

EMILIO GARCÍA

MY NIVEL 2

MENTE

DESCRIPCIÓN

Fortalecimiento de tu **inteligencia física** por encima de la mente, para que sea el **maestro de tu mente** y ella no te domine a ti. Aprenderemos a corregir problemas en los niveles mental (pensamientos), emocional y psicológico: **baja autoestima**, autosabotaje, exceso de pensamientos, emociones debilitantes, insomnio, depresión.



CONTENIDO TEMÁTICO

- Diferencia entre la mente y el cerebro
- Los **tres subniveles** de la mente: pensamientos, emociones y factores psicológicos
- **Parar de pensar** con velocidad
- Exceso de mente y **octágono del borrado**
- Juicios, críticas y reproches
- Las **influencias externas**: ancestros, familia, cultura, colectivo, religión, expertos, educación y tú mismo en espíritu
- Triada de la **identidad errónea**
- Falsas herramientas
- Proceso de borrado de **múltiples personalidades**

PLUS + , FORTALECIMIENTOS Y EJERCICIOS

- **Borrado de los gatillos** más frecuentes en tu vida
- Borrado de debilidades frente a juicios, críticas y reproches de otros
- Eliminar **debilidades en rutina diaria**
- Proceso paso a paso para **borrar emociones**
- Borrado de **bipolaridad, depresión, Alzheimer, insomnio**
- Eliminar **pensamientos negativos** con la línea media
- Separar pensamientos y emociones de los elementos del *insight* para la introspección clara
- **Borrar confusión** en diversas áreas de tu vida