

## Sesión 9

# Respiración consciente

Emoción pura y teatro emocional 1

**RECORDATORIO (que nunca es suficiente):** Respirar conscientemente con la atención en tu pecho-corazón, con los ojos bien abiertos, al menos un segundo, cada vez que te acuerdes,  
ES LA BASE DE ESTE VIAJE Y DE TU NUEVA VIDA.

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

- Al acostarte respira observando el movimiento natural de tu cuerpo al inhalar y al exhalar. Así avisamos a nuestro cuerpo de que va a dormir
- Al despertarte por la mañana, antes de levantarte, pon la atención en la respiración automática de tu cuerpo a la altura de tu corazón durante unos segundos y respira profundamente 3 veces
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA:

*La emoción pura me transforma. Me dispongo a sentirla sin ponerle nombre*

## Texto 1 para integrar

*Tus emociones son fuentes de energía e información.  
Y sin emoción no hay transformación.*

*Este mensaje de mi guía nos habla de la emoción pura  
Que a día de hoy entiendo como la onda de Amor más puro, con una misión concreta, que a veces no identificamos mentalmente o incluso ni es necesario hacerlo.  
No te explico más, te dejo con su mensaje que mola más:*

*"Buenos días mariposa.  
Vuela ligera. Este caudal de energía que hoy sientes no es casual. Cuando te escuchas, te respetas y sobre todo te acoges aún en momentos no tan cómodos, también ahí se eleva tu frecuencia.*

*No es cuestión de buscar continuamente el bienestar con técnicas. Porque cuando sientes bien es fácil acogerte, no buscas técnicas para hacerlo. Pero cuando sientes incomodidad, cuando dejas que esté ahí, esa misma energía se pone a tu servicio.  
Cuando luchas para eliminarla la enquistas y refuerzas y agotas tus reservas de energía.*

*Tus emociones son fuentes de energía si las dejas pasar por ti, sin analizar, sin teorizar, sin buscar el por y para qué que te llegarán después fácil, sin esfuerzo, una vez hayan pasado por ti.*

*Recuerda que habitas un cuerpo humano que recibe ondas continuamente. Esas ondas son puras cuando no las interpretas y es ahí cuando trabajan a tu favor.*

*Así que atrévete a recibirlas. Son tus aliadas. Pero no les preguntes, confía. Con el tiempo entenderás  
Te amo"*

*Respirar en tu pechote te da el tiempo de parar y dejar que la emoción pura haga su trabajo.*

# Sesión 9 Texto 2 para integrar



Emoción pura y teatro emocional 2

¿Crisis existencial?

*Cuando empiezas este camino, de repente se cae un velo. Sientes que no sabes quién eres. Te preguntas qué has estado haciendo de aquí para atrás y no te reconoces. ¡FELICIDADES! ¡Empiezas a ser tú, tú en esencia!*

*Para eso hay que dejar atrás lo que ya no eres, tus personajes, tus antiguas creencias y patrones. Es un duelo en todo regla, y duele, claro. Sientes incertidumbre, confusión, enfado, la palabra farsa y mentira salen a la palestra. Pero es necesario este paso para vivir en paz y en coherencia, aunque a veces duela.*

*Ese dolor es una emoción pura: una onda de energía, de Amor puro, que llega de repente a hacer un trabajo de transformación profunda que nuestra mente no alcanza a entender.*

*El sufrimiento es el teatro emocional cuando la mente comienza a analizar este episodio hasta límites que agotan. La clave para seguir avanzando: Respirar en el pecho y confiar.*

*Felicidades, porque si eres de lxs que ya está practicando la presencia, te aseguro que esta etapa es signo de que están PASANDO COSAS necesarias para vivir en paz, aunque ahora duela. No tienes que hacerlo solx.*

*Te cuento esto, porque yo sigo en este camino de re-conocerme. Pero ahora que me re-conozco, que identifico mis emociones puras, al igual que identifico cómo la mente secuestra esta emoción pura para convertirla en un teatro emocional, ahora que no gasto tiempo ni energía en intentar ser súper woman ni arreglarme, puedo vivir esos días en paz. Y para mí esa es la verdadera felicidad.*

## ¿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

## Emoción pura y Teatro emocional

- *Emoción pura: onda de energía llena de información y con la capacidad de transformar la materia que habitas. Procede de la fuente del Amor Universal. Si la dejas pasar por ti, sin analizar, sin teorizar, sin buscar el por y para qué, permites que transforme algo necesario en ti. A veces te llega la comprensión mental y otras no es necesario. Muy importante: No cortar la emoción pura, darnos el tiempo de sentirla, no intentar explicarla mientras sucede, porque si la frenamos, si la limitamos estamos frenando nuestra propia transformación y la de todo el colectivo de la humanidad, ya que es una onda que desprograma y programa las células del ser humano. Es un acto revolucionario.*
- *Teatro emocional: una vez llega la emoción pura al cuerpo, la mente (conciencia colectiva) secuestra esta emoción y la analiza, teoriza, la asocia a la historia personal, pudiendo convertirse en sufrimiento y limitando nuestro proceso de transformación necesario para nuestra evolución a vivir desde el amor.*

# Sesión 9 Emoción pura

Emoción pura y teatro emocional 3

Observo durante estos días en qué momentos siento una emoción pura. Para ello, cuando siento algo diferente en mi cuerpo, me paro a respirar, me doy el tiempo y dejo que suceda lo que tenga que suceder:

- *¿Cómo defino el concepto de emoción pura?*
  - *¿Qué ocurre mientras observo la emoción pura en mi cuerpo?*
  - *¿Qué intentos hace la mente con respecto a esta emoción pura?*
  - *¿Qué ocurre cuando dejo que la emoción pura pase por mí (transformación)?*
- 

## Teatro emocional

Observo algún momento en el que una de mis emociones puras es secuestrada por la mente (conciencia colectiva) y la convierte en una historia, en teatro emocional:

- *Desarrollo el proceso, lo más concreto posible, desde que recibo la emoción hasta el teatro emocional*
  - *¿Qué ocurre cuando observo esto? ¿En qué me ayuda ver el proceso?*
- 

## Practicando: ¿En qué me ayuda esta nueva manera de ver las emociones?

Te recuerdo esta historia que compartí en mis redes: ([pincha aquí](#)) y en este video ([pincha aquí](#))

Una vez lo leas y veas el video te invito a que respires y rescates algún episodio de últimamente, donde puedas ver claramente este proceso de la emoción pura y el teatro emocional.

- *¿En qué siento que me ayuda este nuevo concepto de emoción pura?*
  - *¿En qué siento que me ayuda este nuevo concepto de teatro emocional?*
  - *¿Cómo voy a darme el tiempo de sentir esta emoción?*
  - *¿Qué tengo que esperar realmente que ocurra cuando me dé el tiempo de sentirla?*
  - *Anoto mis sensaciones al hacer este ejercicio*
- 

## 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 pechote*