

BORRADO PENSAMIENTOS OBSESIVOS (PUERTAS EN OIDOS)

Imagina que tus 2 orejas son 2 puertas, por la parte derecha entran los pensamientos a tu mente, y por la puerta izquierda salen los pensamientos de tu mente, vas a abrir la puerta de tu oreja derecha, mientras mantienes la puerta de la oreja izquierda cerrada, ahora vas a pensar en todas las obsesiones, en todos los pensamientos repetitivos, esos pensamientos que te agobian, esos pensamientos que te molestan, piensa en ellos y mientras piensas en ellos, los vas introduciendo en tu mente por la puerta abierta de tu oreja derecha, introdúcelos todos.

Ahora cierra la puerta de tu oreja derecha, tienes todas las obsesiones dentro de tu cabeza, dentro de tu mente, piensa en todas las obsesiones, enfócate de ellas, hasta que te hartes, sáciate de ellas, sáciate de ellas hasta que te hartes, sáciate de ellas, sáciate de ellas, sáciate de ellas hasta que quedes harto, cuando estés harto de ellas, ahora abres la puerta de tu oreja izquierda, para que salgan todos, todos estos pensamientos, todas estas obsesiones, deja que tu mente se vacíe totalmente, de todas estas obsesiones y de cualquier pensamiento negativo, que tengas en tu mente, expulsa, expulsa esos pensamientos obsesivos, expulsa esos pensamientos obsesivos, molestos, agobiantes, expúlsalos, échalos y mientras lo haces, esos pensamientos desaparecen de tu mente, desaparecen de tu mente, desaparece de tu memoria, desaparecen de tu vida, ahora cierra la puerta de tu oreja izquierda, ahora tienes la mente vacía, tienes la mente vacía de cualquier pensamiento obsesivo, vacía de cualquier pensamiento negativo, quedas liberado de esta carga, quedas liberado de estas obsesiones, quedas liberado de esta molestia.

A partir de ahora, has dejado de preocuparte, han dejado de molestarte, han dejado de molestarte, han dejado de agobiarte, han dejado de preocuparte, han dejado de molestarte, han dejado de agobiarte, estas por encima de todo esto, muy por encima, ahora te sientes liberado y muy relajado, ahora quiero que reclames, quiero que le reclames, quiero que le reclames a los pensamientos que acabas de echar de tu mente, vamos a reclamarles, vamos a reclamarles, repite mentalmente, repite mentalmente, los he vencido, me han dejado de molestar, han dejado de agobiarme, han dejado de afectarme, me entran por un oído y salen por el otro, me entran por un oído y salen por el otro, los he vencido, les he vencido, les he vencido, ahora tu mente está vacía, sin nada adentro, tienes la mente vacía de obsesiones, vacía de pensamientos, vacía de pensamientos negativos.

Ahora vas a abrir la puerta de tu oreja derecha, y vas a pensar en todo lo contrario a tus obsesiones, vas a llenar tu mente de pensamientos positivos...

POR EJEMPLO: SI TENIA PENSAMIENTOS OBSESIVOS DE NO VOY A CONSEGUIR TAL O CUAL COSA, NO SIRVO PARA NADA, NUNCA CONSEGUIRE MIS OBJETIVOS, DEBERA ESCRIBIR: VOY A CONSEGUIR TODO LO QUE ME PROPONGA, VALGO MUCHO, VALGO MUCHISIMO, VOY A CONSEGUIR TODOS MIS OBJETIVOS, ETC.

A partir de ahora, solo caben pensamientos positivos en tu mente, ahora sabes que solo entraran en tu mente pensamientos positivos, si entrara un pensamiento indeseable, este dejara de afectarte, ahora han dejado de afectarte estos pensamientos, estas por encima de ellos, lo tienes superado, han dejado de afectarte, para mayor seguridad, voy a instalarte un filtro, en la puerta de tu oreja derecha, un filtro que impedirá que entre en tu mente cualquier obsesión, cualquier pensamiento negativo, ahora te sientes seguro, y ya sabes que tan solo entran en tu mente pensamientos positivos, si a pesar de ellos, se colara algún pensamiento obsesivo, te dará exactamente igual, ya que han dejado de afectarte, han dejado de afectarte, si te obsesionas con las cosas malas de la vida, te pierdes de las buenas, así que olvídate de las malas, y piensa solo en las buenas, ahora te sientes nuevo, renovado, liberado, todas tus obsesiones, han desaparecido, han dejado de existir, las cosas las ves resueltas, lo ves todo resuelto y solucionado, ahora sabes cómo controlar tus pensamientos obsesivos, has aprendido a cambiarlos, por pensamientos positivos, a partir de ahora, empiezas una nueva vida, una vida llena de esperanza, de ilusiones, de felicidad, ahora te vas a preocupar por buscar tu felicidad, por mejorar tu vida, de ser verdaderamente feliz, olvídate del pasado, vive el presente y ocúpate de tu futuro, y a partir de ahora y en todos los sentidos, te sientes mejor, mejor y mejor, cada vez mejor.