

Sesión 7 Respiración en tu pecho

Mi gran mentira.
Mis creencias. La
conciencia
colectiva 1

Este simple acto nos eleva la **FRECUENCIA** y nos activa la **PRESENCIA**.
En el momento en que respiramos, aunque solo sea un segundo, salimos del personaje. Nos da el tiempo de parar y sentir, de escuchar y de responder.

ES TU ÚNICO OBJETIVO cada día

En tu día a día, te invito a... (no es tarea)

- Respirar conscientemente: acumulo segundos de presencia
- Al acostarte respira observando el movimiento natural de tu cuerpo al inhalar y al exhalar, y según vayas sintiendo amplía la cadencia a conciencia. Así avisamos a nuestro cuerpo de que vamos a dormir
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que lo recuerdo durante el día o la noche:

Yo soy amor y ya tengo todo lo que necesito

Texto 1 para integrar

*Hay cada vez más información, a espuestas. Sobre el despertar, sobre cómo furula la Matrix, sobre... Y WoW Abruma, confunde, satura, agota...
¿Será verdad? ¿Será otro despiste más? ¡Ya no sé qué creer! ¡No quiero perderme un detalle!*

¡No busques! Escucha!

*"Hola pequeño sol
Respira. No busques lo que no es para ti
Para, respira y escucha. No hay prisa. Tómate el tiempo*

*Deja que tu materia se calme. Y escucha lo que SÍ es para ti AHORA
Los secuestros se hacen cada vez más sutiles*

*La vigilancia a través del estado de presencia es cada vez más importante
Pasar por el filtro de tu corazón es imprescindible para el discernimiento. La lógica racional ya no tiene cabida para ti.*

El sentir va más allá de la lógica mental, de los pros y los contras. El sentir puro está libre de condicionamientos y los condicionamientos son un muro que atravesar a cada segundo que eliges volver. Un muro que a más presencia, más transparente se hace y menos poder tiene sobre ti.

Cada segundo que respiras y te identificas al ser que eres ves a través de los límites de tu materia

Y es ahí que el sentir coge fuerza. Y es ahí que tu paz interior pesa más. Y es ahí que tú puedes elegir desde ese nuevo lugar

Recuerda pasar todo por el filtro de tu corazón. Y para eso date el tiempo de calmar tu materia para ver más allá del hechizo de la programación, que parece ser un muro inquebrantable, pero a la luz del alma que eres se vuelve humo que se disipa y puedes ver a través lo que sí es para ti ahora

Respira. No hay prisa. Respira"

Sesión 7 Texto 2 para integrar

Mi gran mentira.
Mis creencias. La
conciencia
colectiva 2

"Hola alma bella

*Benditas Creencias ¿Acaso la vida no se basa en ellas?
No las demonices, simplemente dales su lugar.*

En cada momento de tu vida dispones de un banco de creencias para evolucionar. Algunas de ellas tienen fecha de caducidad y es importante que las revises y las descartes para que no tengan efectos secundarios en tu vida a través de tus comportamientos y tus patrones.

Otras son de por vida y te ayudan a vivir desde el amor.

Algunas que se han colado sin tu permiso consciente pero que, ahora, gracias a tu presencia, puedes despedirte de ellas sin darles ningún tipo de explicación.

Puedes incluso sentarte a conciencia a crear un programa de creencias para una acción determinada y que después ya no te sirvan. Y está bien.

Por eso, te invito a respirar, a estar presente en tu cuerpo todo lo posible porque a través de los mensajes que él te da podrás identificar aquellas creencias que ya no te sirven y otras que quizá te den gustirrinin, y está bien.

Y como siempre te digo, no es lo que vives, sino desde dónde lo vives.

Vives consciente o inconsciente. En la primera opción tú eliges y eres libre.

Respira pequeña alma.

Y cree en ti. Esta es tu creencia top"

Y yo añado, para recordarte-me: Nada está bien ni mal. No hay mejor ni peor. Es tu proceso y es tu ritmo. Abrázate fuerte y siente tu respiración en tu pechote.

¿Qué me hace click/me resuena?

Anoto qué emociones se han despertado al leer el texto para integrar, si hay algo que me ha tocado especialmente o me resuena

- Texto 1
- Texto 2

Mi gran mentira - una creencia más

Observo durante estos días qué patrón repito, qué hago de manera automática que ya no me resuena con lo que realmente soy y qué descubro como una mentira, algo que ya no me creo (del todo).

Ejemplos de mi propio proceso, Descubrí que una de mis "mentiras" es que no soy suficiente, siempre necesito saber más para estar a la altura y esto es mentira. Otro ejemplo eran mis intolerancias con la alimentación. Una manera más de culpar a algo externo de mi incoherencia interna (hablaremos sobre esto en el encuentro sobre la Alimentación Consciente).

Sesión 7

Mi gran mentira.
Mis creencias. La
conciencia
colectiva 3

Mis creencias limitantes:

- Qué creencias he identificado durante este viaje Hacia una Vida Consciente que me limitan (o limitaban) en mi evolución, en mi camino hacia una vida más coherente y auténtica.
 - Observo qué me impide actualmente eliminar o transformar estas creencias
 - Escojo una y le doy la vuelta: redacto la creencia de manera que se convierta en una creencia que me empodere y me ayude a vivir desde el amor.
-

Mis creencias empoderantes

- Qué creencias he identificado o descubierto durante este viaje Hacia una Vida Consciente que me empoderan en mi evolución, en mi camino hacia una vida más coherente y auténtica
 - Observo qué me invita a creerme que soy todo lo que necesito en esta vida
 - Nombro la creencia que más me ayuda en este momento de mi vida a vivir desde el ser poderoso e ilimitado que soy
-

Nada es personal La conciencia colectiva

La noción de conciencia colectiva se refiere a las creencias compartidas y a las actitudes morales, que funcionan como una fuerza unificadora dentro de la sociedad. Esta fuerza se encuentra separada y es dominante en comparación con la conciencia individual.

Se habla del (in)consciente colectivo como algo "innato al ser humano" un tipo de almacén experiencial que todos poseemos por igual como especie, algo similar a una "biblioteca universal".

1. ¿Qué me hace click al leer esto?
2. ¿Qué entiendo por la famosa frase "todos somos uno"?
3. ¿Creo que lo que vivo es realmente algo que solo me ocurre a mí?

ATENCIÓN: Parte de la base de que una de tus misiones en esta vida, como alma, es liberar a la humanidad de sus programas y creencias limitantes, ¿cuál sientes que es la que actualmente estás transformando en este momento (suele ser la que más te cuesta)? ¿Qué me hace sentir que esto es así?

Anoto si veo más de una en este proceso de vida consciente y de qué manera siento que se está liberando a través de mis esfuerzos de presencia.

Efectos de la frase activadora de la presencia

¿Cuáles son mis sensaciones y mi experiencia, a partir de repetir la frase activadora de la presencia de esta semana?. ¿Ha habido algún momento o situación en la que me haya hecho un efecto más intenso y concreto?



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