

Respiración Consciente

Sé que tu mente te dirá que necesitas algo más, más contenidos, más teoría, más técnicas. RESPIRA, lo que necesites te va a llegar desde ahí.

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:

Confío en mí y en mi potencial ilimitado

Texto 2 para integrar

Eva ¿pero sólo tengo que respirar?

*Ahí está el tema, que empiezas a respirar y empieza a moverse todo, todo, todo
Por eso, me dedico a acompañarte, además de solo decirte que respires*

Respirar conscientemente es la herramienta

Ahora tienes que elegir usarla y experimentar todo lo que se va a despertar a partir de ahí

*Como decía antes, se mueve TO DO: cimientos, definiciones, creencias, programas...
Mi famosa vuelta de caletín, cargadita de regalos envueltos en papel de incomodidad*

*Cuando empiezas a practicar, te das cuenta de que no es una técnica de relajación,
ni de quitar problemas*

*De hecho, lo normal es que al principio se eleve el volumen de tu malestar o problema, incluso de tus pensamientos y emociones
Esto sucede porque estás más presente, por lo que ves más, escuchas más, sientes más
Justo de lo que has huido toda tu vida*

Y lo más probable es que quieras volver a huir buscando otra solución más rápida y eficaz

*La cosa es que debajo de ese ruido empieza a abrirse un silencio y una paz incorruptible, que en los inicios será muy sutil, tanto que igual ni la notas
Y crearás que esto de respirar no funciona*

Sesión 6

El Nuevo paradigma 2

Ahí es donde Eva, "la cansina de 'respira en tu pechote'", entra en juego, y mi acompañamiento toma sentido, porque en los encuentros y sesiones igual que todo se cae, todo empieza a encajar

Pasas de creer que vienes a resolver tu vida personal, a descubrir a qué has venido realmente a este planeta como Ser. Se abre ante ti toda una aventura, una nueva forma de vivir donde yo puedo ayudarte a recordar, recolocar, confirmar y evitar que vuelvas a huir

Porque los regalos que te esperan son ilimitados. Desde la simplicidad y la serenidad.

Ábrete a escuchar lo desconocido, pásalo por el filtro de tu corazón y respira. Lo demás se hará "solo". El nuevo paradigma eres tú estando presente. Somos creadores de realidades. Segundo a segundo. Y no exagero.

Leo con presencia

Anoto qué emociones se han despertado al leer los textos para integrar, si hay algo que me ha tocado especialmente o me resuena. Te invito a que lo compartas en el siguiente encuentro. Ya sabes que nada es personal, y compartir acelera el proceso (el tuyo y el de todos)

- Texto 1
- Texto 2

Me detengo y observo:

- Anoto qué beneficios que me está aportando este camino de vivir desde la presencia hasta el momento.
- Concreto con ejemplos que he vivido de un modo diferente a como lo hacía antes
- ¿Cómo veías antes el mundo? ¿Cómo lo ves ahora? ¿Qué ha cambiado?

Conceptos que se han desmitificado:

Como te contaba antes, más arriba, en este proceso se cae TODO. Es necesario que se caiga para liberarnos realmente del estado de esclavitud en el que vive el ser humano actualmente. Es un auténtico desafío y por eso se necesita coraje y muuucha humildad para estar abierto a lo nuevo.

La Matriz artificial (o matrix) ha secuestrado también el mundo de la espiritualidad, por lo que es muy importante afinar más y más nuestro discernimiento. Y esa es responsabilidad de cada uno, elevando su frecuencia vibratoria. La respiración la eleva y la sostiene. Ya sabes.

En qué sentido han cambiado para ti los siguientes conceptos. Respira, observa, date el tiempo y anota. Sería genial que lo compartieras en el siguiente encuentro

- Amor
- Paz
- Empatía
- Egoísmo
- Responsabilidad
- Sanar
- Espiritualidad
- Las emociones en general
- Enfado
- Libertad
- Observar
- Transformación
- Cualquier otro que ahora te venga

Efectos de la presencia en mí

¿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