

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY



“EL TESORO DEL PERDON”

“INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DEL KARMA”

En el cosmos hay un orden perfecto y un plan que abarca todo lo que es, nada está aquí por casualidad, ni nadie muere solo por casualidad. Todo está fríamente calculado.

TU, formas parte de este plan y tu nacimiento y existencia en este momento, en este planeta, país, sociedad y familia, todo ello estaba planeado desde hace mucho tiempo.

¿Qué te parece?

Esto significa que eres una pieza importantísima de los acontecimientos universales y tu presencia en este mismo momento, en el lugar preciso en que te encuentres es indispensable para la realización de los cambios que están teniendo lugar en nuestro mundo y que continuarán llevándose a cabo.

La necesidad de buscar iluminación espiritual y que está movilizando a tanta gente en este mundo es un suceso que estaba ya predestinado. Por eso tienes tantas inquietudes y cuestionamientos acerca de tu vida, de tu pasado de tu futuro, de tus sentimientos y también a eso se debe tu necesidad de “libertad”

Muchas personas que viven en estos momentos en el mundo una vida llena de estrés y falta de amor creen que el mundo está llegando a su fin, o que todos nos estamos volviendo locos, pero no es así, lo que sucede es que la humanidad está recibiendo un llamado espiritual, está recibiendo esa señal a despertar y conocer a su Yo-Interno, a su ser interior para liberarlo y entrar a la siguiente etapa evolutiva de la humanidad.

Si en este momento estas leyendo esto es porque de alguna manera ya empezaste a evolucionar y nada en este mundo es casualidad, dicen que “Cuando el alumno está listo, el maestro aparece” y si estás leyendo esto, significa que ya estás listo.

Llegaste a este mundo con una misión muy especial bajo el brazo, y es un misión tan especial y específica que nadie mas la puede llevar a cabo solo Tú, porque cuentas con muchas características especiales que te diferencian de todos los demás millones de seres humanos que habitan el planeta, tienes un paquete compuesto por: virtudes, inclinaciones, gustos y aficiones, experiencias hermosas y negativas, conocimientos, debilidades y limitaciones. Todo esto te convierte en un ser sin igual, jamás nunca antes ha existido alguien como tú y nunca lo habrá, así como tu huella digital nunca podrá repetirse, tu no te repetirás, eres único en tu género.



¡Se te ha brindado una oportunidad maravillosa!

Esta misión especial de la que estamos hablando es lo que llaman KARMA, o sea una serie de lecciones que aprender (poseer) y que conforme vayas aprobándolas irás avanzando en tu camino hasta llegar a cumplir tu propósito el cual ya estaba preparado antes de tu nacimiento. Y este camino fue escogido principalmente por ti.

En el libro “Conversaciones con Dios” de Neale Donald Walsch, Dios le dice al escritor lo siguiente con respecto a las calamidades mundiales:

Extraído del libro Conversaciones con Dios 1, es un libro que recomiendo ampliamente.

__No se puede demostrar amor en tanto no se haya demostrado desamor, una cosa no puede existir sin su contraria (amor-odio, nacimiento-muerte, riqueza-pobreza, salud-enfermedad, felicidad-tristeza, etcétera.), excepto en el mundo de lo absoluto. El mundo es tal como es porque no podría ser de ninguna otra manera y seguir existiendo en la esfera ordinaria de lo físico.

__Pero yo no provocho los acontecimientos, simplemente os observo a vosotros hacerlo y no hago nada para detenerlos porque obrar así sería coartar vuestra libertad (libre albedrío).

__No sois víctimas, sois creadores. Todos los maestros que han caminado por este planeta lo han sabido. No importa a que maestro se mencione, ninguno se veía a sí mismo como víctima; aun cuando muchos de ellos fueron realmente crucificados. Sois una gran máquina de creación y estáis produciendo cada nueva manifestación literalmente a la misma velocidad con la que pensáis.

__Eventos, sucesos, acontecimientos, condiciones, circunstancias: todo ello son creaciones de la conciencia. La conciencia individual es bastante poderosa.

Puedes imaginar que género de energía creadora se desata cada vez que dos o más se reúnen en mi nombre ¿y la conciencia colectiva? Esta es tan poderosa que puede crear acontecimientos y circunstancias de importancia mundial ¡y consecuencias planetarias!

__Sin embargo no hay víctimas en el mundo; ni malvados. Ni tampoco sois víctimas de las decisiones de los demás. En un determinado nivel, habéis creado todo aquello que decís que aborrecéis y al haberlo creado, lo habéis elegido.

__Solo cuando son capaces de aceptar la responsabilidad de TODO, pueden adquirir la capacidad de cambiar UNA PARTE. En la medida en que alberguéis la noción de que hay algo o alguien ajeno que “os hace algo” a vosotros, perderéis la capacidad de actuar por vosotros mismos.

__Solo cuando digáis, “yo hago esto” podréis hallar la fuerza necesaria para cambiarlo. Es mucho más fácil cambiar lo que hace uno mismo que cambiar lo que hace otro.

Nosotros mismos escogimos nuestro propio Karma y hemos venido al mundo de lo físico donde existen las polaridades, para experimentar contraste. Como

ya vimos en los párrafos anteriores, si no hubiera contraste en este planeta, no estaríamos aquí.

Y también vimos que somos máquinas de creación, que estamos creando a cada momento de cada día conforme sean nuestros pensamientos así es nuestra vida (eso lo hemos escuchado miles de veces).

Lo cual nos deja una conclusión EXISTEN 2 TIPOS DE KARMAS. Uno, es la misión con la cual venimos a la tierra a vivir y el segundo tipo de karma es el que se refiere a “lo que siembras cosecharás” “todo atrae a su igual” “todo efecto tiene una causa”, este segundo karma es el que estamos creando con nuestro diario vivir, con nuestro diario pensar, con nuestras conversaciones diarias.

Además también somos co-creadores y no víctimas de ninguna manera, (aunque esto sea difícil de aceptar) Si alguien te hizo algo, fue debido a que tu lo permitiste (a otro nivel, tal vez no conscientemente) y lo permitiste con el objetivo de experimentar una lección en particular.

De igual manera si tú le hiciste daño a alguien fue creado por ambas personas, con el fin de experimentar cierta lección.

Tomando en cuenta todo lo anteriormente expuesto, podríamos llegar a las siguientes conclusiones:

__Que una persona que ha sido violada y su violador han creado algo de común acuerdo (a nivel inconsciente) para aprender la lección que arroja esta experiencia en específico.

___Al igual que un asesinado y su asesino. Un torturado y su verdugo. Todas son co-creaciones. Nadie es víctima.

Y solo al estar consciente de que hemos co-creado nos será más fácil y encontraremos la fuerza necesaria para cambiar nuestra forma de ver esas situaciones dolorosas del pasado y crear a partir de ahí una vida nueva.

El siguiente ejercicio fue diseñado para “experimentar tu karma” de una manera más rápida y suave, también para que de una vez por todas experimentes las lecciones que no has podido aprender hasta la fecha y que no se vuelvan a repetir interminablemente en tu vida. Es un ejercicio de enorme evolución y te pido que solamente lo llesves a cabo si estás 100% decidido, date un tiempo para pensarlo.

El propósito de esta meditación es traer hacia tu mundo las experiencias y las lecciones que no has podido aprender hasta esta etapa de tu vida (y tal vez sigas tropezando mas tiempo con ellas sin reconocerlas) todos los asuntos inconclusos que necesitan ser limpiados, clarificados y aprendidos.

Si después de pensarlo, tomas la decisión de hacer este ejercicio, sabe que es una buena decisión, que a pesar de exigir valor te reeditará un enorme crecimiento personal y cambiará de manera considerable tu vida para siempre.

“MEDITACIÓN PARA SUAVIZAR EL KARMA”



Ve a un lugar especial donde puedas relajarte sin ser molestado durante unos momentos, de preferencia en la naturaleza o arregla el ambiente de tal manera que puedas sentir reverencia. Puedes poner algunas plantas cerca de ti, o encender velas aromáticas y música agradable, o comprar ramos de flores y tenerlos cerca de ti.

Llama a tu ser interior, a tus ángeles y tus guías espirituales, a todos los que están contigo para ayudarte en esta petición que harás. Encuentra un lugar muy dentro de tu corazón, envía desde ahí hacia fuera una corriente de amor por tu propio cuerpo, por la naturaleza que te rodea y por toda la vida en el planeta y fuera de él.

Toma conciencia de las palabras que vas a pronunciar y que cambiarán tu vida para siempre: Y di de una forma concisa y decisiva lo siguiente (si es posible en voz alta) Desde la luz de Dios que yo soy, llamo hacia mi mundo todas las lecciones y aprendizajes que aún no me he permitido experimentar.

Pido e insisto que todas mis lecciones sean atraídas a mí bajo el concepto de paz, nunca bajo uno de dolor o caos.

Pido a todos mis seres de luz que me ayuden a discernir las lecciones en las experiencias que vendrán, y que esas experiencias no sean azarosas, sino sucesos en los cuales pueda encontrar la curación y satisfacción que deseo tener.

Pido de la manera mas atenta que si no llego a reconocer la lección de manera inmediata o no me permito sentir las emociones que traen consigo las lecciones en que me veré envuelto, sin importar lo dolorosa que pueda ser la emoción, que se me muestre de una manera gentil y amorosa la manera de aliviar mis ansiedades para que me sea mas fácil aceptar y poseer las lecciones y las emociones que necesito experimentar.

Pido esto en el nombre de lo que yo soy y sabiendo que como he dicho se hará.

Así sea.

Ahora toma unos momentos para sentir la alegría y la anticipación del acuerdo que acabas de hacer. Ningún paso será mas grande que este que acabas de dar, ni tan apreciado en el reino del espíritu de donde provienes.

Siente el amor que recibes, eres amado, apreciado, atesorado y querido y sal de la meditación.

¿PORQUE ME SUCEDE TODO ESTO,

QUIEN DECIDIO MI VIDA POR MI?

Antes de leer la historia interactiva, por favor contesta las siguientes preguntas:



1.-¿Cual es la circunstancia, problema, experiencia, o relación mas difícil por la cual has pasado en tu vida y que represente tu mas grande reto?

2.-¿Cuales son los aspectos de ella, que no has podido manejar? Pueden ser : dolor, estancamiento etcétera.

3.-¿Tienes problemas para salir adelante con respecto a esas circunstancias?

4.-¿Te resulta difícil de aceptar esa condición?

5.-¿Tienes rencor hacia alguien y no has podido perdonar?

6.-¿Como cambiaría tu vida si pudieras ver esa o esas circunstancias desde un punto de vista diferente y mas positivo?

En la siguiente historia deberás insertar los detalles personales derivados en las partes donde se deja un espacio en blanco.

Estaban sentados todos en la mesa de discusiones, ella estaba muy emocionada, otro viaje más le esperaba y eso le ponía nerviosa pero a la vez muy feliz por la aventura maravillosa que sabía le aguardaba.

Estaba tan emocionada que no podía esperar para partir.

Ahí estaban sentados, en aquella mesa todos sus mejores amigos, sus guías que siempre la habían acompañado en sus viajes anteriores, sus amigos del alma y todos ellos estaban ahí para ayudarle a formular el plan.

Revisaron su vida pasada, la mas reciente de todas ellas y se dieron cuenta de que fue una oportunidad valiosa para que ella aprendiera lo que se había propuesto y de que, además logró realizar cosas extremadamente maravillosas.

El ambiente en el lugar estaba lleno de energía y entusiasmo, todos ayudando a elaborar el proyecto---- su próxima vida.

Después de un largo periodo de tiempo, supo que necesitaba reencarnar nuevamente y también supo que esta vez, su vida iba a necesitar ser una experiencia un poco más difícil que la anterior, para así alcanzar algo verdaderamente grande. Aún con todo lo que esto implicaba y el grado de dificultad de las tareas a realizar, ella aceptó el reto y se sintió totalmente capaz de afrontar las circunstancias que se le presentaran una vez en la tierra.

Finalmente llegó el momento de tomar algunas decisiones.

De pronto alguien levantó la mano y dijo : Mira aquí está ya lo pensé mucho y creo que esta es una de las que nunca has probado y creo que es perfecta para completar las lecciones que necesitas ¿Que te parece? ¿Que tal si esta vez experimentas la adopción? (Anota tu mas grande reto en la vida aquí)



Yo creo que esa es una de las mas grandes, mas difíciles pero a la vez te ayudarán a completar tus objetivos, ya que son bastante ambiciosos ¿No crees que es la perfecta? Que tal si trazamos el plan de manera que nazcas con unos padres, pero que seas adoptada por otra pareja (Anota las circunstancias que crees que hayan sido arregladas para tu experiencia en particular aquí)_____

¿Entonces, que opinas?

Ella se quedó pensativa durante un rato, mirando sus manos y sin moverse; se hizo un silencio profundo en el lugar, todos la miraban, en espera de su respuesta. Pasaron los minutos y ella seguía pensando, de pronto levantó la cabeza, sonrió y dijo: Creo que es la perfecta, es la combinación perfecta de amor, confusión y dudas acerca de mi verdadera identidad y mi sentido de autoestima y valor personal. Ello activará en mi una mentalidad de víctima que será difícil de superar. (Escribe aquí los aspectos de tu vida que sientes se activaron dentro de ti al elegir el o los retos que se te han presentado)

Todo eso creará el escenario ideal entre circunstancias y obstáculos que debo sortear si quiero tener éxito. Va a ser un reto emocionante y de una enorme relevancia en mi aprendizaje. ¡Estoy decidida!

De pronto alguien le preguntó ¿Estas segura? ¿Es esto lo que quieres?

Recuerda que la ocasión anterior fue algo muy difícil y sufriste.

Ella interrumpió y con una brillante sonrisa dijo “Eso fue la vez pasada, esta ocasión será diferente, ya que lo aprendido en esa pasada experiencia se han integrado a mi persona y me harán más fácil el camino en esta ocasión. Estoy segura de que en esta ocasión sabré manejarlo, tengo toda la confianza. De todos modos, yo se que siempre tendré ayuda espiritual cuando la necesite, eso me ayuda a sentirme mas confiada.

Cuento con ustedes para cuando los necesite, mi decisión está tomada.

Entonces todos en el cuarto comenzaron a asentir con la cabeza, todos estaban de acuerdo en que era una excelente elección.



Pasaron algún tiempo discutiendo y decidiendo quienes iban a jugar los diferentes papeles, sus padres biológicos, sus padres adoptivos, sus hermanos, sus amigos mas cercanos. (Inserta aquí los nombres de las personas mas significativas en tu vida) _____

De pronto uno de sus mejores amigos dijo: Por favor trata de recordar quienes somos y lo mucho que te queremos mientras estés allá, cuando alguno de nosotros haga algo que te duela o que parezca malo, o tal vez hasta algo aparentemente monstruoso.

¡Si por favor ! Dijo otra persona.

Yo estaré encantada de jugar el papel de tu madre biológica, pero cuando pienses que te he abandonado a tu suerte te sentirás herida y me odiarás, pero por favor, trata de estar un poco consciente y hacer todo lo posible por no odiarnos. Recuerda que te amamos y que hicimos este plan aquí juntos. Por favor sabe que estarás segura, lleva eso en tu corazón para que no lo olvides durante tu aprendizaje.

Ella escuchó con mucho cuidado lo que todos ellos le decían y agregó

“Recuerden que olvidar es una parte esencial de la vida en la tierra” pero estén seguros de que si en algún momento, olvido que son mis mejores y mas queridos amigos y también que todo lo que suceda está basado en este plan que aquí elaboramos de todas formas los seguiré amando, ya llegará el momento en que tenga que recordar quienes son y sepan que sin importar nada, nada de lo que suceda en la tierra, los seguiré amando.

En esos momentos parecía de cierta manera surrealista el pensar la manera en que se

experimentan las cosas en la tierra desde el plano en que ellos se encontraban. Pero ella estaba totalmente decidida a aceptar el reto con todas sus circunstancias y estaba segura de sí misma.

Ya estaba casi finalizado el plan y todas las preparaciones, todos los contactos se habían arreglado y los acuerdos estaban hechos, inclusive hasta los planes para viajar ya estaban listos.

Ella comenzó a despedirse y abrazó a todos sus amigos, les dijo que quería llevarse el recuerdo de ese momento. Alguien le acarició la espalda y le dijo : Recuerda que si nos necesitas, estaremos muy cerca de ti, estaremos siempre en espíritu contigo y nunca olvides que no estarás sola, siempre te acompañaremos.

Ella estaba lista para partir, estaba tan feliz ahí y tan en paz en compañía de todos ellos que hasta se le hizo un poco difícil partir. La única manera de hacerlo era convenciéndose a si misma de que todo iba a estar muy bien, que

habían grandes cosas para que ella aprendiera en la tierra y eso le dio valor para partir.

[Dio un suspiro y dijo Ok, estoy lista, vamonos.](#)

Algunos de sus amigos la acompañaron una parte del camino y después ella tendría que seguir sola, y ahí, desde luego, comenzaría todo el proceso de olvido, olvidar el plan elaborado, olvidar quien era en realidad, olvidar quienes eran las personas con quienes se toparía en la tierra, olvidar cuales eran las lecciones, olvidar sus metas y objetivos entrelazados en cada uno de sus obstáculos, y olvidar que todo lo que sucedía en su vida era por una razón y acorde al plan.

Esta parte del olvido era la mas importante, ya que ella haría un reto enorme su vida. Pero sabía que cuando por fin, recordara, iba a ser sumamente reconfortante, de hecho ya había experimentado todo esto en ocasiones pasadas y era una sensación de alivio.

Conforme se iba embarcando en su viaje, comenzó a recordar cada oportunidad de sus vidas anteriores, en las cuales aprendió grandes cosas y obtuvo talentos especiales y nuevos, supo que iba a necesitar todo lo aprendido en sus vidas pasadas para poder triunfar en esta su nueva misión, Se hizo el propósito de tratar de recordar o al menos no odiar tanto a sus amigos, que usarían diferentes “máscaras” y que se presentaría en algunas ocasiones como enemigos en el planeta tierra.

Comenzó a sentirse adormecida, llegó a un punto de descanso, donde iba a dormir por algún tiempo, en posición fetal. Después sintió una corriente de energía corriendo a través de su cuerpo y vibrando a una frecuencia muy alta. Reconoció esa sensación, ya la había vivido antes, y supo que estaba llegando a su destino, se sentía relajada, feliz por las sensaciones de su cuerpecito. En algunos recesos de conciencia estaba su memoria de la parte del camino que fue un poco ardua hacia el viaje a la experiencia humana, pero aún así se sentía tan maravillosamente bien.

En ese momento, unas manos la cargaron y le dieron su primer golpecito en la nalguita. Comenzó a respirar y oyó una voz que le dijo. Bienvenida al mundo hermosa bebita, te estábamos esperando, después alguien la colocó en la pancita de su mamá, y la bebita sintió el calor y amor de su madre, sintió una hermosa sensación mientras se encontraba ahí.

Después dos manos amorosas la alcanzaron para pasársela a otra mujer, quien la abrazó fuertemente contra su pecho. Las dos mujeres se miraron la una a la otra mientras lloraban. Era el momento de la despedida y su madre sufría por tener que dar en adopción a la bebita.

Entonces la bebita comenzó a llorar y sintió en su interior una sensación de “todo está bien, todo estará bien, estoy en casa”.

[Ella había llegado a su destino.....](#)

Con la mente y el corazón abiertos, contesta las siguientes preguntas, aún si no te parecen lógicas desde tu punto de vista actual:



- 1.-¿Cual crees que ha sido el principal propósito de tu vida y porque elegiste esas experiencias?
- 2.-¿Como podrías reinterpretar los roles de las gentes que han sido significativas para ti?
- 3.-¿Estarías en disposición de observar de una manera diferente a quienes te hayan herido o lastimado en alguna forma?
- 4.-¿Podrías creer que todo esto es un plan pre-arreglado y que eres un ser muy querido?
- 5.-¿Estas en disposición de darle un giro a tu vida y ver todas las circunstancias difíciles desde un punto de vista totalmente nuevo y diferente?
- 6.-¿A que persona se te dificultaría mas perdonar y una vez que la perdonaras ofrecerle gratitud por la lección que te ha dado?
- 7.-¿Como sabrás si ya cumpliste las metas que tenias propuestas antes de nacer?
- 8.-Estas en disposición de observar que tanto poder te da el saber que hiciste elecciones a nivel espiritual antes de venir al mundo?

CUADERNO DE TRABAJO.



CUADERNO DE TRABAJO

FECHA: _____ TRABAJO # 1 Sujeto: (X)

Nombre de la persona en
cuestión: _____

1.-La situación que me molesta, tal y como yo la percibo es:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

2a) .-Confrontar: Estoy enojado (a) contigo por:

2.b).-Por lo que me hiciste o me estás haciendo, yo me siento....(identifica y describe tus emociones)

Marca con una X, la casilla correspondiente por cada una de las afirmaciones que encontrarás a continuación:

3.-Puedo reconocer mis sentimientos y aceptarlos ,lo cual significa que no los juzgo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

4.-Soy el dueño de mis sentimientos. Nadie puede hacerme sentir nada sin mi consentimiento. Mis sentimientos son un reflejo de como veo la situación

Estoy abierto Soy escéptico No quiero



5.-A pesar de que no sé porqué o como, ahora me doy cuenta de que mi espíritu arregló toda esta situación para que yo aprendiera algo

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

6.-He estado notando algunas pistas en mi vida últimamente, tales como patrones repetitivos, o circunstancias que me indican el hecho de que he tenido muchas oportunidades de perdonar o curar este mismo aspecto, pero no las había reconocido en su momento, por ejemplo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

7.-Estoy en disposición de aceptar que vine a este mundo con una misión específica y que era necesario que me sucedieran estas experiencias, aunque por el momento no sé cual es el motivo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

8.-Mi enojo era una señal de falta de amor a mi mismo y a (X)_____.
Al juzgar, esperar y querer que
(x)_____ cambiara y al ver a esa persona como menos que perfecta.
Enlista los juicios que emitiste en contra de la persona, lo que esperabas de ella y su comportamiento que indique que querías que esa persona cambiara.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

9.-Ahora de doy cuenta que solo me enojo cuando alguien activa
Si Estoy abierto Soy escéptico No quiero en mi interior esas partes que he negado de mi mismo y por lo tanto las proyecto en otros.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

10.-(x)_____ está reflejando algo que necesito amar y aceptar en mi mismo.

11.-(x)_____ está reflejando una percepción equivocada de mi mismo, al perdonar a esta persona me curo a mi mismo y comienzo a recrear mi nueva realidad.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

12.-Ahora me doy cuenta de que nada que (X)_____ o alguna otra persona haga es malo o bueno, ya que todo tiene su razón de ser y dejo de juzgar a todos y a todo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero



13.-Me libero de la necesidad de juzgar o culpar y también de la necesidad de tener siempre la razón y estoy dispuesto a ver la perfección que cada situación encierra, sin importar cuan mala me parezca en este momento.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

14.-A pesar de que no sepa porque o como, me doy cuenta de que tu y yo hemos estado recibiendo exactamente lo que elegimos de manera subconsciente

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

15.-Te bendigo (x)_____ por aceptar el jugar este papel en mi vida y ayudarme a sanarme y amarme a mi mismo y me bendigo a mi mismo por ayudarte a ti a sanarte y amarte, aun cuando tal vez no estés consciente de ello en este momento

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

16.-Ahora libero de mi conciencia todos los sentimientos que escribí en el recuadro 2b (anótalos aquí)

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

17.-Te agradezco (x)_____ por ayudarme a entender este concepto del perdón y así mismo aprender y pasar la lección enorme que el perdón significa.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

18.-Ahora veo con claridad que lo que estaba experimentando (mi historia de victima) era precisamente un reflejo de mi percepción distorsionada de la realidad. Ahora entiendo que puedo y tengo la capacidad de cambiar esta realidad que estoy viviendo solamente con ver la perfección que ella encierra. Por ejemplo: (Escribe algo que esta situación te puede dejar a futuro o escribe porque crees que era necesario que tuvieras este determinado reto)

Sé que todo lo que me sucede es perfecto y está predestinado por mi mismo, para mi crecimiento espiritual. Ya que hay un regalo en todo ello.

19.-Me perdono completamente y me acepto como un ser amoroso, generoso y creativo. Dejo ir toda necesidad de apegarme a emociones e ideas de carencia o limitación de ninguna especie que se encuentren conectadas con el pasado. Retomo mi energía de el pasado y elimino todas las barreras que me mantenían alejado del amor y la abundancia. Re-creo mi vida y tengo el poder de ser yo mismo nuevamente y amarme y aceptarme incondicionalmente tal como soy, en todo mi poder y magnificencia.

Nombre _____

20. Dejo ahora todo en manos del creador y confío en que esta situación se resolverá de la manera mas perfecta posible, de acuerdo con el plan divino que hice a nivel espiritual, me doy cuenta de que soy uno con Dios y me conecto de nuevo con mi fuente divina. Me restauro a mi verdadera fuente, la cual es amor y restauro

el amor a (X) _____

Cierro mis ojos para sentir el amor que fluye en mi vida y siento la felicidad que proviene de expresar el amor.

21.- Un mensaje para (x) _____, al hacer este trabajo de perdón yo.....

21.- Un mensaje para mi mismo.....

CUADERNO DE TRABAJO



FECHA: _____ TRABAJO # 2 Sujeto: (X)

Nombre de la persona en cuestión: _____

1.-La situación que me molesta, tal y como yo la percibo es:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

2a) .-Confrontar: Estoy enojado (a) contigo por:

2.b).-Por lo que me hiciste o me estás haciendo, yo me siento....(identifica y describe tus emociones)

Marca con una X, la casilla correspondiente por cada una de las afirmaciones que encontrarás a continuación:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

3.-Puedo reconocer mis sentimientos y aceptarlos, lo cual significa que no los juzgo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

4.-Soy el dueño de mis sentimientos. Nadie puede hacerme sentir nada sin mi consentimiento. Mis sentimientos son un reflejo de como veo la situación

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

5.-A pesar de que no sé porqué o como, ahora me doy cuenta de que mi espíritu arregló toda esta situación para que yo aprendiera algo



Estoy abierto Soy escéptico No quiero

6.-He estado notando algunas pistas en mi vida últimamente, tales como patrones repetitivos, o circunstancias que me indican el hecho de que he tenido muchas oportunidades de perdonar o curar este mismo aspecto, pero no las había reconocido en su momento, por ejemplo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

7.-Estoy en disposición de aceptar que vine a este mundo con una misión específica y que era necesario que me sucedieran estas experiencias, aunque por el momento no sé cual es el motivo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

8.-Mi enojo era una señal de falta de amor a mi mismo y a (X)_____.
Al juzgar, esperar y querer que (x)_____ cambiara y al ver a esa persona como menos que perfecta. Enlista los juicios que emitiste en contra de la persona, lo que esperabas de ella y su comportamiento que indique que querías que esa persona cambiara.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

9.-Ahora de doy cuenta que solo me enojo cuando alguien activa en mi interior esas partes que he negado de mi mismo y por lo tanto las proyecto en otros.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

10.-(x)_____ está reflejando algo que necesito amar y aceptar en mi mismo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

11.-(x)_____ está reflejando una percepción equivocada de mi mismo, al perdonar a esta persona me curo a mi mismo y comienzo a recrear mi nueva realidad.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

12.-Ahora me doy cuenta de que nada que (X)_____ o alguna otra persona haga es malo o bueno, ya que todo tiene su razón de ser y dejo de juzgar a todos y a todo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

13.-Me libero de la necesidad de juzgar o culpar y también de la necesidad de tener siempre la razón y estoy dispuesto a ver la perfección que cada situación encierra, sin importar cuan mala me parezca en este momento.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

14.-A pesar de que no sepa porque o como, me doy cuenta de que tu y yo hemos estado recibiendo exactamente lo que elegimos de manera subconsciente

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

15.-Te bendigo (x)_____ por aceptar el jugar este papel en mi vida y ayudarme a sanarme y amarme a mi mismo y me bendigo a mi mismo por ayudarte a ti a sanarte y amarte, aun cuando tal vez no estés consciente de ello en este momento

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

16.-Ahora libero de mi conciencia todos los sentimientos que escribí en el recuadro 2b (anótalos aquí)

17.-Te agradezco (x)_____ por ayudarme a entender este concepto del perdón y así mismo aprender y pasar la lección enorme que el perdón significa

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

18.-Ahora veo con claridad que lo que estaba experimentando (mi historia de victima) era precisamente un reflejo de mi percepción distorsionada de la realidad. Ahora entiendo que puedo y tengo la capacidad de cambiar esta realidad que estoy viviendo solamente con ver la perfección que ella encierra. Por ejemplo: (Escribe algo que esta situación te puede dejar a futuro o escribe porque crees que era necesario que tuvieras este determinado reto)

Sé que todo lo que me sucede es perfecto y está predestinado por mi mismo, para mi crecimiento espiritual. Ya que hay un regalo en todo ello.

19.-Me perdono completamente y me acepto como un ser amoroso, generoso y creativo. Dejo ir toda necesidad de apegarme a emociones e ideas de carencia o limitación de ninguna especie que se encuentren conectadas con el pasado.

Retomo mi energía de el pasado y elimino todas las barreras que me mantenían alejado del amor y la abundancia. Re-creo mi vida y tengo el poder de ser yo mismo nuevamente y amarme y aceptarme incondicionalmente tal como soy, en todo mi poder y magnificencia.

Nombre _____

20.Dejo ahora todo en manos del creador y confío en que esta situación se resolverá de la manera mas perfecta posible, de acuerdo con el plan divino que hice a nivel espiritual, me doy cuenta de que soy uno con Dios y me conecto de nuevo con mi fuente divina. Me restauro a mi verdadera fuente, la cual es amor y restauro

el amor a (X)_____





Cierro mis ojos para sentir el amor que fluye en mi vida y siento la felicidad que proviene de expresar el amor.

21.- Un mensaje para (x) _____, al hacer este trabajo de perdón yo.....

21.- Un mensaje para mi mismo.....

CUADERNO DE TRABAJO

FECHA: _____ TRABAJO # 3 Sujeto: (X)

Nombre de la persona en cuestión: _____

1.-La situación que me molesta, tal y como yo la percibo es:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

2a) .-Confrontar: Estoy enojado (a) contigo por:

2.b).-Por lo que me hiciste o me estás haciendo, yo me siento....(identifica y describe tus emociones)

Marca con una X, la casilla correspondiente por cada una de las afirmaciones que encontrarás a continuación:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

3.-Puedo reconocer mis sentimientos y aceptarlos, lo cual significa que no los juzgo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

4.-Soy el dueño de mis sentimientos. Nadie puede hacerme sentir nada sin mi consentimiento. Mis sentimientos son un reflejo de como veo la situación

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

5.-A pesar de que no sé porqué o como, ahora me doy cuenta de que mi espíritu arregló toda esta situación para que yo aprendiera algo

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

6.-He estado notando algunas pistas en mi vida últimamente, tales como patrones repetitivos, o circunstancias que me indican el hecho de que he tenido muchas oportunidades de perdonar o curar este mismo aspecto, pero no las había reconocido en su momento, por ejemplo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

7.-Estoy en disposición de aceptar que vine a este mundo con una misión específica y que era necesario que me sucedieran estas experiencias, aunque por el momento no sé cual es el motivo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

8.-Mi enojo era una señal de falta de amor a mi mismo y a (X)_____.
Al juzgar, esperar y querer que (x)_____ cambiara y al ver a esa persona como menos que perfecta.
Enlista los juicios que emitiste en contra de la persona, lo que esperabas de ella y su comportamiento que indique que querías que esa persona cambiara.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

9.-Ahora de doy cuenta que solo me enojo cuando alguien activa en mi interior esas partes que he negado de mi mismo y por lo tanto las proyecto en otros.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

10.-(x)_____ está reflejando algo que necesito amar y aceptar en mi mismo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

11.-(x)_____ está reflejando una percepción equivocada de mi mismo, al perdonar a esta persona me curo a mi mismo y comienzo a recrear mi nueva realidad

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

12.-Ahora me doy cuenta de que nada que (X)_____o alguna otra persona haga es malo o bueno, ya que todo tiene su razón de ser y dejo de juzgar a todos y a todo .

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

13.-Me libero de la necesidad de juzgar o culpar y también de la necesidad de tener siempre la razón y estoy dispuesto a ver la perfección que cada situación encierra, sin importar cuan mala me parezca en este momento.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

14.-A pesar de que no sepa porque o como, me doy cuenta de que tu y yo hemos estado recibiendo exactamente lo que elegimos de manera subconsciente

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

15.-Te bendigo (x)_____ por aceptar el jugar este papel en mi vida y ayudarme a sanarme y amarme a mi mismo y me bendigo a mi mismo por ayudarte a ti a sanarte y amarte, aun cuando tal vez no estés consciente de ello en este momento

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

16.-Ahora libero de mi conciencia todos los sentimientos que escribí en el recuadro 2b (anótalos aquí)

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

17.-Te agradezco (x)_____ por ayudarme a entender este concepto del perdón y así mismo aprender y pasar la lección enorme que el perdón significa.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

18.-Ahora veo con claridad que lo que estaba experimentando (mi historia de victima) era precisamente un reflejo de mi percepción distorsionada de la realidad. Ahora entiendo que puedo y tengo la capacidad de cambiar esta realidad que estoy viviendo solamente con ver la perfección que ella encierra. Por ejemplo: (Escribe algo que esta situación te puede dejar a futuro o escribe porque crees que era necesario que tuvieras este determinado reto) Sé que todo lo que me sucede es perfecto y está predestinado por mi mismo, para mi crecimiento espiritual. Ya que hay un regalo en todo ello.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

19.-Me perdono completamente y me acepto como un ser amoroso, generoso y creativo. Dejo ir toda necesidad de apegarme a emociones e ideas de carencia o limitación de ninguna especie que se encuentren conectadas con el pasado.

Retomo mi energía de el pasado y elimino todas las barreras que me mantenían alejado del amor y la abundancia. Re-creo mi vida y tengo el poder de ser yo mismo nuevamente y amarme y aceptarme incondicionalmente tal como soy, en todo mi poder y magnificencia.

Nombre _____

20.Dejo ahora todo en manos del creador y confío en que esta situación se resolverá de la manera mas perfecta posible, de acuerdo con el plan divino que hice a nivel espiritual, me doy cuenta de que soy uno con Dios y me conecto de nuevo con mi fuente divina. Me restauro a mi verdadera fuente, la cual es amor y restauro

el amor a (X)_____

Cierro mis ojos para sentir el amor que fluye en mi vida y siento la felicidad que proviene de expresar el amor.

21.- Un mensaje para (x)_____,al hacer este trabajo de perdón yo.....



21.- Un mensaje para mi mismo.....

CUADERNO DE TRABAJO

FECHA:_____ TRABAJO # 4 Sujeto: (X)

Nombre de la persona en

cuestión:_____

1.-La situación que me molesta, tal y como yo la percibo es:

2a) .-Confrontar: Estoy enojado (a) contigo por:

2.b).-Por lo que me hiciste o me estás haciendo, yo me siento....(identifica y describe tus emociones)

Marca con una X, la casilla correspondiente por cada una de las afirmaciones que encontrarás a continuación:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

3.-Puedo reconocer mis sentimientos y aceptarlos, lo cual significa que no los juzgo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

4.-Soy el dueño de mis sentimientos. Nadie puede hacerme sentir nada sin mi consentimiento. Mis sentimientos son un reflejo de como veo la situación

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

5.-A pesar de que no sé porqué o como, ahora me doy cuenta de que mi espíritu arregló toda esta situación para que yo aprendiera algo

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

6.-He estado notando algunas pistas en mi vida últimamente, tales como patrones repetitivos, o circunstancias que me indican el hecho de que he tenido muchas oportunidades de perdonar o curar este mismo aspecto, pero no las había reconocido en su momento, por ejemplo:

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

7.-Estoy en disposición de aceptar que vine a este mundo con una misión específica y que era necesario que me sucedieran estas experiencias, aunque por el momento no sé cual es el motivo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

8.-Mi enojo era una señal de falta de amor a mi mismo y a (X)_____.

Al juzgar, esperar y querer que (x)_____ cambiara y al ver a esa persona como menos que perfecta.

Enlista los juicios que emitiste en contra de la persona, lo que esperabas de ella y su comportamiento que indique que querías que esa persona cambiara.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

9.-Ahora me doy cuenta que solo me enojo cuando alguien activa en mi interior esas partes que he negado de mi mismo y por lo tanto las proyecto en otros.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

10.-(x)_____ está reflejando algo que necesito amar y aceptar en mi mismo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

11.-(x)_____ está reflejando una percepción equivocada de mi mismo, al perdonar a esta persona me curo a mi mismo y comienzo a recrear mi nueva realidad.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

12.-Ahora me doy cuenta de que nada que (X)_____ o alguna otra persona haga es malo o bueno, ya que todo tiene su razón de ser y dejo de juzgar a todos y a todo.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

13.-Me libero de la necesidad de juzgar o culpar y también de la necesidad de tener siempre la razón y estoy dispuesto a ver la perfección que cada situación encierra, sin importar cuan mala me parezca en este momento.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

14.-A pesar de que no sepa porque o como, me doy cuenta de que tu y yo hemos estado recibiendo exactamente lo que elegimos de manera subconsciente

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

15.-Te bendigo (x)_____ por aceptar el jugar este papel en mi vida y ayudarme a sanarme y amarme a mi mismo y me bendigo a mi mismo por ayudarte a ti a sanarte y amarte, aun cuando tal vez no estés consciente de ello en este momento

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

16.-Ahora libero de mi conciencia todos los sentimientos que escribí en el recuadro 2b (anótalos aquí)



Estoy abierto Soy escéptico No quiero

17.-Te agradezco (x)_____ por ayudarme a entender este concepto del perdón y así mismo aprender y pasar la lección enorme que el perdón significa.

Estoy abierto Soy escéptico No quiero

18.-Ahora veo con claridad que lo que estaba experimentando (mi historia de victima) era precisamente un reflejo de mi percepción distorsionada de la realidad. Ahora entiendo que puedo y tengo la capacidad de cambiar esta realidad que estoy viviendo solamente con ver la perfección que ella encierra. Por ejemplo: (Escribe algo que esta situación te puede dejar a futuro o escribe porque crees que era necesario que tuvieras este determinado reto)

Sé que todo lo que me sucede es perfecto y está predestinado por mi mismo, para mi crecimiento espiritual. Ya que hay un regalo en todo ello.

19.-Me perdono completamente y me acepto como un ser amoroso, generoso y creativo. Dejo ir toda necesidad de apegarme a emociones e ideas de carencia o limitación de ninguna especie que se encuentren conectadas con el pasado.

Retomo mi energía de el pasado y elimino todas las barreras que me mantenían alejado del amor y la abundancia. Re-creo mi vida y tengo el poder de ser yo mismo nuevamente y amarme y aceptarme incondicionalmente tal como soy, en todo mi poder y magnificencia.

Nombre _____

20.Dejo ahora todo en manos del creador y confío en que esta situación se resolverá de la manera mas perfecta posible, de acuerdo con el plan divino que hice a nivel espiritual, me doy cuenta de que soy uno con Dios y me conecto de nuevo con mi fuente divina. Me restauro a mi verdadera fuente, la cual es amor y restauro

el amor a (X)_____

Cierro mis ojos para sentir el amor que fluye en mi vida y siento la felicidad que proviene de expresar el amor.

21.- Un mensaje para (x)_____,al hacer este trabajo de perdón yo.....

21.- Un mensaje para mi mismo.....



Mientras sigamos apegados a los sucesos del pasado, ningún trabajo de perdón que hagamos podrá ser permanente. Es por eso que necesitamos hacer este ejercicio de liberación del niño interior para poder llegar a liberar el pasado al 100% y que nuestro trabajo de perdón sea duradero. El niño interior representa esa parte del pasado a la cual nos apegamos y es necesario liberar al niño para que podamos seguir adelante y olvidar para siempre esa parte de nuestro pasado.

Esta parte subconsciente de ti llamada el niño interior está ahí esperando liberarse también, por ello te recomiendo que hagas la siguiente meditación:

Siéntate cómodamente en un lugar donde no seas interrumpido, inhala profundamente durante 3 veces y exhala todo el aire que tengas en los pulmones, comienza a relajarte poco a poco y siente como si flotaras, imagina que te elevas en el aire. Sigue respirando profundamente y síguete relajando.

Imagina que entras a una habitación muy oscura, y en esa habitación hay un niño o niña sentado, obsérvalo y date cuenta que el es quien ha cargado todos tus dolores, angustias y miedos durante todo este tiempo. Este niño que esta sentado en esta habitación oscura es quien se guarda tus memorias de cuando te sentiste objeto de burlas y críticas, o te sentiste ignorado, abandonado, no amado, traicionado etcétera.

Conforme te vas acercando, notas que las paredes del cuarto están llenas con nombres de personas que te hirieron y lo que te hicieron está escrito en las paredes junto con los castigos que te hubiera gustado aplicarles para pagar por lo que hicieron.

Nota lo fría que se siente esta habitación y date cuenta de lo triste que ha sido para tu niño interno vivir en este horrible lugar. Decide caminar hacia las ventanas y abrirlas para que entre la luz al cuarto, ve como la luz va penetrando al cuarto y todas las cosas que se encontraban pintadas en las paredes se borran automáticamente. Ahora ve la cara de felicidad de tu niño interno al observar que todo va desapareciendo, que tu mente subconsciente va deshaciéndose de todos esos rencores.

Ahora acércate al niño para hablar con él, antes de que se vaya.

Dile que ahora es totalmente libre para irse y dale un abrazo de despedida, dale las gracias por todo lo que te ayudó durante el trayecto de tu vida y dile sientes haber tardado tanto tiempo en liberarlo, pero ahora es libre.

Ahora imagina como se acerca un carruaje blanco con dos hermosos caballos y esperan a que tu niño interior suba para irse con ellos. Ves al niño subir al carruaje y alejarse de ti, enviándote una mirada de amor, eterno.

Cuando te asomas por la ventana ves una multitud de gente en la parte de afuera observándote.

Son todos ellos, aquellos cuyos nombres estaban escritos en las paredes de la habitación están ahí afuera, para aplaudirte por la decisión que acabas de tomar. Para decirte que has logrado tu objetivo y ves como todos ellos, poco a poco van perdiendo esas máscaras de enemigos que portaban. Ahora reconoces en ellos a los amigos que estuvieron dispuestos a ayudarte en este viaje terrenal, aquellos con quienes planeaste tu venida a la tierra y pactaste para que hicieran “ciertas cosas”.

Aquellos que te pidieron, por favor no te enojas conmigo, no olvides, sin importar cuan malo pueda parecerse, nunca olvides que en espíritu te amo y te amaré siempre, siempre.

Siente el amor que les tienes y sabe que cuando termine tu vida en esta tierra podrás abrazarles y llorar junto con ellos, mándales un rayo de amor desde lo mas profundo de tu corazón y diles que les perdonas, que los amas, que reconoces el valor que se necesita para jugar un papel como el que a ellos les tocó.

Date cuenta de la libertad que ahora sientes, respira el amor que les tienes a estas personas y lo libre que eres ahora para continuar con tu vida, SÉ LIBRE.

“TERAPIAS DE LIBERACIÓN EMOCIONAL”

EFT es una terapia de acupuntura y trabaja directamente en algunos puntos meridianos del cuerpo . Pero en lugar de usar agujas como la acupuntura usual este sistema usa estímulos en determinados puntos por medio de dar un suave masaje en ciertas partes del cuerpo o de dar breves golpecitos en esos puntos.

EFT es una terapia curativa de mente y cuerpo ya que combina los efectos físicos con los efectos mentales de concentración en un mismo problema al mismo tiempo.

EFT es un protocolo de auto ayuda designado para cualquier persona sin importar que no tenga conocimientos de ningún tipo de acupuntura.

En esta ocasión vamos a usar la terapia EFT (emotional freedom technique) para soportar nuestro trabajo en el área del perdón, aunque es una terapia que frecuentemente se utiliza para curar enfermedades, para atraer la prosperidad, para alcanzar metas, para mejorar rendimiento en el deporte etcétera.

En esta ilustración podrás ver con mas detalle los puntos a masajear o golpetear.

0.- El punto duro - en su pecho donde usted fijaría una medalla o un broche.
Empuje

suavemente con sus yemas del dedo para encontrar un área que se sienta blanda.

1.- Comienzo de la ceja - donde el hueso detrás de su ceja da vuelta en el puente de su nariz

2.-Esquina del ojo - en el hueso en la esquina de su ojo.

- 3.- Debajo del ojo - en el hueso apenas debajo de su ojo, en línea con su pupila si usted mira todo derecho
- 4.- Debajo de la nariz - entre usted olfatee y su labio superior
- 5.- Debajo de la boca - en la muesca entre su barbilla y su labio más bajo
- 6.-Hueso del cuello-en el ángulo formado su hueso del cuello y el esternón
- 7.- Debajo del brazo - en línea con los pezones de un hombre en el lado del cuerpo
- 8.- Pulgar – la parte de abajo del nacimiento de la uña en un costado
- 9.- Dedo índice –la parte de abajo del nacimiento de la uña en un costado
- 10-Dedo medio- la parte de abajo del nacimiento de la uña en un costado
- 11 -Meñique- la parte de abajo del nacimiento de la uña en un costado
- 12- Punto karate – a un costado de la mano, en línea recta con la terminación de la línea de la vida.
- 13.- Punto gama – por encima de la mano exactamente en el espacio que queda

entre los nudillos de su dedo anular y meñique

Vamos a comenzar con este ejercicio diseñado especialmente para el perdón.

EJERCICIO

Mientras das masaje al punto número 0 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Estoy listo para seguir mi camino por la vida y liberarme de todas las cargas del pasado que pudiera tener en mi mente tanto consciente como subconsciente. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 1 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Ahora me doy cuenta de que todo lo que me sucedió o que me hicieron otras personas tiene una razón de ser. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 2 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Estoy consciente de mi unidad con todos los seres humanos y no puedo odiar a ninguno de mis hermanos, otorgo el perdón completo a todos mis hermanos y se que algún día todos seremos amigos nuevamente (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 3 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Estoy abierto al perdón, reclamo el perdón y lo arropo en mi vida como un tesoro al cual tengo derecho, tengo derecho a ser libre, ser feliz y conseguir todo lo que deseo en mi vida, al liberarme del rencor estoy permitiendo que más y mas cosas buenas lleguen a mi. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 4 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Perdono a _____(el nombre de la persona que mas te cuesta trabajo perdonar) y sé que todo está entre mi y entre Dios, esto significa que estoy haciendo un acto de la mas alta magnitud que un ser humano puede realizar (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 5 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Ahora me libero de cualquier dolor, rencor o recuerdo amargo y regreso a mi forma de inocencia y amor que antes tenía, ahora soy libre para volver a amar libremente, para volver a confiar y para seguir adelante con mi vida tal como es, sabiendo que aunque no lo parezca, es perfecta y que seguirá desenvolviéndose de una manera perfecta aunque a simple vista no lo parezca. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 6 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Veo como llega el perdón hacia mi, en forma de una nube blanca que me envuelve y que hace que mi cuerpo se relaje y suelte todo lo que me mantenía rígido. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 7 de manera constante y en forma circular, repite lo

siguiente: Siento claramente como mi cuerpo se relaja poco a poco, siento como la resistencia, el dolor y el odio se van y me dejan en paz de una vez y para siempre. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 8 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: De ahora en adelante cuando me encuentre ante una situación que necesite ser perdonada, lo haré gustosamente y de manera automática enviaré pensamientos amorosos a mi

aparente adversario, ahora sé que en realidad los mas grandes enemigos son los mas grandes maestros en mi vida. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 9 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Mi conciencia se llena con la sanación del perdón, mi cuerpo se llena con la sanación del perdón, perdono a _____(la persona que mas trabajo te cuesta perdonar) y sé que ambos somos hijos de Dios, sé que esa persona no quiso hacerme daño de manera consciente, sé que todos hacemos las cosas lo mejor que podemos con el conocimiento que tenemos. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 10 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Sé que esta persona hubiera actuado de manera diferente si hubiera estado mas consciente, o mas informada, o su vida hubiera

sido distinta. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 11 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Sé que el mundo necesita de mi persona, necesita de mi amor y mi compasión, necesita que yo siga adelante libre de todo resentimiento. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 12 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Ahora siento como me libero de toda la pesadez que cargaba en mis espaldas, siento que este ejercicio de terapia me está alineando de manera psicológica y física y sé que continuará haciéndolo en los días siguientes trabajando por si solo. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Mientras das masaje al punto número 13 de manera constante y en forma circular, repite lo siguiente: Me siento libre, me siento feliz, me siento lleno de amor por mi persona y por toda la humanidad. (sigue dando masaje en esa área hasta que te sientas listo para pasar al siguiente punto)

Pincha aquí para
ver más **videos**
relacionados en
ECODAISY

