

Sesión 2

¿Quién soy? 1

Respiración Consciente: siente la vida a través de tu cuerpo

Siente la vida en tu cuerpo físico y no fuera de él.

Te invito a respirar observando el movimiento de tu pecho, de tu respiración fisiológica automática, sin intervenir, sin forzar.

A partir de aquí observa cualquier sensación de tu cuerpo... frío, calor, hormigueo, dolor, cosquillas y déjalo estar...

Ahí está la vida... no fuera.

Si algo tiene que transformarse, así será.

Confía.

Eso es Respirar en tu pechote, conectar con el alma que eres, con el amor que eres, con tu sabiduría, con tu esencia

Y con el tiempo PASAN COSAS.

Lo de fuera ocurre desde dentro

Tu cuerpo es la puerta

Tu respiración es la llave

En tu día a día, de por vida

- Respira conscientemente: acumula segundos de presencia
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que lo recuerdes durante el día o la noche:

Yo soy el alma

RECUERDA:

Hablo con mis células: buenos días, buenas noches...

Cada noche habla con tu cuerpo antes de irte a la cama, como si se lo direjas a otra persona: "Vamos a la cama, vamos a descansar". Recuerda que eres un alma y habitas un cuerpo y tú como alma le hablas a tu cuerpo.

Aprovecha hasta dormirme observando el movimiento de tu pecho al respirar. No te reproches si te vas con tus pensamientos, y si lo haces, observa eso como otro pensamiento más y vuelve a tu respiración.

Al despertar y antes de levantarte de la cama observa tu respiración de manera consciente como ya sabes y dile a tu cuerpo: "Respira la luz que soy"

Sesión 2

¿Quién soy? 2

Aquí encontrarás cuatro mensajes de mi guía molón canalizados por mí especialmente para este programa. Lee y escucha uno cada semana del mes con mucha presencia y realiza el ejercicio de integración.

Mensaje 1 - La eternidad es el momento presente - parte 1

Buenos días pequeño sol

La eternidad eres tú

La eternidad sucede en ese segundo que te paras a respirar

Aquí lo tienes todo, se para el tiempo, no te hace falta nada porque conectas con la esencia de la vida

La eternidad es el momento presente

Cada vez que eliges acumular un segundo de presencia das muerte al pasado y al futuro porque no existen

La muerte no existe como tal

La muerte es una parte más del proceso de tu eternidad

Un punto en la línea de tu existencia como alma

La muerte es una fase de transformación

No es solo física, no solo se da en tu cuerpo material

Se da en tus programas, tus creencias, tus estructuras, las del vehículo humano que habitas

Cuando respiras, cuando estás presente, mueres a lo que eras, das vida a lo que verdaderamente eres: AMOR, LUZ, SONIDO, VIBRACIÓN

Eres energía que perdura desde el inicio de los tiempos

Siente tu cuerpo cuando respiras, sientes tus manos, tus pies, tu rostro, tu vientre, tu corazón...

¿Sientes la vida que circula a través de tus células?

Eso que sientes eres tú en esencia

Eso que sientes es la eternidad a tus pies

Eso que sientes te permite sentirte más viva que nunca, y a la vez da paso a la muerte de lo que no eres tú

Presencia, respira, siente, vive y muere a cada segundo

Todo parte del mismo lugar

Todo es vida

Todo es energía

Todo eres tú y tú formas parte del todo

Sesión 2 Mensaje 1 - La eternidad es el momento presente parte 2

¿Quién soy? 3

*No intentes entender con tu mente
Respira y comprende desde tu corazón
Porque el alma sabe
Respira y confía en que algo se está instalando en ti
Y para eso algo está muriendo en ti*

*¿Lo ves?
¿Lo sientes?*

Comienzo - final - comienzo

Lleno - vacío - lleno

Dejar espacio a lo nuevo

Crear el Nuevo Mundo a partir del Viejo Mundo

Esto es la eternidad

Tú eres eternidad

Cuando respiras, ahí está

Ahí está TODO

Te amo

Sesión 2

¿Quién soy? 4

Mensaje 2 - La Fuente y el espíritu: tu origen

Buenos días alma bella

La Fuente, tu origen, de donde verdaderamente vienes, donde fuiste creada
El Amor que te conforma en esencia es la frecuencia de la que estás hecha

Como alma eres vibración, luz y sonido que emerge del mismo lugar que el resto de tus hermanas de luz

Cuando naces te llevas contigo un pedacito de Fuente que te mantendrá unida a ella y a todos los seres de luz que de allí parten

Ese pedacito que te recuerda de dónde procedes es tu espíritu
Ese pedacito, que por mucho que te adentres en la sombra, será la llama que te indicará el camino de vuelta a la Fuente, si así tú lo eliges

Estás totalmente guiada para que no te pierdas.
Recuerda que el despertar es una elección
Es una elección quedarte conectada a la Fuente, o incluso alejarte de ella

Recuerda de nuevo que venimos a experimentar y desde la experiencia elegimos hacia dónde queremos continuar caminando

La Fuente es la madre universal de todas las almas que vienen a liberar a la humanidad de su sufrimiento
El Espíritu es ese trocito de Fuente que te llevarás, a modo de anclaje, para que no olvides tu origen, para que, si te pierdes, tengas el mapa de vuelta a tu alcance

Tienes todo lo que necesitas para vivir la experiencia terrenal desde el amor
Consciente de que estás a solo un segundo de presencia para conectar con la Fuente de Amor verdadero
A un segundo de conectar con tu esencia, con lo que verdaderamente eres

Es una elección. Valora tus esfuerzos de presencia y respeta a tus hermanos de luz que han decidido vivir otra experiencia
Recuerda que todos venimos del mismo lugar

El libre albedrío es un atributo divino, que junto con la elección, nos otorgan la posibilidad de vivir aquello que nos ayude a evolucionar como almas

Tanto si eliges quedarte en la luz, como si eliges quedarte en la sombra, en esencia eres Amor

Luz y sombra, las dos caras de la misma moneda: El Amor
¿Hacia dónde quieres caminar?
Te amo

Sesión 2 Mensaje 3 - Respira, únete a tu familia cósmica

¿Quién soy? 5

Buenos días pequeño sol

Sois muchas y muy repartidas a lo largo y ancho del planeta Tierra

*Vuestros objetivos, inquietudes, anhelos son similares
Os movéis por las mismas aspiraciones*

Las almas tenéis algo parecido a lo que llamáis "personalidad"

Sois seres evolucionarios con una gran fuerza, energía e ilusión por aprender, transformar, cambiar el curso de la evolución del lugar al que elegís ir

Nosotros, vuestros guías, somos seres de luz que os acompañamos en esta experiencia terrenal para que el camino sea más ligero, más claro y más directo

Cuando os encontráis como familia de almas antes de bajar a la Tierra, acordáis qué aspectos de vosotras mismas queréis mejorar, integrar, reforzar, transformar

Eso os une, os motiva, os hace sentir que no estaréis solas en vuestro desafío

Cuando os reencontráis sentís esa familiaridad: a veces desde el enamoramiento humano, a veces desde la conexión espontánea que vuestra mente humana no entiende, a veces incluso desde el rechazo

Porque de algún modo se da el reconocimiento y es a través de una sensación más fuerte de lo habitual y esperado

No trates de entender esto con tu mente

Solo respíralo, siéntelo, utilízalo para tu evolución, para que tu experiencia actual tome sentido

*Cuestionar esto desde el ego solo te aleja del juego de la vida
Cuanto más presente estés, más sentirás la unión y la compañía de todas aquellas almas, que como tú, buscan vivir desde el amor y la paz*

Y ahora te lanzo una pregunta: ¿Qué sientes que, como alma, has venido a transformar, descubrir, experimentar?

Respira, únete a tu familia cósmica, sonríe y repítete: "No estoy sola"

Sesión 2 Mensaje 4 - Cuando respiras ya estás amando

¿Quién soy? 6

Buenos días pequeño sol

*Deja de luchar con tu vehículo humano
Deja de intentar cambiarlo, perfeccionarlo o arreglarlo*

*Es mucho más simple que todo eso
Para, respira, siente y sigue caminando*

Parar, darte el tiempo, aunque solo sea un segundo, te da la oportunidad de conocerte en profundidad: cada gesto, cada comportamiento, cada pensamiento

No es al otro al que tienes que conocer, es a ti

Cuando tu único objetivo resulta ser habitar tu ser humano, observarlo y conocerlo, experimentas el verdadero concepto del amor

Recuerda que cada vez que respiras sintiendo tu pecho moverse, estás conectando con tu corazón energético, con tu cristal interior

*Este espacio es la puerta al Todo, al universo infinito de posibilidades a toda la información que necesitas para evolucionar
Además conectas con el canal que te une a cada uno de los seres que habitan el planeta, encarnados y no encarnados*

*Por eso, cuando bajas a tu corazón, y te relaciones con alguien de tu entorno más cercano, puedes comunicarte desde un lugar totalmente distinto
El mensaje se tornará diferente, gracias a la frecuencia en la que se envuelven los gestos, las palabras que emergen de tu vehículo, cuando estás presente*

*Da igual si la otra persona conoce o no estos conceptos que tú ahora sí sabes.
La frecuencia en la que vivimos se siente, no se piensa; se vive, no se explica
Cuando bajas al corazón todo lo que vives cambia de color, de sonido, de vibración*

*No vienes a cambiarte, vienes a experimentar
No vienes a cambiar a los demás, vienes a vivir el amor real hacia ti, hacia todos, hacia la unidad, hacia la Tierra*

Y recuerda que para esto, solo es necesario elevar tu frecuencia, estando presente en tu corazón

Es una elección, el atributo divino que recuperas al despertar

*Te invito a seguir respirando
Porque cuando respiras ya estás amando, ya estás brillando*

Sesión 2

¿Quién soy? 7

Ejercicios de integración

Te invito a anotar tus dudas y preguntas que surjan de estos ejercicios para compartirlas en el siguiente encuentro.

- ¿Qué cambios estoy viendo en mí y en mi vida desde que comencé con este nuevo viaje? ¿Qué hay de nuevo en mis células?

TE RECOMIENTO ESCUCHAR LOS AUDIOS DE LOS MENSAJES EN EL ESPACIO PRIVADO Y RELLENAR ONLINE LOS FORMULARIOS QUE LO ACOMPAÑAN. ADEMÁS DE HACER ESTOS EJERCICIOS A MODO DE REFLEXIÓN. RECUERDA QUE ESCRIBIR AYUDA A BAJAR AL CUERPO, A INTEGRAR.

- MENSAJE 1: La eternidad es el momento presente
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - ¿Qué sientes al saber que somos almas eternas?
 - "La muerte no existe como tal. La muerte es una parte más del proceso de tu eternidad. Un punto en la línea de tu existencia como alma": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 2: La Fuente y el espíritu: tu origen
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Cuando naces te llevas contigo un pedacito de Fuente que te mantendrá unida a ella y a todos los seres de luz que de allí parten": ¿Qué sientes con este mensaje? ¿En qué te ayuda?
- MENSAJE 3: Respira, únete a tu familia cósmica
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Cuando os reencontráis sentís esa familiaridad: a veces desde el enamoramiento humano, a veces desde la conexión espontánea que vuestra mente humana no entiende, a veces incluso desde el rechazo": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 4: Cuando respiras ya estás amando
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Deja de luchar con tu vehículo humano. Deja de intentar cambiarlo, perfeccionarlo o arreglarlo": ¿Qué sientes con este mensaje?
 - "La frecuencia en la que vivimos se siente, no se piensa; se vive, no se explica": ¿En qué te ayuda leer esto?

Sesión 2 ¿Quién soy?

¿Quién soy? 8

FUENTE Y ESPÍRITU:

- Fuente y Espíritu: ¿Qué entendías antes por estos dos conceptos y qué entiendes ahora?

FAMILIA DE ALMAS: Tendrás un vídeo donde hablaré un poco más sobre esto (en la anterior sesión me centré más en la familia biológica). Recuerda que la información está al acceso de todas las almas que somos, y que parando a respirar puedes canalizar información sobre cualquier tema. No tengas miedo en escribir sobre estos conceptos.

- ¿Qué cambia en tu cuerpo al tener más información sobre las familias de almas?
- ¿En qué te sirve para tu día a día?
- ¿Qué sientes que has venido a transformar como alma en esta vida para seguir evolucionando?

PRESENCIA Y ETERNIDAD: MUERTE

Después de leer el mensaje del guía sobre este tema:

- ¿Qué relación hay entre la presencia y la eternidad?
- ¿Qué relación hay entre la eternidad y la muerte?
- ¿Qué relación hay entonces entre la presencia y la muerte?
- ¿Qué pintas en todo esto tú, como alma?

ATRIBUTOS DIVINOS:

- ¿Qué sientes que es el libre albedrío?
- ¿Por qué crees que la elección es un atributo divino?
- ¿Qué otros atributos divinos sientes que posees como alma?

EL VERDADERO CONCEPTO DEL AMOR

- ¿Qué es el falso amor? Pon un ejemplo
- ¿Qué es el falso respeto? Pon un ejemplo
- ¿Qué es el verdadero amor? Pon un ejemplo

¿QUIÉN SOY?

- ¿Te atreves a acercarte a la idea de quién eres realmente?
- Y sabiendo lo que sí eres, ¿qué sientes que no eres?
- ¿En qué te ayuda esto a la hora de ver a los seres que te rodean: tu familia, tu pareja, tus amigos, tus hijos, tus hermanos...?



Nos vemos en la próxima parada