

Sesión 8 Respiración consciente

Mis personajes y
mi historia
personal 1

REPITO HASTA LA SACIEDAD: 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. Cuando estamos presentes automáticamente estamos identificadxs al alma que somos.
ES TU ÚNICO ESFUERZO cada día

En tu día a día, te invito a...

- Respirar conscientemente: acumulo segundos de presencia
- Al acostarte respirar 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:

No soy mi historia personal. Soy el alma que la observa y la experimenta

Texto 1 para integrar

"Hola pequeño sol

Confía en ti

Confía en tu ritmo

Confía en tu manera

Confía en tu proceso

Recuerda que no vienes a ser como otrxs

Vienes a ser tú, en esencia

No vienes a perfeccionar a Eva (pon aquí tu nombre)

Vienes a conocerla y a liberarla precisamente de sus creencias, como la de tener que estar a la altura de otrxs, que tienen su propio ritmo, que tienen su propio camino

Compararse viene del vehículo humano que habitas, viene del personaje

Amarse en el momento presente viene del alma que eres

Da lo mejor de ti, hasta donde estás preparada para dar y el trabajo será hecho

Eres un canal y si dejas que el canal que eres no frene su ritmo por mirar hacia otrxs, estarás permitiendo que lo que tiene que llegar llegue

No frenes tu proceso mirando a lxs demás

No quieras correr

No quieras entender lo que no entiendes aún

Sigue elevando tu frecuencia

Sigue tomando la responsabilidad de estar presente. Y confía

*Todo está dándose para que camines desde tu elección de despertar. A tu propio ritmo
Respira y confía"*

Sesión 8 Texto 2 para integrar

Mis personajes y mi historia personal 2

"Buenos días alma bella.

Cuando te desidentificas totalmente de todas las etiquetas que te has ido añadiendo durante tu historia personal... ahí es, ahí está tu verdadera libertad.

Puede que durante un tiempo sientas que estás perdida, que no sabes qué hacer, quién eres o hacia dónde te diriges. Y es ahí donde tu personaje (pon aquí tu nombre) vuelve a buscar opciones con las que identificarse y vuelve a creer que tú eres eso y que por fin encuentras el sentido de tu vida. Y vuelta a empezar.

Te darás cuenta con el tiempo de que todas esas experiencias son parte de tu aprendizaje y de tu evolución, pero no eres ellas realmente.

Así que cuando te sientas perdida y no haya nada que diga "X es, X hace, X se dedica a", ¡es ahí! Es ahí el momento en el que conectas con tu libertad, con el amor a ti, con tu verdadera esencia.

Y desde esa conciencia eliges las experiencias que quieres vivir para seguir evolucionando, pero no eres ellas. Recuerda que puedes cambiar de identidad cada vez que lo desees. Porque tú eres lo que hay detrás de todo eso.

Tú eres libertad.

Juega el juego de la vida desde ahí y muchas exigencias desaparecerán. Sentirás alivio. Ahora respira. Te amo"

Y ya de mi cosecha: Somos vida. Todo lo demás son adornos y al igual que los adornos materiales, cada día nos pueden gustar o encajar unos diferentes. Somos lo que hay detrás de esos adornos. Pureza, belleza y amor. Somos libres.

¿Dónde hay un contrato firmado que diga que hay que ser algo durante toda nuestra vida?

Somos libres.

¿Qué me hace click/me ayuda?

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

Mis personajes

Observo durante estos días qué personajes se repiten en mi día a día de una manera más evidente:

- Elijo el personaje que aún me sirve en ciertas ocasiones si lo utilizo de manera consciente y lo pongo en práctica.
- Elijo el personaje que ya no me sirve y lo observo a través de respirar conscientemente mientras actúa.
- Anoto qué siento al realizar estos dos ejercicios.



Sesión 8

Rasgos de mi personalidad

Mis personajes y mi historia personal 3

Hago una lista con, al menos, 7 rasgos de mi personalidad sin identificarme a ellos. Realizo el ejercicio desde el alma que soy:

- Dos comportamientos
- Dos creencias
- Dos emociones
- 1 personaje

Observo y anoto de dónde siento que vienen estos rasgos:

- Padre
- Madre
- Escuela
- Amigos y relaciones en general
- Religión
- Política
- Otros

¿Qué conclusión saco? ¿Qué siento al observar mi personalidad desde el alma que soy?

Mi historia personal

Tu historia personal es la que compone todas las vivencias de tu cuerpo positivas o negativas... Normalmente nos identificamos tanto a ella que sufrimos toda una vida por cosas que sucedieron en el pasado, repetimos patrones y vivencias una y otra vez, y lo más agotador es que buscamos resolverlo a toda costa. Y en caso de ser algo positivo, procuramos repetir y mantener esos comportamientos. Podríamos llamarlo "la mochila que llevamos a cuestas" sin la cual no sabemos quiénes somos.

Te propongo este ejercicio:

Identifico una vivencia que siempre he narrado, explícitamente o para mi interior, desde mi rol de víctima.o de salvadora (fracaso o éxito)

Cojo dos folios (puede ser en tu libreta del programa) y escribo esto mismo desde estas dos perspectivas:

- Desde el rol de víctima/salvadora (fracaso o éxito)
- Desde el alma que soy

Ahora leo y siento la diferencia

Anoto lo que observo y qué se mueve en mí.

Qué siento a partir 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