

Sesión 3

La paz en la
Tierra 1

Respiración Consciente: siente la vida a través de tu cuerpo

Cuando estamos presentes en el cuerpo, a través de la respiración, el cuerpo confía de nuevo y pasamos a ser nosotras como almas las que llevamos la voz cantante.

Como almas somos maestras de nuestro cuerpo y a través de imponer nuestra presencia se reprograman y desprograman nuestros códigos.

Te recuerdo que lo que se acumula de presencia no se pierde

La presencia es habitar tu cuerpo en este instante, estar justo aquí y ahora

Da igual lo que esté sucediendo, lo califiquemos de bueno o malo, si estamos presentes nuestro cuerpo responde a nuestro entorno de una manera muy distinta

Responde con coherencia y amor

La paz en la Tierra, eres tú anclada en tu paz interior. Respira

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:

Mi paz interior es la paz en la Tierra

RECORDATORIO IMPORTANTE:

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 dormirte 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: "La maestra que soy está en casa". De esta manera aterrizas en tu cuerpo antes de moverlo de buen mañana.

Sesión 3

La paz en la
Tierra 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 - Tu cuerpo es una célula del planeta

Hola pequeño sol

Tu cuerpo es una célula del planeta

Una pequeña muestra de lo que alberga la Madre Tierra en su totalidad

Tu cuerpo es la Tierra y tu corazón es la llave para adentrarte en el Todo, para acceder a toda la información disponible que te ayuda y empuja a evolucionar, a vivir esta experiencia terrenal desde el Amor verdadero

Cada vez que respiras encarnas la luz que eres en cada una de tus células y esto supone una gran transformación en todo el colectivo de la Humanidad, en todos los seres que habitan el planeta

Cuando te veas queriendo cambiar algo de tu entorno, para, respira y date el tiempo de sentir para que ese trabajo que quieres hacer fuera se haga dentro de ti

*Cuando te transformas tú, se transforma todo
Cuando se transforma todo, te transformas tú*

Deja de hacer esfuerzos inútiles que solo te llevan al agotamiento y al sufrimiento y céntrate en mantenerte presente en tu corazón, habitando tu cuerpo, que es una representación perfecta de la Tierra

Posees un universo interior que lo contiene todo

Si te especializas en ti, en tus cuerpos físico, mental y emocional, estarás haciendo aquello que viniste a hacer: liberar al ser humano de su esclavitud, de su modo supervivencia

Si te buceas a través de tu presencia verás que todo lo que necesitas cambiar fuera, está justo dentro de ti

Respira pequeño sol

Los esfuerzos inútiles para quien los quiera. Ahora tú has elegido despertar desde la única tarea de respirar conscientemente

Y desde ahí verás como el Nuevo Mundo se forja ante ti, creando tu propia realidad

*¿Cómo? Respira, solo respira y todo te será revelado
Gracias*

Sesión 3

La paz en la
Tierra 3

Mensaje 2 - Eres importante

Hola alma bella

*La transformación continúa
El Nuevo Mundo se eleva
La Nueva Humanidad despierta*

Eres un eslabón de la cadena en esta construcción

Eres importante en cada paso de conciencia que aportas

Eres importante en cada segundo de presencia que acumulas

Eres importante cada vez que te das cuenta de que no estás presente

Eres importante con cada pequeña toma de conciencia que realizas

Eres importante por existir, por tomar las riendas de tu vida, por elegir vivir consciente

Eres importante

Has elegido el cuerpo humano que habitas para elevarlo a la otra dimensión

Has elegido al ser humano en el que vives para liberarlo de su esclavitud

Has elegido al vehículo humano que manejas para hacerle vivir una nueva vida

Y tú, como alma, evolucionas y sigues caminando en la eternidad dejando tu huella de luz para los y las que, como tú, eligen despertar al Amor verdadero

Porque eres luz, eres sonido, eres vibración

Eres importante

Te amo



Sesión 3 Mensaje 3 - Vivir el cielo en la Tierra

La paz en la
Tierra 4

Hola pequeño sol

*Aquí sigues
Aquí sigo*

*La vida terrenal está llena de estímulos, experiencias y aventuras
No la tomes en serio
Vívelas desde el cuerpo humano que habitas*

*Entra en el personaje sabiendo que no eres eso
Entra en la experiencia sabiendo que no te define
Vive la aventura sabiendo que es una pequeña parte de la grandeza de lo que
realmente eres*

Y es que el cielo ya es esto

*No vienes a buscar la salvación en otro lugar
Vienes a vivirla en carne y hueso*

*Y esto ocurre cuando te identificas al amor que eres y lo encarnas en cada una
de tus células*

*Esa es la verdadera salvación que tanto se anhela
Que tanto se busca
Que tanto se ansía*

*Parar
Respirar
Sentir el movimiento en tu pecho es salvar a tu cuerpo de las influencias
externas aunque solo sea por unos segundos*

*Acumulando segundos de presencia permites a tu cuerpo humano vivir otra
experiencia totalmente diferente*

*Vivir desde el amor
Vivir sin miedo
Vivir sin lucha*

Vivir el Cielo en la Tierra

*Te amo
Os amamos*

Sesión 3

La paz en la
Tierra 5

Mensaje 4 - Dios eres tú. El cielo eres tú. La salvación eres tú

Hola bella alma

Sois dos en uno

El alma que eres es el cielo, es el Dios anhelado que viene a salvar a la Tierra, al cuerpo que habitas

Cuánto tiempo has escuchado que llegará algo externo que vendrá a salvarte de tu sufrimiento

Esta creencia os mantiene dormidos y en la espera continua, creyendo que cada vez queda menos para dejar de sufrir porque algo o alguien vendrá a resolver el dolor que vuestras células traen codificado

Es hora de despertar, de elegir identificaros al alma que sois

Dejar de ver vuestra esencia como algo externo y reconocer que eso que tanto espera la humanidad ya está en cada uno de vosotros esperando a que déis el paso, el gran paso de Despertar

Una sola respiración consciente y el poder de salvación pasará de lo externo a lo interno

Una sola respiración consciente y el mecanismo de salvación se activará de dentro hacia fuera

Esa es la única cosa que tenéis que asumir

Manteneros en vuestro corazón observando la respiración en ese lugar

Una vez tomas esta responsabilidad de salvarte a ti mismo, estarás salvando a toda la humanidad

Dios eres tú

El Cielo eres tú

La Salvación eres tú

Y para ello, solamente... respira

Sesión 3 Ejercicios de integración

La paz en la
Tierra 6

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

- Respira y escribe qué sientes justo ahora sin buscarle explicación. Después de escribirlo léelo continúa con el resto de ejercicios

TE RECOMIENDO 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: Tu cuerpo es una célula del planeta
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - ¿Qué sientes al saber que tu cuerpo es una pequeña representación del planeta?
 - "Cuando te veas queriendo cambiar algo de tu entorno, para, respira y date el tiempo de sentir para que ese trabajo que quieres hacer fuera se haga dentro de ti": ¿Qué sientes con esto?
- MENSAJE 2: Eres importante
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - Escribe en mayúsculas: SOY IMPORTANTE EN ESTE MUNDO PORQUE... y luego anota qué sientes al leerlo
 - "Y tú, como alma, evolucionas y sigues caminando en la eternidad dejando tu huella de luz para los y las que, como tú, eligen despertar al Amor verdadero": ¿Qué sientes con este mensaje? ¿En qué te ayuda?
- MENSAJE 3: Vivir el cielo en la Tierra
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "No vienes a buscar la salvación en otro lugar. Vienes a vivirla en carne y hueso": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 4: Dios eres tú. El cielo eres tú. La salvación eres tú
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "El alma que eres es el cielo, es el Dios anhelado que viene a salvar a la Tierra, al cuerpo que habitas": ¿Qué sientes con este mensaje?
 - "Una vez tomas esta responsabilidad de salvarte a ti mismo, estarás salvando a toda la humanidad": ¿En qué te ayuda leer esto?

Sesión 3

La paz en la
Tierra 7

La paz en la Tierra

MI CUERPO ES LA TIERRA:

- ¿Qué entiendes ahora por este concepto?
- ¿Cómo puedes ayudar entonces al planeta realmente?

SOY IMPORTANTE: El mensaje del guía sobre esto es muy profundo y poderoso. Vuelve a leerlo y realiza el siguiente ejercicio

- Identifica a un personaje que sientas que te está costando mucho transformar y que te resulta incómodo y escríbelo
- Identifica una creencia que sientas muy fuerte en ti y anótala
- Identifica un comportamiento o un patrón muy arraigado a ti y escríbelo
- Y ahora escribe: YO SOY IMPORTANTE PORQUE ESTOY TRANSFORMANDO A LA HUMANIDAD EN LA TRANSFORMACIÓN DE este personaje, esta creencia, este comportamiento
- Ahora léelo y siéntete importante por contribuir en la liberación de la humanidad en estos aspectos.

ACEPTAR Y PERDONAR: UN CAMBIO DE PARADIGMA

Visualiza el vídeo con este mismo título en el espacio privado y haz estos ejercicios:

- ¿Qué entendías antes por aceptar y perdonar?
- ¿Qué entiendes ahora?
- Anota alguna situación de tu vida en la que puedas darle la vuelta ahora que dispones de esta nueva forma de verlo
- ¿Qué sientes al verlo de este modo?

LA FALSA PAZ

Visualiza el vídeo con este mismo título en el espacio privado y haz estos ejercicios:

- ¿Qué entendías antes por estar en paz?
- ¿Qué entiendes ahora?
- ¿Qué sientes que tiene que ver esto con el concepto de "enfado justo" (vídeo en la sesión 2)?
- Anota alguna situación de tu vida en la que puedas darle la vuelta ahora que dispones de esta nueva forma de verlo
- ¿Qué sientes al verlo de este modo?

SOMOS 2: EL CIELO Y LA TIERRA

- ¿Qué sientes al leer o escuchar estos conceptos religiosos ahora que dispones de la información sobre lo que realmente significan?

Nos vemos en la próxima parada