



EJERCICIOS LECCIÓN 5. EQUILIBRIO DEL HÍGADO

Instrucciones para esta semana de club:

Esta semana ahora vamos a checar cómo te relacionas con tu hígado

Para ello deberás contestar:

1. ¿Qué le dirías a tu hígado?

2. ¿Qué crees que te diría tu hígado?

¿Sueles comer mucho picante?

Contesta sinceramente.

Anota la frecuencia con la que tienes esa conducta cuando te enojas:

- a) Exploto
- b) Me trago mi enojo
- c) Alzo la voz pero no exploto
- d) Agredo con mi silencio
- e) Trato de detenerme antes de decir algo grosero o que dañe
- f) Me alejo de la situación pero lo advierto antes
- g) Dejo hablando sola a la otra persona y me voy
- h) Trato de decir lo que me molesta cuando inicia
- i) Me desquito
- j) ¿Dices groserías cuando estas muy iracundo(a)?
- k) Otra. ¿Cuál?

Anota del 1 al 6:

1= Nunca o casi nunca

2= Pocas veces



3= Algunas veces

4= Regularmente

5= Muchas veces

6= siempre o casi siempre

Conociendote mas:

1. Escribe a continuación las 5 cosas que mas te enojan:

2. ¿Esas 5 cosas dependen de ti para resolverlas?

3. ¿Qué es lo que más te molesta de ti?

4. ¿Sueles decirte cosas negativas cuando fallas?

5. ¿Qué tan perfeccionista eres?

6. ¿Has tenido o tienes piedras en la vesícula?



7. ¿Te operaron de la vesícula y la extirparon?

8. ¿En tu familia había personas que no controlaban su ira?

9. ¿Qué tanto te enoja que te contradigan?

¿Qué TE DICE a ti este resultado de tu relación con tu pobre hígado?

Puedes compartírnos el resultado dentro de tus M20's de esta semana.

TUS RETOS ESTA SEMANA SON:

RETO 1. La sonrisa interior hacia el hígado

RETO 2. Movimiento pendular ocular en relación al hígado

RETO 3. El sonido curativo del hígado

