

Escrito 2:

Tras cuatro meses de terapia para el control del dolor físico puedo decir que he aprendido muchas más cosas que me ayudarán tanto para controlar el dolor como para enfocar la VIDA.

El dolor en las cervicales lo he superado y he aprendido que cuando tengo algún que otro brote, debo tomar conciencia de lo que ha pasado y controlar yo la situación.

He aprendido a:

- Relajarme y conectarme con la Tierra y el Sol y la respiración.
 - A perdonar, perdonarme y aceptar.
 - A gratificarme.
 - Potenciar la autocestima.
 - A no juzgar a nadie.
 - Tomar conciencia de lo importante que es "SER".
 - Intentar equilibrar los puntos energéticos del cuerpo para evitar el dolor y la enfermedad.
 - A ser "amiga" del dolor físico...
 - A comprender que pasa a mi alrededor sin angustiarme.
 - Empezar a entender que primero YO y después los OTROS.
(Para mí muy complicado, pues siempre era al contrario)
- Sé que me falta mucho, pero estoy muy contenta de lo que he aprendido.
Gracias, muchas gracias.

¡Me encantaría seguir!