

Sesión 9

Vivo Consciente
Transformación
real 1

RESPIRA. Ahí es. Ahí ya sabes. Ahí ya está todo. Ahí ya eres

Tú ya sabes

Ya tienes toda la información necesaria

En cada una de tus células, en tu ADN se contiene toda la sabiduría que necesitas para vivir en coherencia con el ser de luz que eres

Vivir desde la mente te aleja de tu sentir

Bajar al corazón, respirar justo con la atención en el centro de tu pecho, te acerca más y más a todas esas respuestas que buscas fuera

Cuando digo fuera, no es otra cosa que la misma mente

Cuando digo dentro, es ya obvio, que me refiero al corazón

La puerta a la otra dimensión donde todo está sucediendo ya, donde no hay prisa, no hay duda, no hay equivocación, no hay culpa, no hay miedo
Hay AMOR

En tu día a día, y para los restos

- Respira conscientemente: cada segundo transformas tu materia y a toda la humanidad
- FRASE ACTIVADORA DE LA PRESENCIA:

Permito que esta emoción atraviese mi cuerpo. Solo respiro

PUNTO Y SEGUIDO Continuamos con el viaje

Si no has visto el vídeo "El viaje continúa", te invito a que lo veas.

Como siempre os digo, esto que aquí os comparto no es un ejercicio o una técnica de relajación, o un ritual para conseguir algo concreto. Es una forma de vida.

Respirar es la llave, es la herramienta para abrir la puerta del corazón. Esa puerta que nos permite acceder a la otra dimensión de donde provenimos.

Vivir desde la presencia implica elegir a cada segundo convertir al vehículo que habitamos en un ser consciente.

Esto cambia el cuento de absolutamente todo.
Repito, no es una técnica, es una forma de vida

Si sientes que esto no acaba aquí, te espero en el siguiente viaje.



Sesión 9

Vivo Consciente
Transformación
real 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 - Respira la emoción pura

Hola pequeño sol

Respira. Deja que la emoción pura te atraviese.

Nada tiene que ver con el cuerpo emocional que hasta ahora vivía de manera inconsciente

La emoción pura es una onda de energía que contiene el amor universal.

Una onda pura que atraviesa las células de aquellos cuerpos que se prestan disponibles al Nuevo Mundo.

Como alma despierta, mantente presente en tu cuerpo para identificar cuándo llega la emoción pura. Y déjala estar. No hay nada que entender. Solo sentir.

No hay una forma correcta de sentirla. Sólo respira.

No hay que hacer nada con ella. Sólo estar aquí y ahora cuando sucede.

La emoción pura es transformación. Es información que programa y desprograma si tu cuerpo se abre a sentirla.

Insisto. Nada que entender. Sólo siente.

Somos unidad. Y como unidad que somos: nosotros, vosotros, aquí, allí, todo, evolucionamos en conjunto.

Lo que tú transformas, afecta al resto.

Lo veas o no con tus ojos humanos.

Por eso solo siente.

Cuando permites que la emoción pura te atraviese, tú te transformas.

Cada una de tus células se transforma.

Y la humanidad se transforma contigo.

Cuando llegue la emoción, no le pongas nombre, no la analices, no la etiquetes de buena o mala, no hagas nada especial con ella.

Sólo respira. Sólo siente. No hay una forma correcta de sentir. Cada vez que observas tu respiración automática ya sucede el sentir.

Por eso, sólo respira. Nada más que hacer.

La transformación en el mundo comienza por tu propia transformación. No es un decir. Es la gran verdad. La que venimos a descubrir.

Por eso respira. Eres importante. Cuando estás presente. Te amo.

Sesión 9 Mensaje 2 - Una maestra que confía

Vivo Consciente
Transformación
real 3

Hola pequeño sol.

Respira. Siente la energía que recorre tu cuerpo.

Respira. Siente la vibración en cada una de tus células.

Respira. Siente el calor de tu sol interior en cada uno de los átomos que conforman.

Respira.

Amaestrar a tu materia implica conocer en profundidad a tus cuerpos físico, mental y emocional. Hasta hace poco ellos eran los que manejaban tu vida de manera inconsciente. Simplemente intentan sobrevivir. Y tiran de lo conocido, porque no conocen otra cosa.

Ahora, impones tu luz. Los ves. Los reconoces. Y como maestra les muestras otras, e infinitas, posibilidades.

*Con el calor de tu presencia ellos se calman progresivamente.
Escuchan y experimentan lo desconocido.
Es un desafío.*

Amaestrar un cuerpo inconsciente requiere de paciencia y mucha observación.

*Imagínalos, a tus cuerpos físico, mental y emocional como 3 alumnos.
Cada uno independiente, pero afectado por los otros dos.
Tres alumnos que creen no saber, que creen no ser suficientes, porque hasta el momento sólo recibían castigos y reproches, órdenes e instrucciones desde un inconsciente colectivo que dirige desde el miedo.*

Ahora, llega una maestra, un maestro, que da por hecho que ellos ya saben todo, que sólo necesitan recordar, para experimentar otra realidad, para experimentar su gran potencial.

*Una maestra que confía, que no tiene prisa porque es eterna, que no castiga porque sabe que todo es parte del juego de la materia.
Una maestra que siempre está ahí. Incondicionalmente.
Sabiendo que el aprendizaje se da independientemente del resultado final.*

Una maestra, que también evoluciona gracias a sus alumnos.

No veas a tus cuerpos como un obstáculo, porque son la gran oportunidad.

Respira. Te amo.

Sesión 9 Mensaje 3 - Confía en tu poder creador

Vivo Consciente
Transformación

real 4

Hola bella alma.

Confía. Tú ya eres todo lo que necesitas. Tú ya tienes todo lo que te hace falta para brillar, para ser, para lograr vivir desde tu esencia.

Tu corazón es la puerta a todas las respuestas. A todas las acciones. A todos los recursos. A todas las palabras justas. A todas las decisiones.

Tu corazón es la puerta al todo.

Cuando te veas buscando fuera, en el esfuerzo inútil, vuelve, date el tiempo de respirar y de sentir.

Y aunque parezca que la solución llega de fuera, realmente habrá sido por tus esfuerzos útiles de presencia

Confía en tu poder creador. Claro que tu realidad se manifiesta antes o después en lo tangible, en lo material, tanto de manera consciente como de manera inconsciente. De ti depende que sea desde el buen lugar. Desde tu corazón.

Y la diferencia, el verificar de dónde viene, ya lo vas reconociendo cada vez más. Los eventos, los actos, las palabras, sea lo que sea que experimentas, tiene una textura diferente, si viene del amor o si viene del miedo.

Y esto no es bueno ni malo.

Es algo a tener en cuenta, a observar en este camino hacia una vida más consciente.

Ensayo error. Aprendizaje constante. Que si lo vives estando presente, irá perfeccionando en ti tu oído interno. Seguir afinando la escucha desde el alma que eres.

No hay prisa. Todos son oportunidades para poner a prueba, desde dónde te relacionas con el mundo, con la vida, y desde ahí ir eligiendo.

Porque tú siempre eliges. Siempre eres libre.

Y ahora respira.

Siente y date cuenta, de que lo que viene a continuación es una nueva oportunidad para vivirlo desde este nuevo lugar.

Bienvenida a tu cuerpo.

Bienvenida a la tierra.

Te amo.

Te amamos.

Sesión 9

Vivo Consciente
Transformación
real 5

Mensaje 4 - Nada que entender con la mente. Eleva tu frecuencia

Hola bella alma.

Nada que entender con la mente.

Cada vez necesitas racionalizar menos los eventos que experimentas.

Cada vez más te posicionas en la espectadora de tu personaje y de sus películas.

Esto no es un camino de perfeccionar al personaje. Es un camino para descubrir el ser de luz que hay detrás del personaje. Esto cambia totalmente la energía de esfuerzo que has de realizar para llegar al mismo lugar al que todos los seres del planeta anhelan llegar.

Esa dimensión esperada, que no es otra cosa, que la frecuencia del corazón, donde está todo lo que buscas.

Absolutamente todo.

No me cansaré de recordarte que la única cosa que necesitas verdaderamente hacer es elevar tu frecuencia.

Que caes en el personaje. Eleva tu frecuencia.

Que caes en su historia personal. Eleva tu frecuencia.

Que estás cómoda. Eleva tu frecuencia.

Que sientes incomodidad. Eleva tu frecuencia.

Para todo ve a la raíz: La frecuencia a la que vibran tus células, tu cuerpo material.

Cada vez comprendes más profundamente esto que te comparto. Y no precisamente desde tu mente. Sino desde tu corazón.

Es una comprensión real. Una comprensión que no necesita explicaciones. Una que simplemente se sabe. No sabes explicarla, pero lo sabes.

Respira. Eleva tu frecuencia, y todo esto que comparto contigo cada vez tendrá más sentido.

A más respiras, menos necesitas entender. Más energía acumulas. Más información veraz. Más paz real.

Por eso, recuerda que para todo:

Sólo respira. Siente.

Respira. Siente.

Es ahí.

Te esperamos al otro lado, para confirmarte lo que tú ya sabes.

Te amo.

Te amamos.

Sesión 9

Ejercicios de integración

Vivo Consciente
Transformación
real 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 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 - Respira la emoción pura
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Amaestrar a tu materia implica conocer en profundidad a tus cuerpos físico, mental y emocional.": ¿qué sientes con esto?
 - "No hay una forma correcta de sentirla. Sólo respira. No hay que hacer nada con ella. Sólo estar aquí y ahora cuando sucede".: Qué quiere decirte esto
- MENSAJE 2: Una maestra que confía
 - 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": ¿En qué te ayuda este mensaje?
 - "Ahora, llega una maestra, un maestro, que da por hecho que ellos ya saben todo, que sólo necesitan recordar": ¿Qué es lo que más te llega de estas palabras y por qué?
- MENSAJE 3: Confía en tu poder creador
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Cuando te veas buscando fuera, en el esfuerzo inútil, vuelve, date el tiempo de respirar y de sentir": ¿Qué te llega de estas palabras?
 - "Confía en tu poder creador": ¿Qué sientes al leer esto?
- MENSAJE 4: Nada que entender con la mente. Eleva tu frecuencia
 - Anota qué palabras o frases te han tocado de alguna manera y escribe qué has sentido al leerlas.
 - "Esto no es un camino de perfeccionar al personaje. Es un camino para descubrir el ser de luz que hay detrás del personaje. Esto cambia totalmente la energía de esfuerzo que has de realizar": ¿En qué te ayuda esto? ¿Cómo lo sientes?
 - "Para todo ve a la raíz: La frecuencia a la que vibra en tus células, tu cuerpo material": ¿Qué significa esto para ti? ¿En qué te ayuda?

Sesión 9 Vivo Consciente

Transformación real

Vivo Consciente
Transformación
real 7

*CUERPO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL
EMOCIÓN PURA Y TEATRO EMOCIONAL*

- ¿Por qué crees que puede ser útil diferenciar entre los tres cuerpos?
- ¿Cómo identificas a tu cuerpo físico? Pon un ejemplo tuyo real
- ¿Cómo identificas a tu cuerpo emocional? Pon un ejemplo tuyo real
- ¿Cómo identificas a tu cuerpo mental? Pon un ejemplo tuyo real

PRÁCTICA:

Ante una situación de incomodidad, respira, toma distancia y observa a estos tres cuerpos, ¿cómo se comportan?

- ¿Qué diferencia hay entre la emoción pura y el cuerpo emocional?
- ¿Y con el teatro emocional?
- Comparte algún momento en el que hayas podido sentir la emoción pura, y otro momento en el que la emoción venga del cuerpo emocional.

RELACIONES: PAREJA, FAMILIA, AMIGOS, TRABAJO...

- Observa tus relaciones y comparte cómo se han transformado en este tiempo, desde que empezamos con el primer programa:
 - Con tu cuerpo
 - Con tu familia
 - Con tu pareja
 - Con tus amigos
 - Con tus compañeros de trabajo
 - Con el trabajo
 - Con tu casa
 - Con la alimentación...

Decreto interior

Este decreto lo recibiste en el primer programa... pero como lo único que necesitamos es recordar...

Repite cada día, todas las veces que lo desees el siguiente mantra:

Yo soy importante. Soy un eslabón de la cadena de la vida y ayudo a crear el nuevo mundo. Un mundo regido por el amor y la paz.
Yo soy importante porque elijo mi paz interior, con la certeza, de que la paz en el mundo es posible a través de la mía propia
Yo soy importante porque elijo vivir presente a cada segundo

Sesión 9 Vivo Consciente Transformación real

Vivo Consciente
Transformación
real 8

PEDIR AYUDA

Muchas veces hemos hablado de que este proceso de despertar no lo hacemos solos, aunque lo parezca. Que todo aquello que transformamos se transforma en la humanidad, porque estamos todos conectados. Aquí entra el concepto, que ya hemos visto, de la Conciencia de la Unidad.

Pedir ayuda implica conectar con el Todo, con la Unidad, porque al igual que existe el inconsciente colectivo, de donde vienen nuestros programas, creencias, límites..., en la Conciencia de la Unidad hay mucha información que nos puede servir para nuestro proceso actual.

Imagina que tú estás transformando el rol de niña buena, de complaciente, de controladora... En la Conciencia de la Unidad está depositada la información y la energía de todas aquellas almas que ya han transformado, o están en ello, estas creencias o programas. Simplemente respirando con la intención en la Conciencia de la Unidad, podemos acceder a esta información tan valiosa para que el proceso se acelere. Respiras los átomos ya transformados.

Te invito a tomar la información que recibiste en el último encuentro y que anotaste como "YO SOY IMPORTANTE PORQUE... creencia" y pidas ayuda y confía (solo respira con esa intención) a todos aquellos seres que ya han pasado por lo mismo. Anota qué sientes.

Esto solo acaba de empezar

Cada vez que te sientas perdidx, solx, te entren las dudas o el miedo... por supuesto, respira, y añade la Conciencia de la Unidad. Únete al resto de nosotrxs, del grupo, con la intención, con el pensamiento, y siente la ayuda que te llega a través del universo cuántico que nos une

Juguemos con la otra dimensión, que no se ve, pero que ya sentimos

Nos vemos en el siguiente viaje. Gracias. Os amo.



El viaje continúa