

Sesión 8

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 1

Respira, siente y confía. Simplicidad, simplicidad, simplicidad

Vivir despierta es una elección a cada segundo, es tomar la responsabilidad de estar presente a cada instante, porque la vida no se detiene para que despiertes entre algodones.

Y mucho menos en este momento histórico de evolución obligatoria para to quisqui donde nos estamos dando la vuelta como un calcetín, donde hasta nuestro ADN está cambiando!

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

El Nuevo Mundo

La Nueva Humanidad

Empieza en cada una de nuestras células, de nuestros átomos

En tu día a día, y para los restos

- Respira conscientemente: cada segundo construye tu cuerpo de luz
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA a repetir cada vez que lo recuerdes durante el día o la noche:

Escucho al otro mientras respiro en mi pechote

COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LA FRECUENCIA

No es lo que digo o qué escucho sino desde dónde

Cuando nos relacionamos con los demás, generalmente lo hacemos desde el personaje.

Eso significa que no escuchamos, ni nos comunicamos, ni tocamos realmente desde el corazón, desde la esencia, sino desde la programación automática, desde nuestras creencias.

Cuando hablamos desde nuestro sol interior al sol de los demás las relaciones cambian inevitablemente

Por eso, tu única misión, de nuevo y para todos los ámbitos de tu vida es identificarte más y más al alma que eres.

Y para eso, RESPIRA. Pasan Cosas.



Sesión 8

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 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 - Eres un ser electromagnético

Hola, pequeño sol.

Eres un ser electromagnético:
Una fusión entre la divinidad y la densidad.
Entre la luz y la oscuridad.

La mayor historia de amor jamás contada.
Es la alianza entre el alma que eres y el cuerpo que habitas.

Sois sondas en interacción continua.
El vehículo electromagnético que te permite vivir la experiencia multidimensional es parte de este juego.

Saber que existe, que es programable, que puede activarse para acceder a otra frecuencia, es parte del desafío.

No hace falta que lo entiendas mentalmente.
Sólo que sientas la grandeza que habitas.

Y esto sucede cada vez que estás presente.

A más segundos de presencia acumulada, más amplitud en tu corazón, y en tu mirada hacia la vida y el mundo.

Esto es la prueba de que el vehículo que conduces en esta experiencia tiene un alcance que tus sentidos humanos no pueden sostener.

Confía en ti.
Confía en tu poder.
Confía en que si eliges firmemente estar presente, sólo puede pasar que vivas más y más amplio.

Insisto, esto no hace falta entenderlo, sólo sentirlo.

Y por eso...
Respira.
Así se activa.

Vuelve a respirar.
Es tu única misión.

Bienvenida a tu cuerpo.
Bienvenida a la Tierra.

Sesión 8

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 3

Mensaje 2 - Tú como alma, eres la quietud en medio del ruido.

Hola, pequeño sol.

Sube y baja.

Pero el que sube y baja es tu vehículo humano con cada vez más suavidad.

*La que permanece observadora de esos sube y bajas eres tú:
El alma que eres.*

Esa mirada serena e incorruptible que acompaña al ser humano que habitas en esta aventura terrenal.

*Tú eres la maestra que lo habita.
La luz que lo guía.
El amor que lo encarna*

Con cada una de tus respiraciones despiertas en él códigos divinos que lo invitan a vivir esta experiencia desde un nuevo lugar.

*Todo está cambiando.
Todo se está moviendo.*

Tú como alma, eres la quietud en medio del ruido.

Eres el silencio que sostiene el volumen de la densidad.

Eres el amor que acoge el miedo que atraviesan las células de tu materia.

Eres la frecuencia que hace posible la transformación

Y recuerda que para que todo esto se dé, solo necesitas acumular segundos de presencia.

Desde ahí, te llegará la palabra, la acción, la decisión que toca en ese instante.

Confía.

Respira y verás.

Te amo.

Sesión 8

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 4

Mensaje 3 - Para, respira, siente

Hola pequeño Sol.

Bajando a tierra.

Bajando de la mente al cuerpo.

Bajando revoluciones.

Tomando conciencia de cuándo te vas.

El cuerpo cada vez habla más alto y más claro.

No hay un problema que resolver.

Sólo un mensaje claro que escuchar:

Para. Respira. Siente.

Y todo vuelve a la calma.

Esa calma de que no necesitas nada.

De que no tienes que llegar a ningún sitio que no sea tu corazón.

Respira.

Es ahí donde todo lo que verdaderamente necesitas sucede.

Es ahí donde la libertad te recibe.

Es ahí donde cada respuesta que necesitas en el momento adecuado aparece.

Respira.

Sólo respira.

Vuelve a lo simple.

A la simplicidad de volver, volver y volver.

No necesita saber más, entender más o conocer más.

Solo necesitas respirar más.

Recuerda que ya lo tienes todo, sin excepción.

Y que la puerta ese Todo está en tu corazón.

Por eso respira.

Vuelve todo lo que sea necesario.

Nada que entender.

Todo que sentir.

Gracias.

Te amo.

Sesión 8

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente la
materia 5

Mensaje 4 - La maestra que soy está en casa (parte 1)

Hola, pequeño sol.

Respira.

Mantén un ritmo controlado de respiración.

Y repite interiormente:

La maestra que soy está en casa.

La maestra que soy está en casa.

La maestra que soy está en casa.

Cada segundo que impones tu presencia en tu cuerpo, abres espacio.

Creas nuevas rutas de ADN.

Nuevos circuitos neurológicos.

Esto no es necesario saberlo ni entenderlo.

Pero está sucediendo.

Por eso, recuerda que respirar es la puerta a la transformación.

Tu presencia es tu única misión, de la que no te puedes despistar.

Es mucho más importante de lo que tú misma crees.

Toda la información que te llega de fuera te lo confirma.

Aunque a veces también te despista.

Pero ya sabes, volver y confirmar que verdaderamente el único esfuerzo útil a realizar es volver a ti.

Es fácil caer en la trampa del inconsciente colectivo.

Por eso te recuerdo siempre y sobre todo últimamente, lo mismo:

Respira. Vuelve. Respira. Vuelve.

Y desde ahí juega todo lo que te apetezca, desde la presencia.

Desde ahí tu frecuencia se eleva, hagas lo que hagas, porque eliges desde el alma que eres, y no desde el miedo.

Sesión 8

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 6

Mensaje 4 - La maestra que soy está en casa (parte 2)

Recuerda esto más a menudo:

No es lo que haces, sino desde dónde

Primero presencia.

Y luego lo que desees experimentar, pero desde la presencia.

Y así sabrás si es eso.

Si es ahora.

Si ya no toca más.

Si toca profundizar.

Si toca cambiar.

Vivir desde el sentir.

Te da la libertad de elegir desde el corazón.

Eres libre, pequeño sol.

Y nada tiene que ver con la teoría espiritual de la libertad, sino con tu elección interior, desde la paz real.

Sea de la índole que sea aquello que eliges experimentar, recuerda de nuevo:

No es lo que haces, sino desde dónde.

Te amo.

Respira.

Sesión 8 Ejercicios de integración

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 7

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 analizar. Después de escribirlo léelo respirando conscientemente.

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 DESPROGRAMAR Y PROGRAMAR TUS CÉLULAS

- MENSAJE 1 - Eres un ser electromagnético
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Saber que existe, que es programable, que puede activarse para acceder a otra frecuencia, es parte del desafío": ¿qué sientes al leer esto?
 - Ahora que sabes que el vehículo electromagnético que habitas es programable, elige 2 programas que codificarías en él. Por ejemplo: decir que no.
- MENSAJE 2: Tú como alma, eres la quietud en medio del ruido.
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "La que permanece observadora de esos sube y bajas eres tú: El alma que eres": ¿Qué sientes con este mensaje? ¿En qué te ayuda?
 - "Desde ahí, te llegará la palabra, la acción, la decisión que toca en ese instante": ¿Qué es lo que más te llega de estas palabras y por qué?
- MENSAJE 3: Para, respira, siente
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "El cuerpo cada vez habla más alto y más claro. No hay un problema que resolver. Sólo un mensaje claro que escuchar: Para. Respira. Siente": ¿Qué te llega de estas palabras?
 - "Nada que entender. Todo que sentir": ¿Qué sientes al leer esto?
- MENSAJE 4: La maestra que soy está en casa
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "La maestra que soy está en casa": ¿Qué sientes con este mensaje a nivel físico, mental y emocional? ¿En qué te ayuda?
 - "No es lo que haces, sino desde dónde": ¿Qué significa esto para ti? ¿En qué te ayuda? Pon algún ejemplo en el que hayas sentido la diferencia y/o un ejemplo en el que puedas ver claro lo que significa esto

Sesión 8 Relaciones, Tacto y Alimentación consciente

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 8

COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE LA FRECUENCIA

- ¿Qué sientes que significa esto de comunicarse a través de la frecuencia?
- ¿Qué cambios has experimentado en tus relaciones, a la hora de comunicarte, de escuchar o expresarte desde que empezaste este viaje?
- PRÁCTICA: prueba a escuchar a los demás observando con mucha presencia la respiración automática de tu cuerpo. Puede ser que sientas que no puedes hacer dos cosas a la vez, pero te invito a probar. ¿Qué sientes? ¿Qué ocurre? Recuerda que no solo llegan las palabras sino la vibración de ellas, y que aunque tu mente no comprenda, la información llega al buen lugar

LA ESCUCHA, LA PALABRA JUSTA, EL RESPETO

- ¿Qué sientes que quiere decir: la palabra justa?
- Tenemos programadas falsas definiciones que nos mantienen en el miedo: falso amor, falsa paz, falso egoísmo, falsa humildad. Ve haciéndote a la idea de que (casi) todo es al revés de como lo hemos aprendido. ¿Qué dirías entonces que es el falso respeto? ¿Y el verdadero?
- Comparte alguna experiencia donde hayas vivido un enfado justo, a pesar de que la escena sea "políticamente incorrecta". ¿Qué tiene que ver el enfado justo con la falsa paz?

TACTO Y RELACIONES CONSCIENTES: COMUNICACIÓN A NIVEL CELULAR Y A NIVEL DE CORAZÓN.

- ¿Qué entiendes por tacto consciente? ¿Crees realmente que cuando tocas o eres tocada estás lo suficientemente presente como para sentir la profundidad de este intercambio de energía, luz y amor?
- El tacto consciente implica un intercambio de energía. Recuerda que estamos uniendo dos vehículos electromagnéticos con todo lo que ello supone. Se produce una ósmosis celular. ¿Qué sientes al leer esto? ¿Qué responsabilidad implica ahora tocar y ser tocada?

PRÁCTICA:

- Te invito a comunicarte a nivel celular con alguien, o con tu propio cuerpo. Recuerda que las relaciones y el tacto consciente no solo es hacia fuera, sino con tu propia materia.
- Habla con tus células, dirígete a ellas, haz el amor contigo misma, que no es otra cosa que estar presente mientras te tocas, te abrazas, te acaricias, te hablas, actúas.
- Si hay alguna zona de tu cuerpo en desarmonía, dirígete a ella y mantente presente ahí, respira ahí, habla con tus células como si de otros seres se trataran y pudieran escucharte (pero sin el como), porque son seres, hablan y escuchan.
- ¿Qué sientes?

Sesión 8 Relaciones, Tacto y Alimentación

consciente

Relaciones, Tacto
y Alimentación
consciente 9



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE:

NECESIDADES REALES DE MI CUERPO FÍSICO

- ¿Qué entiendes por alimentación consciente?
- ¿Cómo ha cambiado tu relación con la alimentación desde que estamos realizando este viaje de consciencia?
- ¿Qué creencias has identificado en este ámbito que te limitan en tu relación con la alimentación?
- El cuerpo necesita energía para vivir, y la comida material es una de las fuentes de energía, pero no es la única. ¿Qué otras fuentes de energía conoces que nos nutran?
- Te invito a alimentarte de prana, no solo de la parte material:
 - Toma el sol con consciencia
 - "Habla" con el alimento antes de ingerirlo y acércalo a tu pecho respirando conscientemente o haz un sonido para transformarlo.
 - Toma baños de naturaleza: puede ser con una simple maceta, incluso con solamente la intención si no tienes cerca nada "verde"
- Identifica focos por los que tu cuerpo pierde energía, anótalos y ten en cuenta de que es otra manera de desnutrición.
- "El cuerpo tiene una capacidad de transformación ilimitada". ¿Qué sientes al leer estas palabras?
- "La transformación en nuestra relación con la comida no viene de la imposición ni la privación, sino que es una consecuencia de la presencia". ¿Qué sientes con esta información?

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE:

DE LA MECÁNICA BIOLÓGICA A LA MECÁNICA PRÁNICA

- ¿Qué te sugieren los dos conceptos del título de este apartado?
- El cuerpo está programado para vivir desde los códigos de supervivencia. ¿Qué relación sientes que tiene esto con la mecánica biológica? (aunque tu mente no entienda muy bien este concepto).
- El alma tiene como misión encarnar la luz que somos en la materia que habitamos, lo que significa "enchufar" directamente al cuerpo humano a la Fuente, una batería ilimitada de energía. Sabiendo que el ser humano come comida material para obtener energía, ¿qué conclusión puedes sacar de esta pequeña reflexión? Modo supervivencia Vs. Fuente ilimitada de energía.
- Si te paras, sientes y escuchas a tus células, ¿qué sientes que te cuentan con respecto al hábito de comer comida material del ser humano? ¿qué tiene que ver esto con la mecánica pránica? (aunque no entiendas muy bien el concepto).

RESPIRA

- 3 veces profundamente y sigue con tu día

Nos vemos en la próxima parada