¿A quién le pertenece esto?

Una pregunta para hacer una pausa
y volver a elegir.



Adriana Urse Alaniz

Una introducción a una herramienta de Access Consciousness®

Una pausa antes de sacar conclusiones

Imagina que sales de casa de buen humor. Entras en una sala donde todos están hablando con prisa. Diez minutos después, tú también estás acelerando, aunque tu día no haya cambiado.

Access Consciousness® propone preguntas y prácticas de exploración personal. En su propio marco, habla de percibir la energía de personas, lugares y otras influencias, incluidas las que denomina entidades. En lo cotidiano, también puedes fijarte en el tono de una conversación, el ruido del lugar o el cansancio que ya traías.

Una de sus preguntas más conocidas es **¿A quién le pertenece esto?** Puedes usarla como una pausa mental cuando aparezca un pensamiento o una emoción. Pregúntala una vez y observa qué cambia en tu atención. Basta con unos segundos.

Del pensamiento a una elección

1. Ponle un nombre. «Salí de esa conversación pensando que tengo que resolverlo todo».

2. Haz la pregunta. «¿A quién le pertenece esto?». Dale unos segundos. Puedes dejarla abierta, sin buscar a quién atribuirle lo que sientes.

3. Mira tus opciones. «¿Qué estaba sintiendo antes? ¿Qué sé con certeza? ¿Qué parte me toca atender?». Elige algo pequeño: tomar aire, poner un límite o retomar el asunto más tarde.

Para anotarlo en tu libreta

¿Qué noté? ¿Qué cambió al hacer la pregunta? ¿Qué elijo hacer ahora?

¿Qué más te gustaría preguntar?

Si esta pregunta despertó tu curiosidad, escríbeme o ven a una de mis clases de **Access Bars®**. Es una práctica presencial de contacto suave en 32 puntos de la cabeza. En la clase aprendes la técnica y practicas dando y recibiendo sesiones.

Consulta por mis clases en
Montevideo · Santiago de Chile · Lima · Arequipa · Trujillo · Quito · Medellín · Ciudad de Panamá · Punta Arenas y otras ciudades.

Consulta la agenda o escríbeme en
www.adriana-urse.com

Fuente y lectura recomendada

Access Consciousness® · Descubre el poder de «¿A quién le pertenece esto?»
Adriana Urse · Access Bars®

Material introductorio independiente de Adriana Urse Alaniz.