

Ato de Amor-próprio nº 04 – Transformação (eliminação) dos sentimentos específicos

1- Descrever um fato

2- Utilizar a “Lista Pessoal de Sentimentos” para identificar todos os sentimentos gerados pelo fato.

OBS: quando não lembrar o que sentiu, avaliar o que para mim seria natural alguém sentir naquela situação.

3- Montar os comandos de transformação (eliminação) dos sentimentos sentidos e recebidos conforme o exemplo:

Código alma, minha consciência escolhe, **tristezas** que senti por causa da morte da avó fulana acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **raivas** que senti por causa da morte da avó fulana acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **culpas** que senti por causa da morte da avó fulana acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **sentimentos negativos que recebi** por causa da morte da avó fulana acabaram!

OBS:

1. não esquecer de fazer o comando dos “sentimentos negativos que recebi” para cada fato;
2. para estimular a lembranças dos fatos, utilizar a lista das 402 emoções e tentar lembrar-se de um fato específico para cada emoção assinalada.

Exemplo:

Fato 1: morte da avó fulana

Código alma, minha consciência escolhe, **tristezas** que senti por causa da morte da avó fulana acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **raivas** que senti por causa da morte da avó fulana acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **culpas** que senti por causa da morte da avó fulana acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **sentimentos negativos que recebi** por causa da morte da avó fulana acabaram!

Fato 2: fim do relacionamento com o fulano

Código alma, minha consciência escolhe, **rejeições** que senti por causa do fim do relacionamento com o fulano acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **raivas** que senti por causa do fim do relacionamento com o fulano acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **sentimentos negativos que recebi** por causa do fim do relacionamento com o fulano acabaram!

Fato 3: demissão da empresa X

Código alma, minha consciência escolhe, **raivas** que senti por causa da demissão da empresa X acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **injustiças** que senti por causa da demissão da empresa X acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **tristezas** que senti por causa da demissão da empresa X acabaram!

Código alma, minha consciência escolhe, **sentimentos negativos que recebi** por causa da demissão da empresa X acabaram!