

Avance Emocional Hoja De Trabajo Con un Asesor



1. ¿Cuál de estos estás **notando más**? Elige aceite, emoción o cuerpo.



¿Qué aceite te atrae?

👉 Aceite



¿Qué emoción te embarga?

💖 Emoción



¿Qué problema físico o tensión estás experimentando?

👉 Problema Físico

2. **Busca tu ♡ emoción identificada** (p. 211+ or app). Selecciona 1-2 de los 📌 aceites listados.

📌 Oil

📌 Oil

3. **Lee la(s) descripción(es) del aceite elegido** (p. 16-173). Escribe cualquier percepción. Inhala profundamente el aroma.

4. **Vuelve a tu ♡ emoción** (p. 211+ o app). Reflexiona sobre la(s) pregunta(s) de ⇩ Profundiza y escribe cualquier percepción.

5. **Libera la ♡ emoción:**

Habla en voz alta:

"Elijo liberar esta [emoción] con todos sus apegos negativos y dominio sobre mí. Ahora se la entrego a la [Divinidad] para su transformación y sanación."

Visualiza ☉ & Ancla Aromática 📌

6. **Recibe una nueva forma de ser:** Después de esta liberación, ¿cómo se sientea _____

7. **Declare** ⇩: _____

8. **Visualiza** ☉: _____

Ancla Aromática 📌

9. **Integra a través del autocuidado:** _____

10. **Avanza con esta nueva conciencia:** _____

11. **Concluye con gratitud:** ¿Cuál ha sido el aprendizaje más importante para ti en este proceso?

12. **Vuelve a este proceso:** La sanación es un trayecto. Vuelve tantas veces como necesites. Sabes que estas divinamente respaldado y confía en que el poder está dentro de ti para transformar y sanar!



PROCESS, RELEASE & LIVE FREE

© 2023 Essential Emotions, LLC. All rights reserved.
Permiso para copiar para uso no comercial.