

Beliceweb.it - Semplicemente gratis !!!

<http://www.beliceweb.it/sito/>

55 - Accedi alla Saggezza del Tuo Cuore (PNL)

Porta l'attenzione verso il cuore o verso qualsiasi punto da cui senti provenire quell'energia. Fai 10 respiri profondi riempiendo l'addome mentre ti concentri sul tuo cuore. Ricorda momenti di gioia, felicità, condivisione, gratitudine o amore. Poni qualsiasi domanda: chiedi consiglio, ispirazione o energia. Ascolta attentamente le risposte: sii paziente e tranquillo. di Arielle Essex tratto dal libro: Coaching dal Cuore
<http://www.pnl.info/articoli.aspx?IdAr=articoli&Id=54>