DEL UNIVERSO A TU MUNDO INTERIOR EN 30DÍAS

4.PRINCIPIO DE LA POLARIDAD

EJERCICIO

En este plano todo es dual, para que algo exista contiene las dos polaridades. Se trata de integrar ambas, aceptarlas conscientemente y equilibrarlas.
En este caso el ejercicio que te propongo es para experimentar como se manifiesta en ti el principio de polaridad en tu propia mente.
Recuerda que podemos tener 2 tipos de pensamientos polares;

· Pensamientos Muerte/Miedo que provienen de una identificación con tu EGO. Son aquellos que surgen del miedo a dejar de ser porque desde fuera no nos dan reconocimiento, amor o validación.

· Pensamientos Vida/Amor desde la conexión con el SER, pensamientos que generan las emociones de la familia AMOR: ilusión, alegría, generosidad, sorpresa... Así como acciones que vengan de pensamientos con la intención de disfrutarte, entregando un servicio beneficioso a los demás, gracias a tus dones.

4º PRINCIPIO: LA POLARIDAD

Recoge en una tabla al menos 3 de cada tipo diariamente durante 3 días.

Estate muy atento, la mente tapa los enfoques que están muy profundos y arraigados con función de defensa o alerta, a ver si pasa lo que no me gusta que pase o haga el otro. O sea, cuando te fijas en que el otro ha hecho o dicho que es percibido por ti como una amenaza de que sigas siendo querido o valorado.

Tras hacer este análisis y valoración de la polaridad de tus pensamientos mi pregunta es;

¿En qué polaridad de pensamiento frecuentas más y por tanto vibras?

4° PRINCIPIO
DIARIO DE TRABAJO

DÍA 1

PENSAMIENTOS VIDA/AMOR:

PENSAMIENTOS MUERTE/MIEDO:

4° PRINCIPIO
DIARIO DE TRABAJO

DÍA 2

PENSAMIENTOS VIDA/AMOR:

PENSAMIENTOS MUERTE/MIEDO:

4° PRINCIPIO
DIARIO DE TRABAJO

DÍA 3

PENSAMIENTOS VIDA/AMOR:

PENSAMIENTOS MUERTE/MIEDO:

4° PRINCIPIO
DIARIO DE TRABAJO

DÍA 4

PENSAMIENTOS VIDA/AMOR:

PENSAMIENTOS MUERTE/MIEDO: