

Ejercicio de estiramiento de la terapia 3-S

#1: Suba los brazos sobre la cabeza y presione las palmas juntas y afirme:

"Hoy, sigo en mi sendero espiritual."



#2: Con las palmas juntas, presione sus pulgares contra la frente y entre las cejas, y afirme:

Que mis pensamientos reflejen mi naturaleza espiritual



#3: Con las palmas juntas, presione sus pulgares contra la boca y afirme:

Que mis palabras reflejen mi naturaleza espiritual



#4: Con las palmas juntas, presione los pulgares contra el punto medio de su pecho y afirme:

Que mis emociones reflejen mi naturaleza espiritual



#5: Con las palmas juntas y los dedos apuntando hacia fuera de su cuerpo, presione la base de la mano contra la parte inferior del abdomen y afirme:

Que mis actos reflejen mi naturaleza espiritual



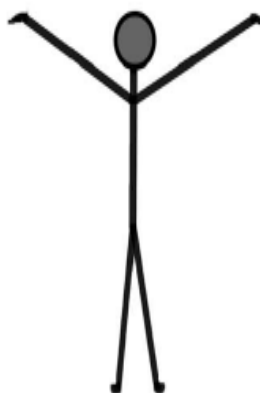
#6: Con los brazos estirados y a los lados y con las palmas en dirección contraria al cuerpo, abra las manos ampliamente, con los dedos bien estirados, y afirme:

Que mis percepciones reflejen mi naturaleza espiritual



#7: Con los brazos estirados sobre la cabeza, las manos bien abiertas, presione sus palmas hacia el cielo y afirme:

Que pueda tener la disposición y estar receptivo a mi naturaleza espiritual



#8: De regreso a la posición inicial, con las manos sobre la cabeza, presione las palmas juntas y afirme:

Yo soy mi naturaleza espiritual

