

**Exercício – ELIMINAR DORES DE CABEÇA**

Formando/a:

Data:

A técnica que se segue elimina, rapidamente e em apenas 6 passos, a dor de cabeça.

Todas as mudanças são criadas num momento. Acontece que as pessoas esperam que algo aconteça para acreditar.

O desafio é declarar e aceitar, dizendo “Eu acredito”.

Acredite e terá resultados rápidos.

**1º PASSO**

Respire profundamente pelo nariz e solte o ar bem devagar pela boca.

Faça isto 3 vezes.

**2º PASSO**

Com os olhos fechados observe e sinta a dor na cabeça durante uns 10 segundos.

**3º PASSO**

ACEITE A DOR, mentalmente diga pra TEMPORÁRIA dor: "EU TE ACEITO". D

Diga essa frase mentalmente três vezes.

**4º PASSO**

Respire profundamente pelo nariz e solte o ar bem devagar pela boca.

Faça isto 3 vezes.

**5º PASSO**

PENSE e DIGA com toda tranquilidade: "EU ME AMO E ME ACEITO COMPLETAMENTE".

Mentalize essa frase DEZ vezes e na décima abra os olhos.

**6º PASSO**

Sinta as mãos, pegue nas mãos, sinta os pés e com calma observe a cabeça, como se fosse magia, onde está a dor?