Web: https://www.terapia-regresiva.com/

Email: leopoldo.ceballos@cop.es

Móvil / Whatsapp: +34 610 530 808

https://www.instagram.com/terapia_regresiva_madrid/

Autor: Leopoldo Ceballos

Decidir desde el corazón, Cuestión de confianza

Tomar una decisión importante requiere conectar con nuestro corazón, y hacerlo es más sencillo de lo que parece: basta con cerrar los ojos. Este ejercicio permite escuchar lo que el corazón tiene que decirnos de forma clara y directa.

El proceso: Visualiza tus opciones

Cuando tienes una duda, cierra los ojos y visualiza las dos posibilidades frente a ti. Imagina con detalle cómo sería tu vida si eligieras una opción, y luego cómo sería si eligieras la otra.

El efecto en tu corazón será inmediato:

- Si imaginas algo que no es bueno para ti o para los demás, sentirás que tu corazón **se encoge**.
- Si visualizas una alternativa que te inspira, te impulsa al crecimiento o te hace feliz, tu corazón **se abrirá automáticamente**.

El corazón como brújula

Utilizar el corazón como guía puede ayudarte a discernir cuál es el camino correcto. Sin embargo, el mayor desafío es que estamos muy acostumbrados a escuchar a la mente y no tanto al corazón.

Cómo escuchar al corazón

Para sintonizar con tu corazón, es necesario derribar las barreras que nos impiden escucharlo, como el ruido mental, el miedo o las creencias limitantes. Cultivar esta conexión requiere práctica y disposición para confiar en las señales que nos da nuestro interior.

Conclusión:
Escuchar al corazón no solo facilita la toma de decisiones, sino que también nos acerca a una vida más auténtica y alineada con nuestros verdaderos deseos.

Deciding from the Heart: A Matter of Trust

Making an important decision requires connecting with your heart, and doing so is simpler than it seems: just close your eyes. This exercise allows you to hear what your heart has to say clearly and directly.

The Process: Visualize Your Options

When faced with a doubt, close your eyes and visualize the two possibilities in front of you. Imagine in detail what your life would look like if you chose one option, and then what it would look like if you chose the other.

Your heart's reaction will be immediate:

- If you imagine something that isn't good for you or those around you, your heart will **feel smaller**.
- If you visualize an alternative that inspires you, encourages growth, or brings happiness, your heart will **open automatically**.

The Heart as a Compass

Using your heart as a guide can help you discern the right path. However, the biggest challenge is that we are often too accustomed to listening to our minds rather than our hearts.

How to Listen to Your Heart

To tune into your heart, it's essential to break down the barriers that prevent you from hearing it, such as mental noise, fear, or limiting beliefs. Cultivating this connection takes practice and a willingness to trust the signals from within.

Conclusion:
Listening to your heart not only simplifies decision-making but also brings you closer to a more authentic life aligned with your true desires.

Palabras Clave:

Leopoldo Ceballos, terapia regresiva, Toma de decisiones, Conectar con el corazón, Visualización de opciones, Intuición, Escuchar al corazón, Decisiones importantes, Guía interior, Mente vs corazón, Barreras mentales, Creencias limitantes, Ruido mental, Vida auténtica, Deseos verdaderos, Crecimiento personal, Equilibrio emocional

#LeopoldoCeballos #terapiaregresiva #decisiones #tomadedecisiones #corazón #intuición #autoconocimiento #crecimientopersonal #bienestar #mindfulness #meditación #conciencia #autoayuda #motivación #desarrollopersonal #inteligenciaemocional #espiritualidad #reflexión #sabiduría #vida #amorpropio #equilibrio

Enlaces:

Web: https://www.terapia-regresiva-madrid.es/terapia-regresion-Tratamiento-estar-atascado-o-encerrado-c--terapia-regresiva-161.php

Youtube: https://youtu.be/v7QQriJRjU8

Instagram: https://www.instagram.com/reel/DFZ-FbHOzQA/

Canal Whataspp: https://whatsapp.com/channel/0029Vavt8LXKwqSShkQiE011

Linkedin: https://www.linkedin.com/posts/leopoldo-ceballos-del-castillo-a0056031_leopoldoceballos-terapiaregresiva-decisiones-activity-7290315209909456896-ibQg

Facebook: https://fb.watch/xpLR4v7AXb/