
Gupta Govardhan Das**

Nuestro sistema de percepción que son las gafas con las que vemos la realidad se crea a partir de nuestra herencia ancestral, la carga emocional que tuvo nuestra madre durante nuestra gestación, lo que vivimos durante la infancia y las creencias que adoptamos del medio en el que crecimos.

Nuestra mente fue diseñada para que repitiera siempre las mismas acciones y los mismos patrones. La mente responde a los 3 principios de la naturaleza que son: buscar lo que necesita para sobrevivir, ahorrar energía y huir de cualquier cosa que lo ponga en riesgo.

Es por esto que nuestra mente siempre esta buscando repetir lo que nos hace sentir bien, ahorrar energía y huir de lo que no nos gusta. Dicho de otra manera; los seres humanos que tomamos el 95% de las decisiones de manera inconsciente y sólo el 5% de manera consciente estamos obligados a sanar nuestra mente, es decir estamos obligados a crear nuevas conexiones neuronales para poder disfrutar de una vida en paz, abundante y dichosa.

Para sanar nuestra mente es absolutamente necesario aprender a respirar y entrenarnos en cualquier estilo de meditación que nos permita poner nuestra atención en lo que verdaderamente sentimos sin juicios. Dicen por ahí que meditar es comunicarnos con Dios, con la divinidad, con el gran espíritu, el gran misterio. No importa como sea que quieras nombrar al amor y la magia que subyace en tu interior. Meditar es experimentar dicha, bienestar y placer.

### En el cuarto día del reto #YOSOYAmorPropio

Los seres humanos tenemos la creencia limitante que no somos suficientes y merecedores. es por eso que hoy queremos proponerte un ejercicio de meditación dinámica que incluye todos los sistemas de percepción (visual, auditivo y kinestésico)

1. Escribe 108 veces ***"soy suficiente y merecedora(o) por el sólo hecho de existir"***
2. Mientras lo escribes repite en voz alta la afirmación



**AMOR PROPIO**

#reconstruyendomiamorpropio



3. Durante el día cada que te acuerdes repite el mantra en voz alta
4. Escribe en tus estados de Whatsapp e Instagram el mantra ***“soy suficiente y merecedora(o) por el sólo hecho de existir”***

**Nota:** si no deseas publicarla esta bien. Haz el ejercicio en el cuaderno que seleccionaste para el reto **#YOSOYAmorPropio**



**AMOR PROPIO**

#reconstruyendomiamorpropio