



2018, Morelia, Michoacán. México.

Créditos de imagen: Wallpaper Cave

Frente al temor

El lado de lo que se caya, y que nace sin desearlo

**NICK
GASNA**
PSICÓLOGO





Palabras del Autor

Siempre es grato poder ofrecer nuevas maneras para generar una disciplina que genere nuevos hábitos. Mucho se dice de la Programación Neurolingüística, por sus siglas PNL. Donde los beneficios son siempre bastantes. Y yo creo que es verdad. Por ello comparto contigo frases que me han servido de manera personal, como a las personas que ha confiado en mí para su salud mental. Entre corregir viejos hábitos, no saludables, como el hecho de hacer que nazcan nuevas programaciones. Donde lo más importante siempre eres tú.

Si la programación con mucha constancia sirve. Entonces, valdrá todo tu esfuerzo. Para comenzar a hacerle frente a tus miedos. Los años pasan, se acumulan y también traen consigo versiones que desarrollan nuevos proyectos encaminando a superar cada paso que das, siempre en compañía de alguien más. O sea, yo. Comienza con nuevas metas, inicia con lo más sencillo, repite, repite y sigue haciéndolo con un trabajo de 28 días, y la constancia que tengas reflejara con paciencia el resultado.

Un paso importante es, amarse. Dejar de sobre exigirte, haz cada paso con verdadero amor.

Y listo...





Frente al temor

El lado de lo que se cae, y que nace sin desearlo

Introducción

Tal vez no te has percatado que el temor es una reacción sobre una situación que pocas veces se reconoce como emoción de sobrevivencia. El dominio que tiene sobre cada persona es convertido en un veneno paralizante y limitante. Quien descubra el poder de enfrentarlo habrá alcanzado el éxito sobre una reacción que pocos comprenden que tas abrazarlo como parte de sí mismos, brinda la satisfacción de poder vivir en armonía.

GNICK
G.A. © N.A.
PHOTO: 0000





Frente al temor

El lado de lo que se cae, y que nace sin desearlo

1/11

Todo síntoma se desvanece en cada respiración

Estoy en zona segura,

(Inhala y exhala)

Estoy en zona segura,

(Inhala y exhala)

Estoy en zona segura

(Inhala y exhala)

GNICK
G.A.©.N.A.
PHYSIOTHERAPIST





Frente al temor

El lado de lo que se cae, y que nace sin desearlo

2/11

Eres parte de mí, comprendo
lo que siento. Controlo y
acepto con amor, libero lo
que no me pertenece.

GNICK
G.A.©NA





Frente al temor

El lado de lo que se cae, y que nace sin desearlo

3/11

Toda opresión en mi pecho
libera dolor, y angustia.
Vuelve a mí la tranquilidad y
la paz que realmente
merezco.





GNICK
G.A.©NA
PROD. COE

Frente al temor

El lado de lo que se caya, y que nace sin desearlo

4/11

Ninguna palabra impone límite.
Ninguna persona tiene el poder
para hacerme sentir mal. Soy quien
dirige cada paso en esta vida.





GNICK
G.A.©N.A
PHOTO.COM





Frente al temor

El lado de lo que se cae, y que nace sin desearlo

5/11

Rechazo todo sentimiento de
impotencia. Reconozco que
es el momento oportuno para
ser yo en todo momento.

GNICK
G.A.©NA
PUBLISHED





Frente al temor

El lado de lo que se cae, y que nace sin desearlo

6/11

Agradezco que cada
emoción es parte de mí.
Amo cada reacción. El temor
es parte de mí y no es el
único.



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

