

<b>Exercício – ELIMINAR DORES DE CABEÇA</b>	
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?