Suelto mis expectativas

Me libero y te libero

Entra en relajación, respira suavemente y, después, imagina que estás delante de la otra persona.
Visualízalo tranquilo, mirándote y escuchándote atentamente.
Di en voz alta, de modo suave pero decidido, cada una de las siguientes frases como si te dirigieras directamente a él o ella.
Después de cada frase, inspira profundamente y deja espacio para sentir totalmente cada una:

Me libero de toda expectativa sobre ti.

*

No espero nada de ti. Te libero y me libero.

*

No quiero que me trates de ningún modo,
no quiero que me hables de ninguna forma.
Sé tú mismo.

*

No deseo que cambies.

*

No espero que digas nada, ni que pienses nada,
ni que sientas nada.

*

Renuncio a toda exigencia sobre ti.

*

No necesito nada de ti, pues te acepto tal cual eres.

*

Repítelas de nuevo todas lentamente, dejando espacio para sentir entre cada una de las frases.

*

Quédate unos minutos en silencio
acompañando a tu sentir.

Todo el conflicto está en mi mente

Responsabilidad mental

La causa de lo que siento
está en mi subconsciente.
Si me siento mal es porque percibo mal.
Renuncio al victimismo.
Abandono la proyección.
Ahora tomo el poder.
Soy responsable de lo que siento.
La causa de lo que siento está en mí.
Todo el conflicto está en mi mente.

*

Renuncio a culpar a nadie por lo que siento.
Atacar mentalmente no tiene sentido.
El ataque no es mi naturaleza.
Renuncio al ataque, solo me hace sufrir.

*

No hay causas fuera de mí.
Nadie me ha hecho nada.
Todo el conflicto está en mi mente.

*

Todo sufrimiento es culpa
y la culpa es falsa.
Perdonaré esto para así verlo de otra manera.
Soy inocente.
Elijo paz ahora.