

# Sesión 3 Respiración Consciente

Mi familia  
biológica 1

**RECUERDA (que no me canso, aviso): Respirar conscientemente** con la atención en tu pecho-corazón, con los ojos abiertos, al menos un segundo, cada vez que te acuerdes, **iEsto es la base, no lo olvides!**

NO ES LO QUE HACES SINO DESDE DÓNDE

## 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 vamos 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 cristal interior (pechote - corazón energético) durante unos segundos y luego respira profundamente 3 veces inhalando por la glándula pineal y exhalando por el corazón.
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que lo recuerdes:

*Me entrego a vivir este momento tal y como es justo ahora*

## Texto 1 para integrar

*Me he tirado mucho tiempo de mi vida quejándome de que "si esto no hubiera sido así" o de que "cuando esto cambie en mi vida yo podré...", o "por qué me ha tocado a mí vivir esto con lo bien que se les ve a los demás", "si mi vida fuera de este modo yo sería más feliz", "¿¿por qué no puedo tener una vida normal??". ¿NORMAL? ¿Qué es normal?*

*En esta experiencia terrenal nuestros seres humanos experimentan malestar físico, mental y emocional en mayor o menor medida, viven experiencias traumáticas, sienten dolor, pena y sufrimiento, y esto nos hace tener la tendencia consciente e inconsciente de buscar un estado en el cual podamos disfrutar de la felicidad eterna, de librarnos de todo malestar*

*El camino para alcanzar esa felicidad no pasa, precisamente, por alejar de nosotros determinadas experiencias, o el deseo de atraer otras, sino por acogerlas como parte de nuestra evolución y utilizarlas como oportunidad para recordar quiénes somos y tomar decisiones más alineadas con nuestra verdadera esencia.*

*Ahora no cambio por nada todo lo que he vivido. Mi vida ha sido "normal" a cada instante porque ha sido mi forma de vivirla lo mejor que sabía siempre. Siento un agradecimiento profundo por cada uno de mis años de esta vida. Y por cada una de las personas que me han acompañado hasta donde estoy.*

*Y es que nuestros momentos «críticos» son la gran oportunidad de reencontrarnos con una nueva forma de vivir. Lo que ahora llamamos el Nuevo Mundo. Vivir desde el Amor (el alma) y no desde el Miedo (el personaje).*

# Sesión 3 Texto 2 para integrar

Mi familia  
biológica 2



## "NUESTRA VERDADERA HISTORIA DE AMOR"

- ¿Estás seguro de que deseas encarnar en la Tierra?
- Totalmente. La decisión está tomada- ¿Eres consciente de los retos a los que te enfrentas?
- Nunca antes he encarnado en ese planeta, de modo que no sé lo que significan realmente los conceptos de "miedo", "dolor", "soledad" o "tristeza". Tal vez el que más me preocupa es el de "muerte". No alcanzo a comprender la idea de dejar de existir para siempre: eso es imposible, pero los humanos creen que es así. Sea como sea, deseo "bajar" y experimentar todo eso, aportar mi luz y contribuir con mi ser al cambio de conciencia
- Cuando estés allí abajo, limitado por el cuerpo físico y preguntándote qué haces en ese lugar, "comprenderás". Desde este estado de conciencia ni siquiera puedes intuir lo que implica experimentar la densidad y la limitación
- Asumo el reto
- Entonces, si esa es tu voluntad, solo me queda desearte un feliz viaje por el mundo tridimensional y recordarte que estaremos contigo desde esta dimensión, observándote y guiándote. Si consigues abrir tu corazón lo suficiente, tarea que no es en absoluto sencilla, serás capaz de "escucharnos" y de percibir nuestras señales.
- ¿Y cuál es la mejor manera de abrir el corazón?
- Hacerle caso. Escuchar tu voz interna. Dejarte llevar y soltar la resistencia a que las cosas en la Tierra no sean como deseas. Aceptarte, en definitiva, tal y como eres. Solo de esa forma podrás aceptar a los otros y honrar sus aprendizajes. La paz y el amor que surgirán en ti como consecuencia de esa aceptación te pondrán automáticamente en "contacto" con nosotros
- De acuerdo, lo tendré en cuenta
- No, amigo mío. Lo olvidarás. Son las reglas. Tendrás que irlo recordando a medida que tu cuerpo físico, ya contaminado de juicios, apegos y creencias negativas, crezca y se haga adulto. Tu luz deberá emerger entre las tinieblas del temor, la desconfianza y la incomprensión. Confía, amado nuestro: estamos seguros de que serás capaz de conseguirlo
- ¿Qué es eso?
- Es el vientre de tu madre terrestre. Y ese pequeño embrión con extremidades que puedes ver en su interior es el cuerpo físico en el que vas a encarnar. ¡Buen viaje, alma estelar! Da a luz"

## Sigo saltándome las normas - reglas

Escoge un momento (o varios) en el que sientas que tu cuerpo te está pidiendo algo concreto pero no se lo permites porque no es el momento "correcto", porque "no toca", porque puede molestar a alguien...

- PARA, RESPIRA, ESCUCHA Y ACTÚA. Hazlo desde el juego
- Anota tu experiencia y qué creencias hay detrás que te limitan en esta ocasión

# Sesión 3 Quiero una vida normal

Mi familia  
biológica 3

- ¿Qué siento al leer esta frase y el texto 1 de integración?
- ¿De qué maneras he estado buscando la felicidad?
- ¿Qué peso/culpa ha tenido (o sigue teniendo) MI familia para sentir que no tenía una vida normal/deseada?
- ¿Qué es para mí una vida normal actualmente, con mi nuevo concepto de vivir en presencia?

## Elijo a mi familia

Realizo una pequeña reflexión sobre el texto 2 de integración y lo relaciono con la idea de que yo, como alma, he elegido a mi familia, pareja, hijxs... para vivir esta experiencia terrenal, para amaestrar a tu materia humana (Profundizaremos en esto a lo largo del programa)

## Elijo a mi familia - mis desafíos

*Partimos de la base de que, como alma, has elegido a la familia que tienes en este momento para "usarlos" como herramienta y oportunidad en tu despertar como alma. Para recordar quién eres.*

*Haz este ejercicio todas las veces que necesites y sientas, eligiendo cada vez a una persona de tu familia.*

*No te quedes en el teatro emocional, respíralo si sale. Respira y siente cada pregunta y cada respuesta y conéctate al amor para traer la información desde el corazón y la compasión. Esto te ayudará a evolucionar en este momento de tu vida y a ver con otros ojos a la persona sobre la que realices el ejercicio, ya que conectarás a nivel de alma y no de personaje. Responde con tu situación del momento presente:*

- ¿Por qué sientes que has elegido a X en esta vida?
- ¿Qué crees que habéis venido a aprender juntxs?
- ¿Qué creencias limitantes traes de tu relación con X?
- ¿Qué cualidades traes de tu relación con X?
- ¿Qué te está aportando X en este momento de tu vida?
- ¿Qué estás aportando tú a X en este momento de tu vida?

## Efectos de la respiración en mí - 3ª sesión

¿Qué siento con mis ejercicios de respiración? También anoto si siento dificultades

- *Día 1, día 2, día 3, día 4, día 5, día 6, día 7...*

*Nos vemos en la próxima parada  
Disfruta del viaje, mientras respiras en tu pecho*

