

EJERCICIOS SECUNDARIOS

TODO POSITIVO

CURSO HIPNOSIS CLÍNICA APLICADA
AL DEPORTE



KIKO ALCARRIA

Hipnoterapeuta
NoeBo Group

Quiero que te digas a ti mismo... que todo lo que voy a decirte va a fijarse... imprimirse... grabarse... incrustarse en tu cerebro... quiero que sepas que a lo largo de todo el día... te llenas de muchos pensamientos... tantos positivos como negativos... de ti dependen que sean positivos o negativos... el poder del pensamiento es infinito ... somos lo que pensamos... de ahí lo importante de te tener pensamientos positivos... dispones de una fuente inagotable de energía... ésta puede ser positiva o negativa... de ti depende... tu eliges... lo positivo todo lo puede...al igual que lo negativo... si tienes pensamientos negativos... te ayudarán a enfermar... si tienes pensamientos positivos... te ayudarán a sanar... los pensamientos positivos alargan la vida... dentro de ti hay una fuerza que puede activar o frenar tu enfermedad... eres lo que crees ser... eres lo que piensas que eres...



deja de recrearte en lo amargo y disfruta de lo dulce...piensa en positivo... cada uno de tus pensamientos tiene un peso específico en tu vida... tienes que ser positivo... tu bienestar... tu salud... tu autocontrol... lo puedes lograr con pensamientos positivos...tu puedes... de ti depende... piensa en positivo... cuando pones un pensamiento positivo en tu mente... empiezas a sentirte mejor... a encontrarte mucho mejor... el poder creador de los pensamientos positivos es fabuloso... si utilizas pensamientos positivos... toda la energía de tu mente estará siendo bien utilizada... a partir de ahora lo ves todo positivo... a partir de ahora solo caben en tu mente pensamientos positivos... a partir de ahora ocupas tu mente con pensamientos positivos...muy positivos... cada vez más y más positivos... pensando siempre lo bien que estás... lo bien que te encuentras... lo bien que te van las cosas...



piensa siempre en positivo... hoy es el primer día del resto de tu vida... ahora vas a comenzar una nueva vida... una vida llena de esperanza... llena de ilusiones... llena de proyectos... hay mucha gente que te quiere... mucha más de la que crees... el 99% de tus temores nunca sucederán... deja de preocuparte... piensa en positivo... todos confían en ti... tus familiares... tus amigos... tus compañeros... todos confían en ti... ahora vas a confiar en ti mismo... tienes plena confianza en ti mismo y en lo que te rodea... tú te mereces esta confianza... te lo mereces... te mereces lo mejor... tú te lo mereces... deja de compararte con nadie... eres una persona única... eres único... eres auténtico... eres original... ha dejado de afectarte lo que piensen de ti los demás... la opinión de los demás son solo eso... opiniones... estás por encima de todo eso... lo tienes superado... tu valor como persona siempre permanecerá intacta...

posees un potencial infinito... eres generoso... te sientes seguro... eres grande... te encanta compartir... los que más dan son los que más reciben... todos te quieren por lo que eres y como eres... cada vez que respiras te llenas de energía... de esa manera desarrollas el poder para sanarte... dejando de importar el problema de salud que tengas... cada vez que coges aire te sientes mejor... cada vez que sueltas el aire... te sientes mucho mejor... ahora sientes como te entra una gran seguridad en ti mismo... tienes una gran seguridad interna... y es lo único que importa... piensa en todos tus éxitos... también en tus fracasos... de los fracasos también se aprende... ahora sabes que la fortuna esta de tu lado... todos tus problemas han desaparecido... han dejado de existir... todas las cosas las ves resueltas... lo ves todo resuelto... vas a conseguir todo lo que quieras... tienes talento... y mucho potencial para conseguirlo... eres formidable... eres una persona extraordinaria... tienes mucho más poder... mucho más potencial y mucho más valor del que realmente crees...



a partir de ahora te esperan muchas cosas
prometedoras... a partir de ahora empiezas una nueva
vida... una vida llena de esperanza... de ilusiones... de
felicidad... ahora te vas a preocupar de buscar tu
felicidad... de mejorar tu vida... de ser verdaderamente
feliz... olvídate del pasado... vive el presente y ocúpate
de tu futuro... ahora te sientes bien... te sientes muy
bien... cada vez te sientes mejor... mejor ... mejor y
mejor...