

Actividad #3:

Entendamos quienes somos: Un pedazo Divino, de fuerza ilimitada. Me dispongo a sanar sabiendo que hay un plan divino para mí y desde ahí saco los cambios positivos para soltar y remplazar cada miedo, culpabilidad y vergüenza que me hace adicta y lo remplazo con un pensamiento positivo que me muestra mi verdadera naturaleza e identidad. Fortalezco mis propios pensamientos con un corazón abierto que me muestra el camino a mi propia libertad. Soy libre y sana ante los ojos de Dios y me recupero en el valor y la certeza de que tengo la fuerza para cambiar este patrón. Me declaro libre, despierta, viva, sana y coherente con la vida que me merezco.

Hacer una bitácora en la mañana y antes de acostarnos de cómo nos sentimos todos los días sin juzgarnos por cómo nos sentimos:

- Miedo
- Triste
- Coraje
- Vergüenza
- Contenta
- Gozo
- Tranquilidad

Por ejemplo: <https://www.pinterest.com/pin/168040629821804731/?lp=true>

FECHA: _____

Hoy me siento así:

