

BORRADO PENSAMIENTOS OBSESIVOS PIZA Y PIZARRON

Siempre se recomienda trabajar con el brazo no dominante (borrador) y en la dominante (Tiza blanca)

Ahora quiero que imagines, que tienes delante de ti una gran pizarra negra, que lo cubre todo, quiero que lo veas, ahora en tu mano derecha quiero que veas una tiza blanca, y en tu mano izquierda un borrador, acércate a la pizarra, y en el centro escribe tu pensamiento obsesivo, ese pensamiento destructivo y negativo, ese pensamiento que te agobia, ese pensamiento que te molesta, escríbelo muy bien, escríbelo claramente, ahora con la mano en donde tienes el borrador con tu mano izquierda borra lo que has escrito, borra ese pensamiento obsesivo, molesto, agobiante, bórralo, bórralo completamente, y mientras lo borras, ese pensamiento desaparece de tu mente, desaparece de tu memoria, desaparece de tu vida, ahora quedas liberado de esa carga, quedas liberado de esa obsesión, quedas liberado de esa molestia.

A partir de ahora eso ha dejado de preocuparte, ha dejado de molestarte, ha dejado de agobiarte, estas encima de todo esto, muy por encima, ahora te sientes liberado y muy relajado, ahora quiero que reclames al pensamiento, quiero que le reclames al pensamiento que acabas de borrar, vamos a reclamarle, repite, repite, repite mentalmente, te he vencido, has dejado de molestarme, has dejado de agobiarme, haz dejado de afectarme, me entras por un oído y sales por el otro, te he vencido, te he vencido, ahora la pizarra está vacía, sin nada escrito, tienes la mente como pizarra, vacía de obsesiones, ahora con la mano donde tienes la tiza, vas a escribir todo lo contrario a tu obsesión...

por ejemplo: si tenía 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 muchísimo, voy a conseguir todos mis objetivos, etc.

A partir de ahora, este será el pensamiento que tendrás en tu mente, esto será lo que repetirás varias veces al día, es tu pensamiento, lo has escrito, lo has escrito tú, es tuyo, es un pensamiento positivo, beneficioso y relajante, a partir de ahora, solo caben pensamientos positivos en tu mente, si te obsesionas con las cosas, malas de la vida, te pierdes las buenas, si te obsesionas con las cosas malas de la vida, te pierdes las buenas, así que olvídate de las malas, y piensa en las buenas, ahora te sientes nuevo y 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 de buscar tu felicidad, de mejorar tu vida, de ser verdaderamente feliz, olvídate del pasado, vive el presente y ocúpate de tu futuro, a partir de ahora y en todos los sentidos, te sientes mejor, mejor y mejor, cada vez mejor.