Pido ayuda

Elijo cambiar mi percepción

Siento la emoción,
el conflicto está en mi mente.
No estoy en paz,
mi percepción es incorrecta.
Pido ayuda.

*

Elijo cambiar mi percepción.
Estoy decidido a ver de otra manera.

*

Te lo doy todo ahora,
pues no sé nada.

*

Te entrego mi mente.
Deseo ver belleza,
decido ser feliz.

*

Elijo paz,
quiero ver con los ojos del amor.

*

Pido ayuda.

*

Elijo cambiar mi percepción.
Estoy decidido a ver de otra manera.

La decisión de perdonar

Elijo ver amor

Relájate, respira y dedica un momento a
sentir el silencio.

*

Luego, di muy lentamente las frases siguientes, dejando tiempo después de cada una de ellas para respirar profundamente y sentir:

Elijo ver a X absolutamente limpio de toda mancha.

*

Puede ser que ahora mismo no lo sienta así, pero, sin duda, quiero sentir a X totalmente inocente.

*

Elijo verlo absolutamente inocente.

*

Deseo sentir a X completamente inofensivo,
como si no fuera ninguna amenaza para nadie.

*

Es mi voluntad percibirlo sin ningún temor.

*

Elijo sentir a X desde una total paz y aceptación.

*

Quiero verlo con los ojos del amor.

*

Deseo ver la comprensión en X.

*

Es mi voluntad ser aceptación.

*

Finalmente, respira y pon toda tu conciencia en el sentir.

*

Sé consciente de tu profundo deseo de amar.