

Sesión 4

Olvido y
Despertar 1

Respiración Consciente: siente la vida a través de tu cuerpo

Cada vez que respiras, cada vez que acumulas un segundo de presencia tu ADN se reajusta a nuevos códigos, a nueva información

Cada vez que estás presente, cada vez que respiras conscientemente tus células se abren a información veraz, información elevada que transforma tu mundo interior, el mundo en el cual tú vives

Cuando sientas los esfuerzos inútiles de tu mente por entender esto:
Respira

Cuando quieras llevar razón: Respira

Cuando te veas en la lucha y en la búsqueda de razones: Respira

Cuando estés en paz: Respira

Este es el único esfuerzo útil a realizar

Tu única misión real

Esta es la base

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:

Elijo bajar a mi cuerpo para vivir esta experiencia

NO ME CANSARÉ DE RECORDARTE:

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". De esta manera aterrizas en tu cuerpo antes de moverlo de buen mañana.

Sesión 4

Olvido y
Despertar 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 - Cuando encarnas olvidas todo lo que eres

Buenos días pequeño sol

Eres un ser libre en esencia

Cuando encarnas olvidas todo lo que eres para identificarte a la experiencia terrenal, para vivir los atributos del ser humano que habitas

Para conocer la gran obra maestra que ha sido creada para tu evolución

Eres un ser eterno viviendo una experiencia limitada con el objetivo único de amaestrar la materia, de liberar el cuerpo humano de todas sus creencias y programas que lo limitan

Es un gran desafío, recordar qué eres y transmitir tu esencia a cada una de las células de tu cuerpo

Recuerda que no trabajas para mejorar tu personalidad, trabajas para la eternidad del alma que eres

Cada segundo de presencia que acumulas despiertas nuevos códigos divinos en tu materia

No infravalores este pequeño acto, simple y revolucionario, la respiración consciente

La simplicidad es todo lo contrario al programa básico de la humanidad: la complejidad, el esfuerzo, la competitividad, la impaciencia

La simplicidad de volver al centro de tu pecho abre la la puerta a la otra dimensión, a lo que verdaderamente eres, accediendo a la fuente de toda información y energía necesarios para liberar al ser humano que habitas de su esclavitud

Eres un ser eterno en un cuerpo caduco

Encarnar la eternidad y el amor en cada una de tus células es tu única misión

Respira, observa el movimiento de tu pecho

Ahí es

Nada más que hacer

Accedes a lo infinito, al Todo

No estás sola

Estoy contigo. Estamos contigo. Respira

Sesión 4 Mensaje 2 - La vida es un sueño

Olvido y
Despertar 3

Hola pequeño sol

La vida es un sueño

La vida es una ilusión

Despertar implica salir de eso que creías ser, de eso que creías que era el mundo

Esta gran experiencia te permite vivir la aventura de descubrir quién eres en realidad

Nada de lo que te han contado

Nada de lo que has dicho o hecho

Nada de lo que se supone que deberías ser para encajar en este mundo tal y como te lo han presentado

Tus creencias, tus patrones, tus comportamientos, tus necesidades, incluso tus deseos son parte del disfraz que cubre al verdadero ser que eres, un ser ilimitado sin necesidad de competir, sin necesidad de salvar a nada ni a nadie, sin necesidad de lograr cosas materiales, ni siquiera de alcanzar la ansiada felicidad que te han vendido desde que encarnaste en este cuerpo

Ese concepto de felicidad tan pequeño y limitado implica identificarte al personaje que vive desde la pequeñez, desde el "no soy suficiente"

Despertar es darte cuenta de que todo esto es una ilusión, un sueño, una gran mentira, que como alma vienes a destapar y a sacar a la luz de lo que eres, de lo que somos

Despertar significa tomar la responsabilidad de identificarte a tu sol interior, ese que da calor y presencia a cada una de las células del ser humano que habitas

Despertar significa ser por fin libre

Recuerda que es una elección a cada segundo

Que no despiertas para siempre, porque la ilusión es muy poderosa

Ahí está el desafío, en mantenerte presente para que el sueño no te venza

Cada segundo que eliges volver es un éxito

La ilusión pierde fuerza y tu luz se impone a la oscuridad

Brillas

Respira pequeño sol

Eres grande

Eres poderoso

Eres Todo

Sesión 4 Mensaje 3 - Eres un ser r-evolucionario

Olvido y
Despertar 4

Hola pequeño sol

*Es un momento revolucionario
Tú eres un ser (r)evolucionario*

*No vienes a mejorar tu personalidad
Vienes a revolucionar el Planeta Tierra
Vienes a evolucionar como alma
Vienes a crear una nueva realidad, un Nuevo Mundo*

Y esto comienza en lo infinitamente pequeño, en cada una de tus células, en cada uno de tus átomos

*Abres camino a los que vienen
Al igual que otros te abrieron camino a ti*

*Agradece
Agradece que esta experiencia que vives en estos instantes es un regalo para tu evolución*

Eres importante

Eres un eslabón importante en la cadena de la construcción del Nuevo Mundo a través de cada una de tus respiraciones conscientes

La (r)evolución comienza desde la simplicidad de tu presencia

Liberar a la humanidad de su esclavitud es tu gran desafío, a través de cada uno de los segundos de presencia que acumulas en tu propio cuerpo

*Cuando estás presente ves
Cuando ves puedes elegir otra cosa
Y cuando eliges otra cosa se da el cambio, se da la transformación*

Recuerda, eres libre en esencia y tienes el poder de cambiar el Mundo, a través de tu propio Mundo Interior

Sólo para, respira y confía

Sesión 4

Olvido y
Despertar 5

Mensaje 4 - Vienes a ser libre

Hola pequeño sol

¿Aún dudas que con un acto tan simple como respirar conscientemente pasen cosas?

Pregúntate por qué, a pesar de tus dudas, sigues aquí, sigues este camino

Como alma sabes que es aquí donde tienes que estar justo ahora. Que esta es la manera más directa de recordar quién eres, y para qué estás verdaderamente en este mundo

Has creído que vienes a mejorar algunos aspectos de tu personalidad, pero eso es solo una pequeña parte de lo que realmente vienes a experimentar

Eres grande

Eres poderoso

Eres importante para la creación de un nuevo paradigma

Tu presencia es importante

Cada uno de tus segundos acumulados de presencia son importantes para liberar al ser humano de su sufrimiento

Vienes a demostrar y a materializar en tus células que otra vida es posible más allá de los continuos esfuerzos inútiles por sobrevivir

Vienes a ser libre, y tú ya lo estás saboreando

Por eso sigues aquí, por eso confías en esta nueva forma de vivir, a pesar de que a veces tus pensamientos te digan que esto es imposible, que cómo solo respirando puede suceder algo tan grandioso, algo tan profundo, algo tan potente

Sigues aquí, porque tú como alma ya sabes y estás recordando tu verdadera misión: liberar a la materia de su estado de supervivencia, de su modo automático

Abriendo caminos nuevos a infinitas posibilidades para ti, para los que te rodean y para toda la humanidad

La que está aquí ahora y la que está por venir

Gracias por ofrecerte disponible

Empiezas a recordar que eres importante

Respira

Sesión 4 Ejercicios de integración

Olvido y
Despertar 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 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: Cuando encarnas olvidas todo lo que eres
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - ¿Qué sientes al saber que como alma tienes que olvidar para luego recordar?
 - "Recuerda que no trabajas para mejorar tu personalidad, trabajas para la eternidad del alma que eres": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 2: La vida es un sueño
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Despertar es darte cuenta de que todo esto es una ilusión, un sueño, una gran mentira, que como alma vienes a destapar y a sacar a la luz de lo que eres, de lo que somos": ¿Qué sientes con este mensaje? ¿En qué te ayuda?
- MENSAJE 3: Eres un ser r-evolucionario
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "No vienes a mejorar tu personalidad. Vienes a revolucionar el Planeta Tierra. Vienes a evolucionar como alma. Vienes a crear una nueva realidad, un Nuevo Mundo": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 4: Vienes a ser libre
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Como alma sabes que es aquí donde tienes que estar justo ahora.": ¿Qué sientes con este mensaje?
 - "Has creído que vienes a mejorar algunos aspectos de tu personalidad, pero eso es solo una pequeña parte de lo que realmente vienes a experimentar": ¿En qué te ayuda leer esto?

Sesión 4 Olvido y despertar

Olvido y
Despertar 7

IDENTIFICACIÓN CON EL CONJUNTO DE CREENCIAS, PERSONAJES E HISTORIA PERSONAL:

- ¿Qué creencias sientes que ya no te dominan?
- ¿Qué personajes eres capaz ya de identificar claramente?
- ¿Qué crees que es la historia personal y cómo te afecta en tu día a día?

LÍNEA DE VIDA - DESPERTADORES:

- Dibuja una línea de vida desde que naciste hasta ahora y ve anotando en esa línea edades, fechas significativas en las que anotes personas, situaciones o eventos que ahora puedes identificar como detonantes de tu despertar, empujones hacia tu evolución y agradece respirando un segundo por cada uno de ellos
- Identifica los "despertadores" cómodos e incómodos: puedes anotar personas, situaciones, eventos... Y agradece respirando

LA VIDA ES UN SUEÑO - EL DESPERTAR

- ¿Qué entendías por Despertar antes de empezar con este programa?
- ¿Qué entiendes ahora?
- ¿Qué es vivir despierto? ¿Y dormido?
- ¿Qué sentido tiene la vida con estos conceptos?

TOMAS DE CONCIENCIA Vs CONFLICTO

- ¿Qué entiendes por toma de conciencia?
- ¿Qué entiendes por conflicto?
- ¿Qué relación crees que hay entre ambos conceptos?
- Anota alguna de las tomas de conciencia que hayas tenido en este último tiempo desde que vives en presencia

OTRA FORMA DE VIVIR: LA PRESENCIA

- Siempre hablo de que otra vida es posible: qué sientes con esto y a qué crees que me refiero
- ¿Cómo interpretas: "el mismo cuerpo, en el mismo planeta, pero desde otro lugar"?
- ¿Por qué eliges esta forma de vivir?



Nos vemos en la próxima parada