



#5 RENUNCIO A CULPAR A OTROS DE LO QUE YO SIENTO.

.

Amo esta frase porque es queja típica en la consulta psicológica; que yo soy muy desdichada porque mi papá nos abandonó (mentira), que tú me hiciste enojar (mentira), que me haces gritar (mentira)... la retapa del coco "que estoy gorda porque mi mamá no me quiso" (mentira...estas gorda porque comes mucho)... y así una lista interminable de CULPAR a otros de lo que sentimos o de lo que nos pasa; aprende a responsabilizarte de lo que sientes y haces y en vez de decir: "tú me hiciste enojar" di así: YO decidí enojarme porque llegaste 15 minutos tarde a nuestra cita; puede haber elegido no darle importancia, porque YO controlo lo que siento, pero decidí enojarme y arruinar la cita porque estoy desarmonizado emocionalmente. Tú y solo tuuuu 🙌🙌🙌 eres responsable de lo que sientes.

Para armonizar tus emociones, está es una frase que debes practicar y grabar en tu interior. Renuncio a CULPAR a otros de lo que yo siento.

.

El primer paso para armonizarnos es ❤️ "el despertar de consciencia" ❤️

.

Psicóloga Judith Jurado 🙌

.

.#terapiapsicologica #culpa #familia #relaciones #mente #cuerpo #cuerpoymente #armoniaemocional #psicologia #conexión #pazmental #saludemocional #pty507 #pty #saludpanama #vidasaludable #panamasaludable #medicinaturalpty #desarmoniaemocional #reprogramarte #escuelamagiadelamor #despertardeconsciencia #coachgloriaarroyave #botanica #medicinatural #sinquimicos #yoamolonal #farmacia #MedicinaNatural #SantoRemedioPanama #NaturistaJudithJurado #PsicologaJudithJurado