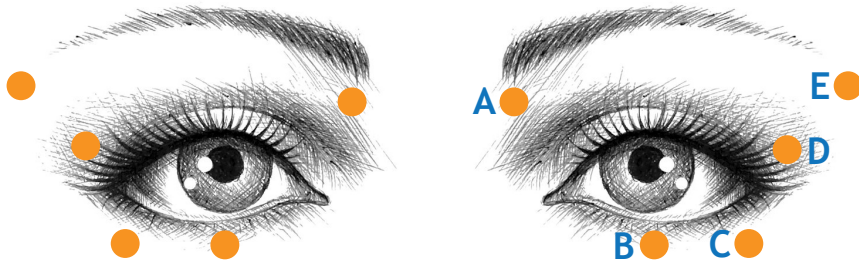


ADVENTURES IN CONSCIOUSNESS™



Self-Liberation Technique (SLT)

La técnica de autoliberación © (SLT) es un método simple de presionar los puntos de presión alrededor de los ojos al mismo tiempo que presenta una emoción negativa o un problema en el que desea trabajar y lo disuelve por completo.

Puede utilizar esta sencilla herramienta para borrar muchos sentimientos y problemas. Pero te sugerimos que lo uses a diario para trabajar con las emociones negativas, que son la raíz de todo dolor y sufrimiento. Esto significa apuntar a la ira, la codicia o el deseo de cualquier cosa, que son los principales enemigos personales y públicos del planeta.

Debe utilizar SLT para borrar miedos, ansiedades, tensiones, enojos, traumas, adicciones, problemas de relación, odio a sí mismo, odio o disgusto hacia los demás, orgullo, arrogancia, celos y cualquier sentimiento de necesidad o deseo de que suceda algo.

Piense en el problema en el que desea trabajar, por ejemplo, "Estoy enojado con mi jefe". Califícalo del 1 al 10.

Piense en la emoción y luego comience a presionar ligeramente en el primer punto de presión entre los ojos. Antes de presionar cada vez, piense en su frase, luego presione los puntos con ambas manos.

Haz cada punto que se muestra en el diagrama 7 veces.

1. Punto A: entre los ojos donde comienzan las cejas
2. Punto B: debajo de los ojos directamente debajo de las pupilas

3. Punto C: Debajo de los ojos más alejado de las pupilas
4. Punto D: en la parte superior de la cuenca del ojo hacia el borde exterior del ojo
5. Punto E: en el punto blando que se extiende más allá del final de las cejas.

Observe si su sentimiento ha bajado en su calificación, si aún no es cero, continúe con la secuencia de movimiento de los ojos. Repite cada movimiento 7 veces mientras sigues pensando en tu frase y permitiendo que surja la sensación. Tus ojos deben moverse lenta y deliberadamente.

1. Comience manteniendo la cabeza recta, pero con los ojos mirando hacia el cielo, luego hacia el suelo.
2. Luego mire a ambos lados de su cabeza.
3. Luego, mire diagonalmente en las esquinas opuestas de sus ojos.
4. Ahora gire los ojos en el sentido de las agujas del reloj y luego en el sentido contrario.

Termina la técnica frotando las manos y luego presionando las palmas sobre los ojos para traerles calor y energía. Tómese este tiempo para relajarse y ver si la sensación se ha ido. Si el sentimiento aún no es cero, comience la secuencia con el primer punto y diga "permanece enojado con mi jefe". Piense en la emoción negativa como una astilla en su dedo; quiere asegurarse de sacarlo todo.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web, www.AdventuresInConsciousness.org, o envíe un correo electrónico a: AdventuresInConsciousnessInfo@gmail.com