

Sesión 5 Respiración Consciente

Mi guía interior 1

Te vigilo desde la otra dimensión. No digo más.

Bueno sí, sigue acumulando segundos de presencia como máximo objetivo. R E S P I R A en tu pechote

NADA ES PERSONAL

En tu día a día, te invito a...

- 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:

Mi guía interior siempre me acompaña No estoy solx

Texto 1 para integrar

¿Quién es mi guía interior? No es nada externo (a lo que solemos darle poder)

Desde hace unos años me dedico a acompañar a otras personas a vivir conscientemente, a identificarse al alma que son que habitan un cuerpo, para vivir la experiencia terrenal.

Pues bien, eso que llamamos INTUICIÓN. Es lo que yo llamo mi guía interior, o mi guía molón. Esa voz que siempre ha estado ahí, que nunca falla y que nos guía por el camino más corto (es literal, cuando le hacemos caso inmediatamente).

Es la Fuente Primordial de donde provenimos hablando a través de nuestro corazón.

A tu guía interna no se le pregunta nada. Solo se le escucha. Te dirá aquello que necesitas justo en ese instante para tu mayor bien (eso no significa que sean siempre palabras románticas, cosas nuevas o grandes textos)

*Es necesario estar en la frecuencia del amuj para "escucharlo".
Por eso, es importante la práctica de la presencia.*

¿Cómo hago para escuchar a mi guía más conscientemente? Simplemente me quedo sentada, respirando en mi pechote (cómo no) y escucho a ver qué me cuenta. Sin expectativas. Llega en forma de pensamientos, imágenes, sensaciones que filtro a través de mi corazón.

La eterna pregunta ¿Y cómo sé que no me lo invento? Pues como todo: práctica. Y aquí estoy yo para acompañarte a que puedas reconocer su textura, para que no se te cuelen interferencias.

Si leéis los mensajes que comparto sabréis que usa un lenguaje hiper sencillo y desde el amorcete (aunque con zascas y tironcillos de orejas muuuy necesarios para no quedarnos en el falso camino del despertar).

Se conoce de diversas formas: intuición, algo me dice que...

Da igual cómo lo denominemos. Intentamos poner palabras a algo que se siente.

Es una de mis grandes herramientas. Y te acompaño a que también sea la tuya.

Sesión 5 Texto 2 para integrar

Mi guía interior 2

No necesitas correr.

Antes (no hace tanto) iba siempre con prisas, creyendo que estaba perdiendo oportunidades (bueno, yo no, Eva, el personaje que interpreto en esta vida).

Y ojeando mis cuqilibretas donde escribo los mensajes que recibo de #miguiaolon, me encuentro con este del día 26/04/2018. Y he sentido un "¡hostia Eva, si ya casi no recuerdas esa sensación!". Ahí va el mensajico:

"¿Dónde vas con tanta prisa? No necesitas correr. No vas a perder ninguna oportunidad. Respira y no te vayas con tu mente.

Poco a poco. Sin prisa. No quieras hacerlo todo ya. Silencia tu mente y podrás escuchar. No te vayas, quédate (me quería levantar e irme).

Siempre puedes volver aquí y silenciar tu mente. ¿Cómo? Respirando en tu corazón llo de pechote es cosa mía). Después todo llegará, pero primero respira.

No tengas miedo. Estás en el sitio idóneo para que todo suceda. Gracias a ti (recuerdo que di las gracias porque mi estado cambió en el tiempo que duró este mensaje de la ansiedad a la calma). Gracias por venir. Aquí estaré".

Vivir Consciente es una elección a cada segundo. Estar esperando a ver qué información me llega no siempre ha sido tan cómodo o en calma como en los últimos tiempos. Lo mío me costaba sentarme, respirar, escuchar, identificar a mi guía y escribir sin querer salir por patas a hacer las miles de cosas que se supone que tenía que hacer.

Parar y darte el tiempo de sentir es un regalo que te haces a ti mismx. Y como todo, es una elección y cuestión de practicar, practicar y practicar.

Además, si te paras aunque solo sea un segundo, hay algo en ti que... y siempre lo ha estado. Eso que llamamos intuición y que yo llamo #miguiaolon.

Confío en mí

Durante estas semanas, en el ejercicio de contactar con tu guía, confía en lo que te llega. Da igual si tu mente te dice que no es real, o que te lo estás inventando, o te cuestiona de dónde viene la información.

Cuando observas estos pensamientos párate, respira, lee el mensaje y pregúntate: ¿me ayuda a vivir desde el alma que soy?

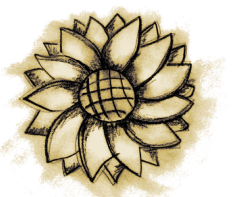
Si hay dudas o quieres confirmar si es o no, mándame un pantallazo con el mensaje y te ayudo a identificar.

No dejo de saltarme las normas

Como verás a cansina no me gana ni perri, así que...

Escoge un momento (o varios) en el que sientas que tu cuerpo te está pidiendo algo concreto pero no se lo permites porque no es el momento "correcto", porque "no toca", porque puede molestar a alguien...

- Anota tu experiencia y compártela en el siguiente encuentro



Sesión 5 Hay algo que me dice que...

Mi guía interior 3

Paro, respiro y anoto:

- Momentos de mi vida en los que me he dejado llevar por mi intuición y ha resultado ser algo bueno para mí
- Momentos de mi vida en los que he escuchado a mi intuición pero no hice caso por el qué dirán o por no confiar en mí

Qué siento/observo al leer esto:

(Texto 2)

"Además, si te paras aunque solo sea un segundo, hay algo en ti que te dice que... y siempre lo ha estado. Eso que llamamos intuición y que yo llamo mi guía molón"

"¿Dónde vas con tanta prisa? No necesitas correr No vas a perder ninguna oportunidad"

Practicando el contacto con mi guía

Mi guía interna ha venido a acompañarme en este viaje en el que respeta mi proceso y mi libre albedrío, por lo tanto no me va a regañar, no me va a imponer, no me va a reprochar. Se dirige a mí a través de un lenguaje muy sencillo, tal y como es el lenguaje del alma, simple, directo y claro.

Tomo mi libreta chuli, que escojo solo para contactar con mi guía

Elijo un momento en calma (en un principio, luego podrás contactar en cualquier situación) y me pongo a respirar conscientemente, sintiendo el movimiento de mi pecho al inhalar y al exhalar Puedo aprovechar mis momentos de meditación, de yoga, vocales, al acostarme, en contacto con la naturaleza o buscar el momento para ello específicamente.

Al guía no se le pregunta, solo se le escucha. Me dirá justo lo que necesito saber en este momento para mi mayor bien.

En ese momento de presencia, para ayudarme a contactar puedo saludar a mi guía interiormente: "Hola" y a partir de ahí, escribir aquello que me vaya llegando, en forma de palabras, imágenes o sensaciones.

Siempre son mensajes simples y claros. Es importante leerlo (a mí me ayuda en voz alta, pero no es imprescindible) una vez lo haya terminado de escribir para integrar el mensaje. Y releer de vez en cuando.

En qué me ayuda esta herramienta

Anoto qué siento al contactar con mi guía interior, cómo me ayudan sus mensajes y qué relación tiene con lo que yo siempre he llamado mi intuición.

Nos vemos en la próxima parada