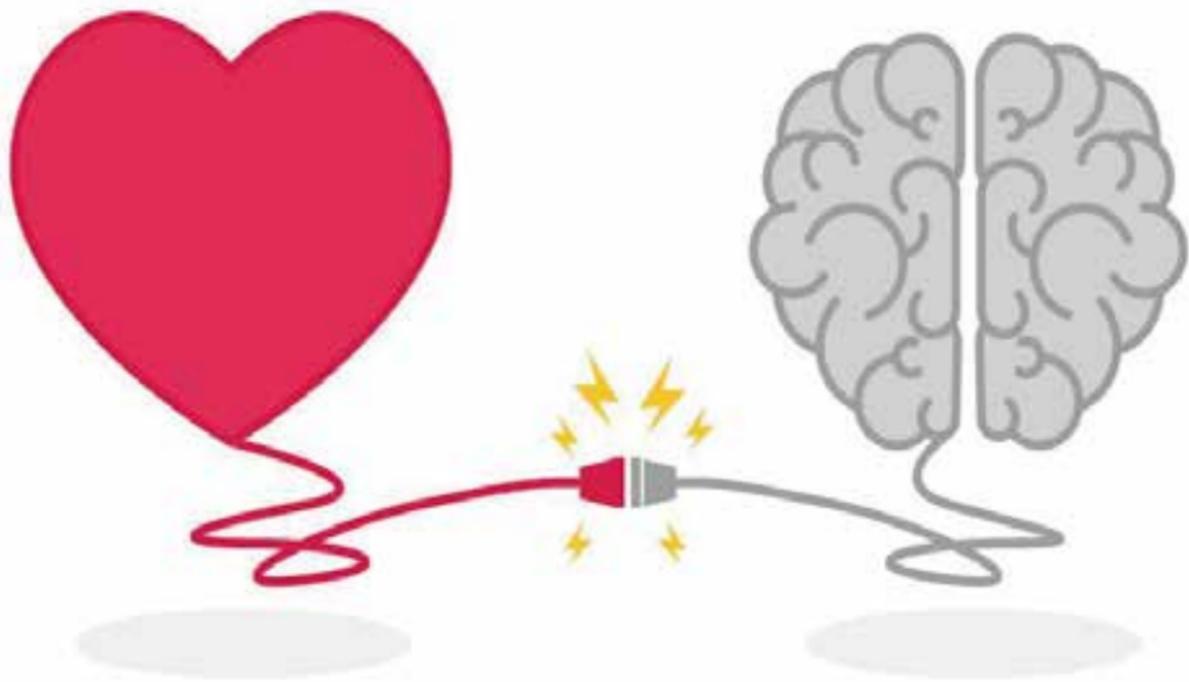


Caja de herramientas



*Aplicación útil para transformar
nuestra vida personal y social*



Cómo utilizar esta caja de herramientas

1. *Lea*, preferiblemente en voz alta, los mensajes que se proponen aquí para estimular cada día su cerebro.
 2. *Practique* luego una *breve reflexión* sobre ellos, ojalá con los ojos cerrados, ya que esto favorece la concentración, la receptividad y la asimilación.
 3. *Respire*, al final, mínimo tres veces: inhalar, retener y exhalar *lentamente* el aire. De este modo, se propicia una alianza y un compromiso de la autogestión mental con el cuerpo, para motivar la acción.
 4. *Suspenda este proceso* después del día seis, haga una pausa el día siete, y reinicielo al día siguiente, hasta completar un mes. Así le facilita a su mente un reposo conveniente y un saludable compás de espera.
 5. *Continúe esta práctica* hasta convertirla en hábito a lo largo de su vida.
- Los mensajes elegidos se basan en diversos conocimientos tradicionales y actuales. No se trata de hacer una lectura rápida o solo instructiva de ellos, porque los resultados dependen de un *proceso de entrenamiento personal*. Es recomendable una *práctica diaria* a cualquier hora, ojalá en la mañana, pero si la interrumpe, retome el proceso adaptándolo a su ritmo, y persista con buen ánimo. Agregue nuevos y tonificantes mensajes para el cerebro, según sus propósitos, y utilice siempre con libertad esta caja de herramientas.

Hay más herramientas a las que puede acceder, si visita el sitio web Abrirotroscaminos.com



: +57 311 619 5572. Luis R.T. Franco.



Mensajes para estimular el cerebro, día uno

- *Me acepto* tal como fui y soy ahora, con todos mis aciertos y errores, sin desgastarme en arrepentimientos inútiles.
- Lo que ahora soy no equivale a lo que puedo ser y valer en un futuro porque siempre es posible *mejorar mi estado actual*.
- *Me responsabilizo* y me apersono de mis asuntos y aspiraciones, de lo contrario nadie lo va a hacer por mí.
- Por más que los otros sean mis semejantes, no hay en el universo otra persona igual a mí, *soy lo que soy*, puedo lo que puedo, y valgo lo que valgo.
- *De sentirme bien*, de ser verdaderamente feliz, de eso se trata. Y esto es posible, solamente, si no hago sentir mal a quienes me rodean.