

Este simple acto nos eleva la FRECUENCIA y nos activa la PRESENCIA.

En el momento en que respiramos, aunque solo sea un segundo, salimos del personaje, de manera inmediata. Cuando estamos presentes automáticamente estamos identificadxs al alma que somos, tomamos distancia de nuestra historia personal.

En tu día a día, te invito a...

- Al acostarte respira observando el movimiento natural de tu cuerpo al inhalar y al exhalar. Así avisamos a nuestro cuerpo de que va a dormir
- Al despertarte por la mañana, antes de levantarte, pon la atención en la respiración automática de tu cuerpo a la altura de tu corazón durante unos segundos y respira profundamente 3 veces
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA:

No solo me alimento de comida material

Texto 1: el cambio

Preguntas habituales en mi día a día de personas que acompaño:

-Eva ¿haces ayuno intermitente?

-No. Escucho a mi cuerpo

-Ya Eva, pero si yo escucho a mi cuerpo me como 10 Donuts

Claro, nadie nos ha enseñado a escuchar nuestras necesidades reales, to lo contrario. Incluso las nuevas teorías sobre alimentación sana, si las llevamos a cabo sin estar presentes, sin escucha, se convierte en una regla, en una imposición al cuerpo Sigue sin haber escucha real.

Mi relación con la comida siempre ha sido potentaca, y no precisamente en tono positivo.

Llegué a tener un blog y redes sociales (biococinaconpitufina) en donde compartí mi época de activista de alimentación saludable. Tuve que dejarlo porque me volví esclava de las teorías y las reglas que me impuse porque en un momento determinado algo me vino bien. Y volví a enfermarme, comiendo lo mismo Hoy me viene bien. Mañana igual no.

Con este camino que comencé hace unos años de la presencia, de repente (PASAN COSAS) no como cuando no tengo hambre, no sigo teorías, no miro nutrientes, ni cantidades, no tengo horarios, no necesito ni la mitad de la mitad que antes, no hay ansiedad, y tengo más energía (aunque a veces vuelven los autoamatismos, claro).

Evidentemente no es de un día pa otro. Es un entrenamiento segundo a segundo de estar presente.

No vengo a hablaros de qué y cuándo comer. Os acompaño a desarrollar vuestro propio sentir, vuestra propia escucha y desde ahí no hay teorías, ni rutinas concretas.

Tengo la certeza de que la alimentación es una de las herramientas más poderosas para amaestrar a nuestra materia, para elevar despertar nuestra consciencia, para identificarnos al alma que somos, respetando los límites actuales de nuestro cuerpo.

Texto 2: Mis inicios en la alimentación consciente.

No es lo que haces sino desde dónde

En la época de mi cambio de alimentación radical estaba convencida de que la alimentación era la panacea.

Para quien no lo sabe, a raíz de la enfermedad y el fallecimiento de mi padre me metí de lleno en este mundo porque necesitaba entender por qué enfermaba tanto el ser humano.

Y centré toda mi energía en este ámbito porque creí encontrar la solución.

Llegué a creer que sería inmortal si comía como las nuevas teorías de la alimentación decían. Ahí nació mi blog Biococinaconpitufina.

En los inicios sentí cambios positivos y eso hizo que creyera que había encontrado la "pastilla mágica" a todos mis problemas, pero con el tiempo volví a la sintomatología anterior:

"Eva, algo falla aquí. Si estás haciendo lo mismo que al principio ¿Por qué ya no te funciona?"

Y ahí vino un gran CLICK:

NO ES LO QUE HACES SINO DESDE DÓNDE

¡Voilà! Comía (sano) desde el miedo a enfermar o con la sensación continua de tener que desintoxicarme (cómo si estuviera sucia tol día, ¡dios santo!), y para alimentar mi ego de que sabía más que nadie y había descubierto América.

Ahí empezó mi camino de la presencia, de la escucha real de mi cuerpo.

El camino de saber que no soy mi cuerpo, que soy el alma que lo habita.

Pero lo habito y necesito aliarme con él, no desde la imposición, sino desde la paciencia y el respeto a su propio ritmo, a sus límites actuales.

El ser humano es un ser programado con creencias y movidas que vienen del inconsciente colectivo, del cual forma parte también la new age de la alimentación saludable.

Y es que nada es la panacea, la panacea eres tú estando presente:

Y esto es parte de la experiencia de este juego terrenal.

Somos un alma y tenemos un cuerpo y venimos a experimentar, no a ser perfectos.

Y en esto de experimentar, y a lo largo de mis dos programas profundizaremos sobre la mecánica biológica, y la mecánica pránica. Algo que ha revolucionado mi vida desde que he comenzado a integrarlo y a sentirlo como una verdad en mis células.

¿Qué me hace click/me ayuda?

Anoto qué emociones se han despertado al leer el texto para integrar, si hay algo que me ha tocado especialmente o me resuena

- Texto 1
- Texto 2



Sesión 10

Alimentación
Consciente 3

Mi relación con la alimentación

Nuestra relación con la comida es una consecuencia del nivel de presencia y de la frecuencia con la que vivamos. Por lo tanto te sugiero que no veas tu relación con la comida como algo que resolver inmediatamente, sino como una forma de observar cómo de presente estás en tu día a día y una gran oportunidad para amaestrar a tu materia y hacerla más consciente.

Irás observando con el paso del tiempo, y la práctica de la presencia, que tu relación con la comida va a ir cambiando como consecuencia de habitar tu cuerpo.

El motivo es porque la escucha y la relación con nuestro cuerpo se van a ir afinando de manera natural a cada segundo que elijas volver a ti

Te sugiero estos ejercicios para poner conciencia.

- ¿Cómo es mi relación con la alimentación en estos momentos?
- ¿Qué creencias, programas y miedos concretos siento que hay detrás?
- ¿Qué cambios se han dado en mi alimentación desde que estoy practicando la presencia, por muy pequeños que parezcan?
- ¿Cómo se siente actualmente mi cuerpo cuando recibe alimento material?



El cuerpo no solo se alimenta de comida material

Nuestro cuerpo se nutre de energía, en forma de lo que sea, y aquí entra la energía material (comida, agua...) y no material (prana, luz del sol, emociones, vivencias, pensamientos, naturaleza, relaciones, PRESENCIA...).

Todo esto depende, como decía anteriormente, de nuestro nivel de presencia y de nuestro nivel de frecuencia.

Te sugiero estos ejercicios:

- ¿Qué cosas me nutren que no sea la comida?
- ¿Qué cosas me desnutren, me restan energía, que no sea la comida?
- ¿Qué voy a hacer al respecto?

Presencia a la hora de comer

En el momento que vayas a comer de manera habitual:

- Me doy el tiempo: respiro y siento si mi cuerpo realmente tiene hambre
- Si elijo comer: paro, respiro, acerco el alimento a la altura de mi corazón y respiro conscientemente unos segundos para elevar la frecuencia del alimento y alinearlos a la mía y a mis necesidades (de este modo aviso a mi cuerpo de lo que va a suceder a continuación y transformo el alimento).
- También puedo elevar su frecuencia con el sonido A, o el sonido en resonancia M mientras observo el alimento y acerco mis manos
- Huelo, paladeo y saboreo y respiro durante todo el tiempo que esté comiendo: un bocado de prana, un bocado de alimento, y así...

¿Cuál ha sido mi experiencia comiendo de este modo en comparación con hacerlo de manera automática?

Frase activadora de la presencia

¿Ha habido algún momento o situación en la que me haya hecho un efecto más intenso y concreto?