

# Sesión 4 Respiración Consciente

Modo automático  
o Vivir desde el  
sentir 1

**RECUERDA: Respirar conscientemente** con la atención en tu pecho-corazón, al menos un segundo, cada vez que te acuerdes,  
**El único esfuerzo permitido. Y a partir de ahí, observar (no es lo mismo que analizar).**  
(Iremos integrando esto más y más).

## En tu día a día, te invito a...

- Al acostarte respira observando el movimiento natural de tu cuerpo al inhalar y al exhalar. 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 corazón durante unos segundos y respira profundamente 3 veces
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que sientas una emoción incómoda:

*Esta emoción transforma algo en mí. Confío*

## Texto 1 para integrar

*Vivir desde el sentir, no desde el pensar  
Sentir no es buscar qué significa lo que estoy sintiendo  
Sentir es sentir  
Sentir no es entender con la mente lo que siento  
Sentir es sentir  
Sentir no es indagar en la herida para sanar algo  
Sentir es sentir  
Sentir no es ponerle nombre a lo que estoy sintiendo  
Sentir es sentir*

*Y respirar en el pechote nos da el tiempo de sentir, punto. Sin más  
Si a partir de ahí viene comprensión, está bien. Si no viene, está bien*

*Porque la emoción ha hecho su trabajo a nivel celular, gracias a nuestra presencia  
Lo entiendas o no*

*Sin emoción no hay transformación  
Y la emoción se siente, no se habla, ni se explica ni se busca. Se siente  
Qué liberación cuando únicamente sientes. Dejas de buscar, de querer entender, de poner etiquetas que limitan. Dejas de luchar*

*Vivir consciente es vivir desde el sentir  
Vivir presente es vivir desde el sentir  
Vivir despierto es vivir desde el sentir  
Vivir desde el corazón. Desde la brújula que siempre acierta*

*Nos han programado para vivir desde la mente limitada, precisamente para que no seamos conscientes del poder ilimitado que tenemos.*

*Ese es el desafío. Ese es el juego. Despertar*

*Despertar para liberar al ser humano que habitamos de su modo supervivencia, de su modo automático, para que experimente otra realidad. El Amor que somos.*



## Sesión 4

Modo automático  
o Vivir desde el  
sentir 2

# Texto 2 para integrar



*"Buenos días bella alma*

*Respira profundamente.*

*El despertar es una oportunidad, y a veces puede parecer dura.*

*Una vez despiertas e impones tu luz a tu cuerpo, darás paso a limpiar creencias, programas antiguos que hay impresos en tus células.*

*Para salir de ahí tienes que vivir la experiencia que, a priori, no es fácil, ni agradable, pero has de vivirla, es parte del proceso.*

*Solo mantente alerta y presente todo el tiempo que puedas y así será más liviana.*

*Aún así, recuerda cuando dormías todo el tiempo. Esta incomodidad era constante, inconsciente, era tu estado habitual. Imagina en qué nivel de frecuencia vivías antes.*

*Ahora estas experiencias desagradables se hacen más evidentes porque al estar más veces presente puedes ver estos episodios más claros y parecen más intensos.*

*Qué maravilla haber llegado a este punto de comprensión y transformación.*

*Agradece, agradece, agradece por esta nueva conciencia, a pesar de la incomodidad.*

*No infravalores tu potencial, tu luz, tu presencia, tu poder. Es ilimitado.*

*Brilla y mantente presente, alerta, porque solo así tu subconsciente podrá salir a la luz y podrás vivir desde el amor.*

*Eso es sanar.*

*Enhorabuena. Descansa pequeña alma"*

---

## Continúo saltándome las normas

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
- Anota tu experiencia
- Qué creencias hay detrás que te limitan en esta ocasión
- ¿Qué puedes observar sobre el comportamiento automático que esconde esta regla autoimpuesta?
- ¿Qué sientes cuando te estoy saltando las reglas y haciendo lo que tú verdaderamente sientes desde tu esencia?
- ¿Qué diferencia puedes observar en tu cuerpo entre actuar desde tus automatismos y actuar desde tu esencia?

# Sesión 4 Acojo mis emociones incómodas

Modo automático  
o Vivir desde el  
sentir 3

*"Sin emoción no hay transformación  
Y la emoción se siente, no se habla, ni se explica ni se busca. Se siente"*

- ¿Qué siento al leer esta frase en el texto 1 de integración?
- ¿Qué entiendo por sentir una emoción actualmente?
- Escoge un momento en el que sientas una emoción incómoda e intenta identificar en qué momento se detona. Y repite la frase activadora.

---

## Qué siento/observo al leer esto:

(Texto 2)

*"Esta incomodidad era constante, inconsciente, era tu estado habitual. Imagina en qué nivel de frecuencia vivías antes"*

*"Ahora estas experiencias desagradables se hacen más evidentes porque al estar más veces presente puedes ver estos episodios más claros y parecen más intensos"*

---

## Identifica: tus automatismos y aquello que ya sabes que viene de tu esencia

Identifica en cada apartado las influencias de cada ámbito en tus comportamientos, tus rutinas, tu personalidad, tus personajes, creencias, miedos, programas automáticos...

- Familia
- Escuela
- Religión
- Política
- Economía

Y ahora identifica en cada apartado lo que tú sientes, sin saber muy bien por qué, que pertenece a tu esencia, a tu ser, aquello que te hace sentirte libre y auténticx, aunque vaya en contra de toda lógica:

- Habilidades
- Dones
- Capacidades
- Recursos
- Comportamientos

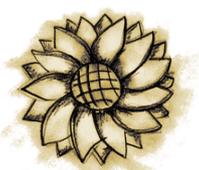
Qué sientes en tu cuerpo cuando actúas desde tu esencia, desde tu intuición, desde tu sentir y tu autenticidad: concreta al máximo.

Date primero el tiempo de respirar y bajar a tu corazón y luego anota.

---

## Efectos de la presencia en mí

¿Qué cambios voy sintiendo al acumular segundos de presencia?



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