

Nombre de tu vehículo humano



Pon aquí tu nombre:_____

¡Bienvenida al mayor viaje de tu vida! ¡Bienvenida a tu cuerpo! Lo primero que tienes que hacer es buscar un objeto que puedas llevar siempre contigo y que te recuerde respirar conscientemente aunque sea solo un segundo cada vez que ves o tocas el objeto: puede ser una pulsera, una goma del pelo, una piedra u otro objeto que puedas llevar siempre contigo. ¿Preparada para habitar por fin tu cuerpo? Disfruta de este recordar lo que verdaderamente eres

Respiración Consciente

Respirar conscientemente con la atención en tu pecho-corazón, con los ojos abiertos, al menos un segundo, cada vez que te acuerdes eleva tu frecuencia, la de tu cuerpo físico. Observa tu respiración en el movimiento de tu pecho, da igual si es agitada, profunda, automática o natural en ese momento. **Lo realmente importante es acumular segundos de presencia** a través de observar tu respiración en cualquier momento del día. Aprovecha mientras conduces, haces cola en el supermercado, esperas a alguien, cocinas, vas al baño... (sí, ahí también puedes aprovechar). No pasa nada si se te olvida, porque cuando te das cuenta de que se te olvida es que has vuelto a estar presente! Como todo en la vida es cuestión de práctica y con el tiempo... ¡PASAN COSAS!

En tu día a día, te invito a...

- Respiro conscientemente: acumulo segundos de presencia
- Al acostarme respiro observando el movimiento natural de mi cuerpo al inhalar y al exhalar, y según vaya sintiendo amplío la cadencia a conciencia. Así avisamos a nuestro cuerpo de que vamos a dormir
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que lo recuerdo durante el día o la noche:

Lo hago lo mejor que sé

Siento mi cuerpo cada noche

Cada noche, cuando esté acostada en disposición de dormir, hago 3 respiraciones profundas, retomo mi respiración natural y justo después, durante unos instantes y conectada a mi respiración consciente, observo si mi cuerpo está tenso en alguna parte. Pongo presencia y suelto. No es necesario que se mantenga relajado todo el tiempo. Solo pongo conciencia y suelto cada vez que me doy cuenta de la tensión. Me iré mil veces, no importa, vuelvo a respirar cuando me dé cuenta.

Aprovecho hasta dormirme para observar el movimiento de mi pecho al respirar.

Sesión 1

Comienza mi viaje

2

Texto 1 para integrar

Pero ¿qué es la presencia?

Es habitar tu cuerpo en este instante, estar justo aquí y ahora.

Da igual lo que esté sucediendo, lo calificaremos de bueno o malo, si estamos presentes nuestro cuerpo responde a nuestro entorno de una manera muy distinta. (Esto no sucede de un día para otro, es cuestión de práctica)

Responde con coherencia y amor.

Y, por eso, soy tan cansina con lo de respirar en nuestros pechotes. Porque si simplemente nos paramos, aunque sólo sea un segundo, a observar el movimiento de nuestro pecho mientras nuestro cuerpo respira...

Con el tiempo: PASAN COSAS (ya irás comprendiendo a qué me refiero)

Texto 2 para integrar - Mensaje de mi guía interior (o #miguíamolón)

"Buenos días pequeño sol

Tu frecuencia es tu prioridad.

Subirla, mantenerla, cuidarla.

Sabes de sobra las herramientas de las que dispones para ello, y además has creado un vínculo con tu cuerpo tan estrecho que, cada vez más, sabes interpretar sus mensajes

Las emociones ya no son para ti como las aprendiste en libros, cursos, teorías. Ahora las emociones son para ti una fuente de energía

¿Y qué es la energía? Información

¿Y cómo la recibes? A través de tu sistema nervioso a través del cual se distribuye por todo tu cuerpo hacia donde es necesario desprogramar, romper creencias y estructuras, sanar, reprogramar, transformar, recordar

Recuerda que tu cuerpo es el vehículo que habitas y que cuando no estás presente tira de lo antiguo.

Este vehículo es reprogramable y elevando su frecuencia lo preparas para recibir la nueva información que estará más alineada con tu esencia.

Respira pequeño sol. Eres un eslabón de la cadena de la creación del Nuevo Mundo. Entendiendo Nuevo Mundo como otra forma de vivir. Desde el amor y no desde el miedo. Desde la consciencia y no desde la inconsciencia

Respira y brilla"

Sesión 1 Tomas de conciencia

Comienza mi viaje

3

- ¿De qué cosas me he dado cuenta desde que he comenzado a respirar conscientemente?
- TEXTO 1:
 - ¿Qué parte del texto 1 para integrar me ha hecho un click? ¿Qué palabras son las que más me llegan?
- TEXTO 2:
 - ¿Qué entiendo por "elevar mi frecuencia"?
 - "Tu frecuencia es tu prioridad. Subirla, mantenerla, cuidarla"
 - Observo y anoto estos días qué hago para elevar mi frecuencia.
 - "Recuerda que tu cuerpo es el vehículo que habitas y que cuando no estás presente tira de lo antiguo"
 - Observo y anoto mis comportamientos automáticos de los que soy consciente estos días.
 - "Este vehículo es reprogramable y elevando su frecuencia lo preparas para recibir la nueva información que estará más alineada con tu esencia"
 - ¿Qué entiendo por este fragmento del texto?

Efectos de la respiración en mí

¿Qué siento a partir de mi respiración?

También anoto si siento dificultades

- *Día 1, día 2, día 3, día 4...*

Mis comportamientos automáticos - las influencias de mi entorno

¿Qué automatismos identifico en mí durante estos días con respecto a estos aspectos que tienen que ver con cómo me han educado y con la influencia del entorno (inconsciente colectivo o Matrix - ya profundizaremos en este concepto)?

- *En mis hábitos cotidianos*
- *En mi relación con mi familia*
- *En mis relaciones sociales: amigos, trabajo*
- *En mi relación con la comida*
- *En mis rutinas diarias*
- *En cualquier otro ámbito*



Efectos de la presencia en mí

¿Cuáles son mis sensaciones y mi experiencia, a partir de repetir la frase activadora de la presencia de esta semana?. ¿Ha habido algún momento o situación en la que me haya hecho un efecto a destacar? Lo anoto para compartirlo en el siguiente encuentro

Nos vemos en la próxima parada
Disfruta del viaje