



DÍA 8

“CEDE ANTE
LA DIVINIDAD”

21
días mi
PESO
IDEAL



Fernanda Beltrán
Con tu luz enciendo mi luz

ACTIVIDAD DÍA 8

“CEDE ANTE LA DIVINIDAD”

Durante el día de hoy, **escribe la siguiente frase** en las páginas de tu diario, **treinta veces por la mañana y treinta por la noche:**

Ángeles, les pido aplaquen mis sentimientos de ansias y me permitan paz mental.

Ángeles, les pido aplaquen mis sentimientos de ansias y me permitan paz mental.

Ángeles, les pido aplaquen mis sentimientos de ansias y me permitan paz mental.

Ángeles, les pido aplaquen mis sentimientos de ansias y me permitan paz mental.

Escribe la frase de tu puño y letra en vez de hacerlo con la computadora. Es importante que la escribas treinta veces en la mañana y en la noche, pues la combinación de la redacción y la oración tendrán un impacto muy significativo en tu psique.

En el momento en el que tu sientas, que le emoción de ansiedad inunda tu mente, recuerda a frase “Ángeles, les pido aplaquen mis sentimientos de ansias y me permitan paz mental”, sea lo que sea que estés comiendo, ya sea un apio o un pedazo de pastel. No te prives de pronunciarla mientras comes, imagina un ángel sentado a tu lado. Ese ser no está ahí para juzgarte sino para ayudarte. La oración tal vez no detenga tu impulso al instante, es verdad, pero empezará a desarticular el proceso, esta oración funciona como un medicamento espiritual.

