

Sesión 5

La conciencia de
la unidad y la
(in)consciencia
colectiva 1

Respiración Consciente: vuelve a ti, a tu silencio interior

Eres libre. Libre de volver a ti, a tu esencia a través de tu respiración consciente, para dejar morir aquello que ya no te sirve y dejar espacio para que crezca lo nuevo, tu nuevo mundo.

Donde el AMOR es la energía que predomina.

Ya sabes que la única manera de que esto suceda es acumular segundos de presencia, volver a ti, a sentir tu silencio interior.

El mundo que te rodea se construye a la vez que tú construyes tu mundo interior.

Así que suelta el esfuerzo de intentar cambiar lo de fuera, cuando tu único objetivo es aterrizar en tu cuerpo, imponer tu presencia a tu materia y dejar que la sabiduría del amor actúe por sí misma deshaciendo aquello que ya no te es útil y creando una nueva realidad desde dentro hacia fuera.

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:

Soy libre de volver a mí. Respiro

Y SEGUIMOS RECORDANDO, UNA Y OTRA VEZ

Habla con tus células, te escuchan

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 5

La conciencia de
la unidad y la
(in)consciencia
colectiva 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 estás presente, el inconsciente colectivo no tiene ningún poder sobre ti

Hola pequeño sol

*Ya vas entendiendo qué es el inconsciente colectivo y cómo funciona
Tus células están cargadas de programas y códigos que vienen de cientos de años de experiencias de la humanidad como colectivo*

*Estos códigos se activan cuando estás ausente de tu cuerpo
Es el conocido modo automático o modo supervivencia
No está bien, ni mal, es un modus vivendi*

*Cuando despiertas tienes acceso a un arsenal de códigos de luz, de códigos divinos ilimitados listos para ser activados en tu materia.
Pura magia*

Cada vez que respiras conscientemente abres paso a nuevos programas, tu ADN se transforma, tienes acceso a una calidad de pensamientos y posibles nuevos comportamientos muy distintos a cuando estás ausente

*Cuando estás identificada al alma que eres, a través de tu presencia, el inconsciente colectivo no tiene ningún poder sobre ti
Puedes verlo acercarse pero no puede entrar en el espacio sagrado que habitas cuando estás anclada a tu corazón*

*Por eso, el miedo no es para tenerle miedo, es para saber cómo funciona
Es cuestión de presencia y frecuencia y cuando comprendes este simple juego, no hay nada que temer, solo mucho que experimentar y por fin vivir de verdad*

*Eres amor, el ser humano que habitas está creado y programado desde el miedo.
Encarnar tu esencia en cada una de sus células a través de la respiración consciente lo libera de la influencia del inconsciente colectivo*

*Accedes a una libertad que nunca antes habías experimentado
Todo se torna simple y ligero
El alma que eres no teme a nada
Conoce perfectamente el desafío que ha elegido vivir*

*Tu gran reto es acumular presencia para identificarte más y más al alma
Único objetivo real y útil
Ya lo sientes, ya lo vives. Respira*

Sesión 5

La conciencia de
la unidad y la
(in)consciencia
colectiva 3

Mensaje 2 - La Unidad comienza dentro de ti

Hola bella alma

*Respira
Baja a tu corazón
Ahí está la puerta al Todo
La salida siempre es hacia dentro*

*La Unidad comienza dentro de ti
Cada vez que respiras conscientemente todas tus células se armonizan, se equilibran, se unen para un bien común: el tuyo, el del cuerpo que habitas, el del alma que eres, y a su vez, el de toda la humanidad*

*Sentir la Unidad con lo de fuera comienza por sentir la Unidad dentro de ti
Habitas una obra maestra conectada con la Fuente Universal, cuando estás presente
Encarnar en cada una de sus células el amor que eres, es tu única misión*

Cada vez que respiras conscientemente, tus células se iluminan, brillan, se cargan de información elevada que transforma literalmente tu materia

*La Unidad empieza dentro de ti
Cada vez que habitas tu cuerpo conectas con algo mucho más grande de lo que puedes imaginar con tu mente*

La red universal está ahí para ti, para ayudarte en tu evolución y el único requisito para que esta alianza cósmica, también llamada conciencia de la Unidad, pueda ayudarte es que estés presente

*Estar presente en tu cuerpo es igual a decretar:
"Estoy disponible para la transformación, para vivir desde el Amor, para que el cambio necesario para un bien mayor pueda darse"*

Puedes repetir esto cuando lo sientas y tomarás conciencia de que tú eres un canal más en este vasto universo para que el amor se expanda y llegue a cada rincón

*E insisto, esta Unidad, este amor, empieza en tu interior
En cada respiración consciente que inyectas en cada una de tus células, en cada uno de tus átomos*

*Empieza por ti y estarás conectando con la gran conciencia de la Unidad
Respira y Verás*

Sesión 5

La conciencia de
la unidad y la
(in)consciencia
colectiva 4

Mensaje 3 - La conciencia colectiva como aliada

u

Hola pequeño sol

La conciencia colectiva está siempre funcionando, no descansa

Por eso la presencia es un reto constante, es una elección a cada segundo

Cada vez que te vas de tu cuerpo, entra en acción la conciencia colectiva a través de tu mente

Es un gran desafío

Tu cuerpo cada vez te avisa antes, cada vez te das cuenta antes de que te has ido

Cada vez respondes antes a las necesidades reales de tu cuerpo, no dejas que te arrastre como hace un tiempo sucedía

Que la conciencia colectiva entre no es un problema, es un desafío que afrontar desde tu maestría interior

No es un malo al que aniquilar, es el punto de referencia para no olvidar quién eres realmente

Así que de algún modo se convierte en un aliado de esta experiencia

Conocer cómo funciona la conciencia colectiva es una aventura, sus trucos, sus mentiras, sus patrones, sus estrategias...

Puede ser divertido si así te lo planteas, y podrás incluso sentir amor por lo más vil

Vive el desafío pequeño sol y disfrútalo

El juego continúa

Te amo

Sesión 5

La conciencia de
la unidad y la
(in)consciencia
colectiva 5

Mensaje 4 - Simplicidad. Es más sencillo

Hola bella alma

Respira profundo

Conecta y siente la conciencia de la Unidad

Tu próximo desafío es incluir la Unidad en tus respiraciones, en tus intenciones cuando estás presente

La ayuda está llegando si estamos presentes

La ayuda ya está aquí cuando estamos presentes

Respira más que nunca con la conciencia de que el trabajo se está haciendo en equipo, junto con la Alianza Cósmica, junto con todos los seres de este planeta que ves y que no ves

Arriba

Abajo

Somos muchos con la misma intención:

Liberar al planeta Tierra de su esclavitud

Está ocurriendo ya en cada una de vuestras células, de vuestros átomos

Recuerda siempre este matiz para que la pretensión espiritual y el ruido externo no os despisten de lo verdaderamente importante: estar centrados en vuestro corazón, presentes en vuestro Sol interior

Todo lo demás son extras importantes, pero bajar al cuerpo, habitarlo, respirar conscientemente, conectar con el silencio interior es la clave para que todo lo demás ocurra

Simplicidad

Es más sencillo

No caigáis en la trampa del despiste con los estímulos externos

Todo

Todo

Todo empieza dentro de cada uno de vosotros

El cuerpo es la puerta: tu corazón

La respiración es la llave

Te amo. Respira. No lo olvides

Sesión 5 Ejercicios de integración

La conciencia de la unidad y la (in)consciencia colectiva 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: Cuando estás presente, el inconsciente colectivo no tiene ningún poder sobre ti
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - Tus códigos de supervivencia se activan cuando estás ausente de tu cuerpo: ¿qué quiere decir esto?
 - "Cada vez que respiras conscientemente abres paso a nuevos programas, tu ADN se transforma": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 2: La Unidad comienza dentro de ti
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Sentir la Unidad con lo de fuera comienza por sentir la Unidad dentro de ti": ¿Qué sientes con este mensaje? ¿En qué te ayuda?
 - Repite cada día al despertar y/o al dormir: "Estoy disponible para la transformación, para vivir desde el Amor, para que el cambio necesario para un bien mayor pueda darse" y anota qué sientes.
- MENSAJE 3: La conciencia colectiva como aliada
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Cada vez que te vas de tu cuerpo, entra en acción la conciencia colectiva a través de tu mente": ¿Qué sientes con este mensaje?
- MENSAJE 4: Simplicidad. Es más sencillo
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "La ayuda está llegando si estamos presentes. La ayuda ya está aquí cuando estamos presentes": ¿Qué sientes con este mensaje?
 - Cada vez que te acuerdes: Incluye la Conciencia de la Unidad en tus respiraciones, en tus intenciones cuando estás presente. Solo formula el pensamiento o la idea de conectar con el Todo cuando respires. Así de simple. No es necesario sentir nada especial, solo poner la intención.



Sesión 5

La conciencia de la unidad y la (in)consciencia colectiva 7

La conciencia de la unidad y la (in)consciencia colectiva

IDENTIFICACIÓN DE LA CONCIENCIA COLECTIVA EN MI DÍA A DÍA

- ¿Qué entiendes que es la conciencia colectiva en este momento de tu vida?
- ¿Qué sientes al saber que tus personajes, creencias, pensamientos... no son tuyos, sino que vienen de una "computadora central" que se proyecta en ti?
- ¿Qué tiene que ver esto con mi famosa frase "Nada es personal"?

CONCIENCIA DE LA UNIDAD

- ¿Qué entiendes por la Conciencia de la Unidad en este momento de tu vida?
- Anota algún momento en el que la hayas sentido, o creas que la has sentido
- Respira con la intención de conectar con la Conciencia de la Unidad y anota qué sientes al hacerlo

LA LUZ Y LA SOMBRA - LAS DOS CARAS DE LA MISMA MONEDA: AMOR

- Visualiza el vídeo con este mismo título y anota qué te llama la atención y qué te resuena
- ¿Qué sientes al saber que existe el libre albedrío real y que hay seres que viven desde la oscuridad total (por libre elección)
- ¿Qué entiendes por "Matrix" y por la idea de que el ser humano es un ser creado para vivir desde el miedo?
- ¿Qué función crees que tiene la oscuridad para tu propio despertar?

COMPARACIÓN Vs. EVOLUCIÓN EN EQUIPO

- ¿Qué diferencia hay entre ambos conceptos?: comparación y evolución en equipo
- ¿Qué relación tienen estos conceptos con la conciencia colectiva y la conciencia de la Unidad?
- Escribe y repite: Yo soy importante en este mundo porque he venido a transformar en mí - anota aquí algún patrón, creencia o programa especialmente complejo para ti - para el bien de toda la humanidad
- ¿Qué sientes al saber que no estás sola y que todo lo que estás viviendo está sostenido por la Unidad?

RESPIRA

- ¿Qué sientes al saber que aunque estés recibiendo toda esta información extra, para comprender más y más, el único esfuerzo útil que tienes que seguir haciendo es respirar en tu pecho?

Nos vemos en la próxima parada