

Equilibración con Meta (Nivel 2)

(Tiene las afirmaciones que se usaron durante el estudio Oct. - Dic. 2007)

1. **Tomamos un vaso de agua.**



2. **Hacemos Círculos Cruzados.**

3. *Hacemos la preparación para la Prueba de Estrés.*

4. **Pronunciamos la Meta y hacemos la Prueba de Estrés.**



5. **Leemos cada una de las afirmaciones siguientes y hacemos la Prueba de Estrés (en cada afirmación):**

- **Quiero y puedo vivir esta Meta.**
- **Merezco y necesito vivir esta Meta.**

- **Acepto y creo posible vivir esta Meta.**
- **Me responsabilizo de vivir esta Meta.**

- **Mis circunstancias y mi tiempo me ayudan a vivir esta Meta.**
- **Vivo esta Meta libre de culpas aprendidas o creadas por mí.**

- **Vivo esta Meta libre de cualquier alteración.**
- **Vivo esta Meta libre de interferencias externas.**

- **Mi herencia y mi educación me ayudan a vivir esta Meta.**
- **Vivo esta Meta "Aquí y Ahora".**

- **Mis experiencias me ayudan a vivir esta Meta.**
- **Fallar al vivir esta Meta también me beneficia.**



6. **Realizamos Círculos Cruzados.**

7. *Hacemos la preparación para la Prueba de Estrés.*

8. **Leemos las afirmaciones y hacemos la Prueba de Estrés (en cada una).**



9. **Pronunciamos la Meta y hacemos la Prueba de Estrés.**

Metas utilizadas durante el estudio:

1. **Realizo las prácticas que me recomiendan con la regularidad aconsejada.**
[Atención: esta Meta no se utilizó durante el estudio (Oct-Dic 2007), pues el número de reuniones para practicar equilibraciones era muy limitado (inicialmente eran 6 y luego se amplió a 8), pero se hubiera incluido si se hubiera contado con más reuniones y sería aconsejable que la realice, puesto que le ayudará a superar sus resistencias no conscientes a realizar actividades que le lleven a buscar una mejor salud.

En el caso de que usted prefiera no realizarla, puede “saltársela” perfectamente; empezando por la siguiente Meta (la nº 2).].
2. **Estoy libre de miedos y de culpas.**
3. **Estoy libre de rencor y resentimiento.**
4. **Adapto mi forma de vivir para mantenerme sana/o.**
5. **Me acepto y me quiero tal como soy.**
6. **Tengo confianza y seguridad en mí misma.**
7. **Soy una persona valiosa.**
8. **Física y emocionalmente estoy sana/o.**
9. **Soy feliz.**

Debe tener en cuenta que se utiliza una meta en una sola equilibración; y que solo hay que hacer 1 equilibración a la semana.

Aclaración:

La “preparación para la Prueba de Estrés” consiste en realizar 3 veces la Prueba de Estrés de la siguiente forma:

- **La Primera:** para comprobar la resistencia natural de los muslos a la presión de los dedos de las manos. Sin pensamientos concretos.
- **La Segunda:** se hace la Prueba de Estrés pensando en algo que sea “verdadero” (por ejemplo, la frase “Estoy sentada/o”).
- **La Tercera:** se hace la Prueba de Estrés pensando en algo que sea “falso” (por ejemplo, la frase “Estoy de pie”).