

## «El origen de tus emociones»

¿Qué es la libertad emocional?

¿Cuál es el origen de tus emociones?

“Hasta que lo inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tú le llamarás destino” Carl Jung

Para comenzar el camino hacia la Libertad Emocional debemos hacer una higiene emocional y este es un camino por todas las situaciones; yo sé que en todo lo que hoy hemos hablado han saltado cosas, recuerdos y situaciones del pasado.

# Libertad Emocional

Te invito a que escribas los recuerdos que te vinieron y luego hacemos el ejercicio de perdón y sanidad emocional.

Recuerdo 1

Recuerdo 2

Recuerdo 3

Recuerdo 4

Recuerdo 5

¡Buen trabajo! Ahora pon, Play al video y vamos a perdonar juntas.