

DESARROLLA TU SENSIBILIDAD Y PERCEPCIÓN SUTIL - AMPLIACIÓN -

manual práctico para
aumentar tus
capacidades psíquicas

TERESABOROTAU
ESCUELA DE SENSIBILIDAD

ÍNDICE

Introducción

PRIMERA PARTE: ANTES DE EMPEZAR

- 1- Qué debes tener en cuenta
- 2-Glosario
- 3-Repasando las facultades extrasensoriales

SEGUNDA PARTE: LA PRÁCTICA

- 4- De la teoría a la práctica: ¿empezamos?

TERCERA PARTE: EJERCICIOS

Lección 1. Ejercicios de conexión

- Conexión rápida a través de la respiración
- Mudhra del tercer ojo
- La lengua africana
- Activación de la glándula pineal+ Creación de una habitación en la mente, el corazón y la pelvis

Lección 2. El cuerpo dinámico I

- Sintiendo las palabras

Lección 3. Resetea tu cerebro

- Renaciendo
- Amplía tu respiración con el tapping

Lección 4. Canalización I

- Repaso canalización
- Palabras concatenadas

- Canalizando seres espirituales
- Ejemplo I
- Ejemplo II

Lección 5. Trabajando con la energía

- La energía vibrando en manos y tercer ojo

Lección 6. Canalización II

- Canalización exprés (al compañero)
- Sintiendo la energía mental, emocional y física
- Sigue la frase

Lección 7. Los objetos emergentes I

- Psicometría telepática

Lección 8. Expandiendo la percepción I

- Recorriendo espacios con la mente

Lección 9. El cuerpo dinámico II

- Bailando las 4 emociones básicas

Lección 10. Los objetos emergentes II

- Las sillas emergentes

Lección 11. Canalización III

- Canalizando temas concretos (escrito)
- Canalizando temas concretos (oral)

Lección 12. Expandiendo la percepción II

- Prácticas de telepatía

Lección 13. El cuerpo habla I

- Camino hacia mi objetivo
- Anclando resultados

Lección 14. Visualización con indagación I

- El semáforo mágico
- Transformando rostros

Lección 15. El cuerpo dinámico III

- Sintiendo la fuerza de los animales

Lección 16. Mediumnidad I

- Mediumnidad y tipos de médiums
- Proceso evolutivo de nuestros muertos

Lección 17. El cuerpo habla II

- Grado de apego a nuestros muertos
- Fases del duelo

Lección 18. Mediumnidad II

- Psicometría del más allá
- Comodín del muerto (conocido)
- Comodín del muerto (famoso)

Lección 19. El cuerpo habla III

- Entre la vida y la muerte
- Explorando mi propia muerte

Lección 20. Visualización con indagación II

- Ejercicio de regresión

Lección 21. 1 Limpieza energética

- Liberación de energías densas
- Creación del centinela

Conclusión

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

El presente manual está pensado para que sigas desarrollando tu sensibilidad percepción sutil. Todos los ejercicios están explicados con un paso a paso e ilustrados con imágenes sencillas. De esta forma, si no puedes escuchar los vídeos, puedes recordar fácilmente la práctica y realizarla allí donde te encuentres.

Cada ejercicio está pensado para desarrollar alguna de las facultades extrasensoriales en concreto y están combinados de tal forma que vas alternando ejercicios de conexión espiritual con ejercicios que favorecen tu conexión terrenal. ¡Ya sabes que necesitamos aterrizar nuestras percepciones para que nos sean útiles!

También encontrarás un glosario de términos básicos que te ayudará a repasar conceptos ya tratados anteriormente.

El equipo de la Escuela de Sensibilidad hemos preparado este material para que disfrutes de tu proceso de crecimiento y deseamos de todo corazón que lo tengas a mano y aproveches cualquier momento para practicar.

Equipo de la Escuela de Sensibilidad

PRIMERA PARTE: ANTES DE EMPEZAR

1- Qué debes tener en cuenta

Después de la experiencia con centenares de alumnos, te voy a dar unos tips consejos a tener en cuenta:

1-Tú ya eres una persona sensible o sensitiva. Esa es tu naturaleza. Tanto si eres consciente como si no lo eres, estás en todo momento percibiendo información. Por eso, lo único que debes hacer es tomar consciencia de esa recepción de información para que no te sature y sea algo útil para tu vida privada y para las personas de tu entorno.

2-Este curso es para ti. No sólo es para ayudar a los demás. Las personas sensibles y sensitivas, en primer lugar, debemos desarrollar estas capacidades para que nuestra vida sea lo más sana posible. Para ser nuestra mejor versión. Por eso, todos los ejercicios son, en primer lugar, para ayudarte a ti.

3-El desarrollo de la percepción extrasensorial es algo progresivo. Aunque no nos demos cuenta de los avances. Paso a paso, práctica a práctica, ejercicio a ejercicio, vamos sintiendo más confianza en nuestras capacidades.

4-Cada persona es distinta y su forma de percibir también. Aunque todos seamos sensibles, todos tenemos nuestra forma peculiar de percibir. De ahí que sea normal que algunos ejercicios nos resulten más fáciles que otros. El curso está diseñado para atenderos a

todos y, por eso, hay una batería de ejercicios tan diversa. ¡No te compares!

5-Desarrollar la sensibilidad puede tener algunas consecuencias también menos agradables. Al hacer las prácticas puedes tener algunos síntomas y emociones como pesadez, cansancio, desasosiego, dudas, nerviosismo, miedo, etc... Todo forma parte del proceso de aprendizaje y de la regulación de ese flujo de información que pasa a través de ti como canal. Recuerda que todo es energía y que la energía se transforma. Si eso sucede, puedes realizar ejercicios de liberación para volver a tu estado óptimo.

6-Cuanto más practiques más confianza tendrás en tu percepción.

¡Adelante con la práctica!

2- Glosario

Alma: Sustancia espiritual e inmortal de los seres humanos. Sustancia o parte principal de cualquier cosa. Es de naturaleza inmaterial. Aquello que da espíritu, aliento y fuerza a algo

Ángel: En algunas religiones, ser espiritual, servidor y mensajero de Dios, que convencionalmente se representa como un joven o un niño bello y alado. Se les atribuyen cualidades como la bondad, la inocencia o la belleza.

Árcángel: Es un ángel con un rango superior. El término se asocia generalmente con las religiones abrahámicas aunque está presente en varias tradiciones religiosas.

En la angeología, los arcángeles constituyen uno de los nueve coros de la jerarquía angelical.

Los arcángeles están destinados a protegernos y cuidarnos en cada aspecto de nuestras vidas. Son considerados seres de luz que nos acompañan en todo momento, cada Arcángel tiene su reino claramente determinado.

Animal de poder: Los animales de poder, también llamados *animales espirituales* o *tótems*, son animales que nos guían espiritualmente. Nuestros antepasados convivían con los animales, por lo que no es de extrañar que muchas civilizaciones creyesen en el poder del espíritu de estos seres.

Según el chamanismo, cuando una especie evoluciona y aprende una serie de lecciones, como el liderazgo, la solidaridad o el

instinto de supervivencia, la energía de esta especie, como colectivo, queda anclada en el cosmos. De esta forma, al invocar un animal de poder, lo que estaríamos haciendo es invocar esa energía colectiva que está "almacenada" en el universo.

No obstante, pese a que los animales de poder se pueden invocar, se dice que cada persona nacemos con un animal espiritual como **guía protector** que nos acompañará a lo largo de todo nuestro camino. Asimismo, también pueden venir a nosotros, sin necesidad de invocarlos, otros guías espirituales animales, llegando incluso a tener varios a la vez.

Aparición: Imagen de una persona fallecida que se aparece a alguien. Normalmente en forma lumínica o evanescente y con un aspecto más joven o con atuendos distintos de los que esa persona tenía en la vida física.

Aura: energía luminosa o campo electromagnético que rodea en forma de óvalo a todos los seres vivos y que es imperceptible a plena vista. Puede ser de distintos colores e indica la personalidad de la persona que la posee.

Campo cuántico de información: La teoría cuántica nos dice que en el mundo real todo es *campo*.

El campo es un concepto fundamental en la física, no consta de nada más, es él mismo el que constituye el mundo real. Los campos transportan la energía de todo en el universo, desde los átomos hasta las grandes estructuras galácticas.

El magnetismo, la gravitación, la fuerza nuclear, la luz y muchos otros fenómenos físicos son transportados por campos.

Lo más sorprendente es que la materia misma, aquella de la que

estamos hechos, esté formada por un conjunto de campos. Los electrones y los protones también son campos, por lo que estamos hechos de campos más allá de la intuición. En otras palabras, estamos hechos de un agregado fantasmal de partículas cuánticas bañadas en campos. Estos campos transportan la energía de las partículas por todo el espacio disponible a su alrededor.

Canal: Como término general, un canal es un conducto independiente a través del que pueden transmitirse señales. En términos espirituales, ser un canal significa tener la habilidad para decodificar y transmitir información que proviene de un emisor que no está en el mismo plano físico o en la misma frecuencia vibratoria.

Contenedor: En términos energéticos o espirituales, cuando una persona no tiene consciencia de su naturaleza sensible o sensitiva, se queda en su cuerpo residuos o información densa que puede perjudicarle y provocarle distintos síntomas físicos desagradables. De ahí la importancia de vaciarse de energía densa o de realizar distintas acciones de limpieza.

Canalización: Reproducción de una información, de forma natural y espontánea, que proviene de un elemento externo al emisor.

Chacras: La palabra Chakra viene del sánscrito y significa “rueda”. Un chakra es un centro energético. Tenemos siete principales, distribuidos a lo largo de nuestra columna vertebral.

Chamanismo: El *chamanismo* se refiere a una clase de creencias y prácticas tradicionales similares al animismo. Dentro de esas creencias, los chamanes obtienen su poder de las fuerzas de la naturaleza, incluyendo las de los animales, para mediar entre el mundo ordinario y el mundo de los espíritus, por lo general en estados alterados de consciencia. Aseguran tener la capacidad de controlar el tiempo, profetizar, interpretar los sueños, usar la proyección astral y viajar a los mundos superior e inferior. Las tradiciones de chamanismo han existido en todo el mundo desde épocas prehistóricas.

Algunos especialistas en antropología definen al chamán como un intermediario entre el mundo natural y espiritual, que viaja entre los mundos en un estado de trance. Una vez en el mundo de los espíritus, se comunica con ellos para conseguir ayuda en la curación, la caza o el control del tiempo.

Constelación familiar: Herramienta terapéutica que sirve para deshacer posibles bloqueos en diferentes ámbitos de la vida: relaciones, trabajo, salud, dinero... Suelen hacerse en grupo y hacen visibles las dinámicas ocultas que rigen un sistema familiar, a veces durante generaciones.

La constelación abre el camino hacia posibles soluciones a los problemas planteados. Su creador fue Bert Hellinger.

Contacto

Cuerpo sensorial: Conjunto de sentidos físicos que, en su versión extendida (sentidos extrafísicos), nos llevan a poder ver, sentir, oír, conocer, oler o degustar algo de forma inmediata y amplificadas, sea o no sea de nuestro plano de realidad tridimensional.

Cuerpos (Físico, el Energético, el Emocional, el Mental y el Espiritual).

Eres un SER compuesto por diferentes dimensiones o cuerpos. Cada uno de tus cuerpos tiene una función específica.

- **El cuerpo Físico** es el que actúa, el que hace, ese que vemos a simple vista y que nos sirve de “vehículo” para actuar y experimentar la vida material.
- **El cuerpo Energético** también llamado etéreo o vital es el que anima a nuestro cuerpo físico y está unido al mismo. Este cuerpo es como un doble o un gemelo electromagnético de nuestro cuerpo físico ya que es la suma de todos los sucesos eléctricos y magnéticos causados por la actividad neuronal del sistema nervioso.
- **El cuerpo Emocional** también llamado astral. Es el que siente, en él viven y se acumulan todas nuestras emociones y contrario a lo que se piensa las emociones no están localizadas en ningún sitio exacto de nuestra anatomía sino que están a otro nivel que no es el físico.
- **El cuerpo Mental** es el que piensa, en él se registran todos los eventos de nuestra vida y viven nuestros pensamientos.
- **Por último tenemos el ALMA** que nos conecta con el plano o la dimensión Espiritual, la energía que lo crea y lo impregna todo.

Diosa: Una Diosa es una divinidad femenina. Muchas religiones y culturas antiguas adoraron a diosas y, en parte, también este culto se mantiene hasta la época actual. La idea o representación conceptual de estas deidades, así como su área de acción, se han asociado frecuentemente a la fertilidad, a la maternidad o a otras figuras femeninas comunes. Sin embargo, se idearon también

diosas de la guerra, de la sabiduría, del mar o del conocimiento.

Don: Dádiva, regalo o presente (material o inmaterial), en especial el que un ser superior hace a alguien. Cualidad o habilidad que alguien posee.

Duelo: El duelo es el proceso psicológico al que nos enfrentamos tras las pérdidas.

Por definición, la pérdida de cualquier objeto de apego provoca un duelo, si bien la intensidad y las características de éste pueden variar en gran medida en función del grado de vinculación emocional con el objeto, de la propia naturaleza de la pérdida y de la forma de ser y la historia previa de cada persona.

Aunque la palabra duelo se asocia a la muerte, las pérdidas pueden ser muy diversas: rupturas de pareja, cambios de domicilio, cambios de estatus profesional, procesos de enfermedad o de merma funcional, entre otros.

Emisor: Persona o entidad que emite o produce el mensaje en el acto de la comunicación. El emisor puede ser una persona viva, un ser fallecido o una entidad de categoría espiritual.

Emoción: La emoción se genera como una respuesta fisiológica organizada a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, conducta, etc.). En primer lugar se produce el proceso perceptivo del evento, al que le sigue una valoración. El resultado es una reacción neuropsicológica, comportamental o cognitiva. Las cuatro emociones básicas son el miedo, la tristeza, la rabia y la alegría.

Energía: La energía es la capacidad de los cuerpos para realizar un trabajo y producir cambios en ellos mismos o en otros cuerpos. Es decir, el concepto de energía se define como la capacidad de hacer funcionar las cosas.

Escritura automática: Es una de las formas de canalizar en la que el canalizador, a través de la escritura, transcribe de forma fluida un mensaje que proviene de algo externo a él, bien sea de otro plano de consciencia superior (guías, ángeles), bien sea del mundo de los fallecidos. En ocasiones el canalizador entra en un estado de trance e, incluso, cambia su letra original. Puede conseguirse canalizar de forma fácil escribiendo con la mano no dominante.

Espíritu desencarnado: Es aquello que permanece después de la muerte física y desaparición del cuerpo. Cuando hablamos de *espíritus desencarnados* nos referimos a espíritus de difuntos humanos (o espíritus de animales) que intervienen en la vida social humana tridimensional por distintos motivos.

Experiencia cercana a la muerte (ECM): Las experiencias cercanas a la muerte o ECM son experiencias, generalmente lúcidas, testimoniadas por personas que han estado a punto de morir o que han pasado por una muerte clínica muerte y han sobrevivido. Las ECM pueden incluir algunos de los siguientes elementos fenoménicos: experiencias fuera del cuerpo, incremento de la percepción sensorial, emociones intensas, sentido de alteración del tiempo y el espacio, viaje hacia o a través de un túnel, visión de una luz brillante y de paisajes paradisíacos, encuentro con seres personales (familiares o amigos fallecidos, figuras religiosas etc.), revisión de la vida, aprendizaje de un conocimiento especial,

encuentro con una barrera o límite y regreso voluntario o involuntario al cuerpo físico. Los aspectos genéricos de la ECM se dan en todas o casi todas las sociedades humanas, pero los estudios realizados hasta el momento evidencian que la frecuencia y naturaleza de algunos de sus elementos fenoménicos pueden estar influidos culturalmente.

Facultades extrasensoriales: Son aquellas capacidades que nos permiten acceder a la información perteneciente al mundo sutil o no físico. Son capacidades que se relacionan con nuestros sentidos extrafísicos y las más importantes son: la clarividencia, la clarisensibilidad, el clariconocimiento y la clariaudiencia.

Fenómenos paranormales: Un fenómeno paranormal es aquel que no ha sido explicado aún por la ciencia actual puesto que no se ajusta a las leyes físicas explicadas por ésta. Todos estos fenómenos se relacionan con la percepción extrasensorial cuya naturaleza contempla de realidad más allá de la tridimensionalidad y de los conceptos tradicionales de espacio y tiempo y sus coordenadas.

Frecuencia vibratoria: Este concepto es interesante para entender la importancia de adquirir una frecuencia vibratoria lo más elevada posible. En primer lugar vamos a definir el término *vibración*. Una *vibración* es la propagación de ondas de energía y se puede considerar como una oscilación o movimiento repetitivo. Por su parte, una frecuencia es la cantidad de veces que oscila (sube y baja) una onda de energía durante un segundo y se mide en hercios o Hertz (Hz). Y la resonancia es el fenómeno que se produce al coincidir una frecuencia interna con una frecuencia

externa.

Por tanto, si tenemos en cuenta que todo es energía y que esa energía "gobierna" a la materia podremos decir que la materia (y nosotros también) no es más que movimientos vibratorios. Todo en el universo tiene una vibración, nada está en reposo, todo se mueve, vibra y circula en distintas "frecuencias" que se comunican entre sí.

Tú también vibras pues estás formado por átomos y moléculas que responden a la energía universal. Y vibras en una frecuencia determinada según tu estado emocional, físico y mental.

Glándula pineal: La glándula pineal es una pequeña estructura ubicada en el techo del diencéfalo, su principal función es la de regular los ritmos circadianos, tales como sueño-vigilia, secretar melatonina, hormona con fuerte efecto sobre la acción gonadal, además de oncostática, geroprotectora y antioxidante. Hay una relación directa entre el tercer ojo y la glándula pineal, la cual es conocida como el "asiento del alma" y es el portal entre el cuerpo y el alma.

Hemisferios cerebrales: El cerebro está constituido por dos mitades, la mitad derecha llamada hemisferio derecho y la mitad izquierda llamada hemisferio izquierdo. Ambos hemisferios están conectados entre sí por una estructura denominada Cuerpo Calloso, formado por millones de fibras nerviosas que recorren todo el cerebro. Los dos hemisferios están unidos por haces de fibras nerviosas, lo que crea una autopista de información. Si bien las dos partes funcionan de manera diferente, trabajan juntas y se

complementan entre sí. El hemisferio derecho se encarga de coordinar el movimiento de la parte izquierda de nuestro cuerpo, y el hemisferio izquierdo coordina la parte derecha. El hemisferio izquierdo es el lógico, matemático y racional mientras que el hemisferio derecho es el intuitivo.

Imposición de manos: Es una forma ancestral de sanación que consiste en la aplicación de las manos en uno mismo o en otra persona. El mero hecho de aplicar las manos en el cuerpo se puede transmitir amor, compasión y consuelo y salud.

Inteligencia perceptivo-conectiva: La inteligencia perceptivo-conectiva es aquella que tiene la capacidad de percibir información de los mundos sutiles para conectarla con el contexto o situación concreta dándole un sentido y utilidad. Es una respuesta creativa al momento presente, capaz de dar una explicación y una resolución sin la necesidad de un proceso de análisis y argumentación lógica. Eso es posible porque tiene la facultad de conectarse con una sabiduría que está por encima del entendimiento racional. Recibe la información (percepción-claridad-revelación), conecta la información del momento con el resto de información (conexión), analiza instantáneamente y sintetiza para dar una interpretación entendible desde el punto de vista racional (comprensión) y da una respuesta creativa a los problemas (acción).

Intuición: Habilidad para conocer, comprender o percibir algo de manera clara e inmediata, sin la intervención de la razón.

Materializar: Es la capacidad para hacer real y concreto un proyecto, una idea o un deseo.

Mediumnidad: Según su definición, 'médium' significa intermediario. Y, aunque de forma habitual se considera que es intermediario entre este mundo y el llamado «otro lado», o sea, entre muertos y vivos, también se puede ser médium entre personas vivas. Por ejemplo, en casos de enfermedades graves o estados de coma. En estas situaciones, los enfermos no pueden comunicarse a través del lenguaje hablado o escrito y una persona.

Dependiendo de la facultad extrasensorial predominante seremos un tipo de médium u otro. Hay quien distingue a los *médiums* (más kinestésicos o con clarisensibilidad) de los *psíquicos*, en quienes predominan la clariaudiencia, la clarividencia o el clariconocimiento. Lo más probable es que se tenga más de una facultad desarrollada y, por tanto, al hacer de intermediario se ponga en marcha más de una.

El tipo de mediumnidad, psíquica o clarisintiente (de incorporación), dependerá de la naturaleza del médium y su canal de comunicación más habitual, que se relaciona con las diferentes facultades extrasensoriales. También con las formas de procesar la información que explica la Programación Neurolingüística (visual, kinestésica o auditiva) o una mezcla de todas ellas.

Si somos personas más visuales o clarividentes, las señales serán imágenes del fallecido. Quizás le veamos a él o veamos su su contorno o energía. También es probable que nos muestren

hechos de su vida en forma de fotogramas. Si somos más auditivos o clariaudientes, escucharemos una especie de voz en nuestro oído interno que nos dará información para los familiares vivos.

Pero si somos más kinestésicos o clarisintientes, con un grado de empatía superior a la normal, una de las situaciones con las que nos podemos encontrar es la de sentir como si fuéramos la persona fallecida. A veces sentiremos cómo murieron, o su carácter, o su estado emocional. Dentro de este tipo de mediumnidad podemos encontrar la mediumnidad de incorporación, en la que el ser desencarnado aprovecha parte de la energía del médium para manifestarse.

Percepción extrasensorial: Es la capacidad para recibir información de la realidad sutil o no física. Se percibe a través de las llamadas facultades extrasensoriales.

Premonición: Capacidad de conocer hechos antes que estos sucedan. Es habitual entre las personas con una intuición desarrollada.

Psicometría mediúmnica: Es la facultad mediúmnica por la cual el médium, en contacto con objetos, personas o lugares relacionados con acontecimientos pasados, se sintoniza de tal manera con ellos, describiéndolos con precisión.

Registros akásicos: Memoria universal de la existencia. Representan un espacio multidimensional donde se archivan todas

las experiencias del alma. En ellos se incluyen todos los conocimientos y las experiencias de vidas pasadas, la vida presente y las potencialidades futuras.

Regresión: Es un mecanismo que consiste en el retroceso del yo a un estadio anterior (bien de su vida actual o de vidas pasadas). Con esto se consigue afrontar sucesos, pensamientos o impulsos que resultan inaceptables para el sujeto y sanarlos. La regresión puede ser espontánea o bien inducida por un terapeuta.

Reiki: Es una terapia complementaria, caracterizada por la imposición de manos en el ser humano como un objetivo para restablecer el equilibrio físico, mental y espiritual.

Retrocognición: Es la capacidad para percibir eventos pasados de forma inducida o espontánea.

Sanación: Curación por medio de prácticas esotéricas o de terapias alternativas.

Sanación energética: La Sanación Energética es una terapia que opera sobre los campos físico, mental, emocional y espiritual. La terapia tiene como propósito integrar y armonizar el sistema llevando luz a donde la persona lo necesite, trabajando el vínculo entre el campo energético (Aura) del sanador y del paciente.

Señal y tipos de señales: Indicio que permite deducir algo de lo que no se tiene un conocimiento directo. En términos espirituales, una señal es la evidencia del contacto o comunicación con un ser fallecido.

Las señales, a veces, son subjetivas y tienen significado para los implicados. Pueden darse los siguientes tipos de señales:

- **Visuales** (visiones, apariciones, sueños lúcidos)
- **Auditivas** (mensajes, coros celestiales)
- **Kinestésicas**/sensaciones corporales/síntomas físicos (frío, cosquilleo, presión, ojeras, ahogo, olores, sabores)
- **Simbólicas** (números, pájaros, canciones...)
- **Telepáticas** (mensaje en la mente de forma repentina)
- A través de otras **personas y objetos**
- A través de los **aparatos electrónicos**

Sensibilidad: Capacidad para percibir sensación es a través de los sentidos, o para sentir moralmente.

Capacidad o propensión natural de las personas a emocionarse ante la belleza y los valores estéticos o ante sentimientos como el amor, la ternura o la compasión.

Sensitivo: Dotado de sensibilidad o capaz de sentir. En términos de percepción extrasensorial, un sensitivo es una persona que tiene la capacidad de conectar con otros planos de realidad distintas a la realidad tridimensional.

Sentidos expandidos: También llamados sentidos extrafísicos por su capacidad de percibir más allá del mundo material. Son los cinco sentidos físicos en su versión espiritual.

Sueños lúcidos: Son aquellos sueños reveladores en los que la persona que sueña es totalmente consciente de lo que está

sucedendo en el sueño e, incluso, tiene la capacidad para modificar lo que está sucediendo. Las personas más clarividentes suelen tener este tipo de sueños. Para que pueda considerarse un sueño lúcido, deben darse los siguientes parámetros:

- El soñante es consciente de que está soñando
- El soñante dispone de su libre albedrío
- El soñante cuenta con sus capacidades normales de raciocinio
- Su percepción de los cinco sentidos es comparable a la de la vigilia
- El soñante cuenta con los recuerdos de los que dispone cuando está despierto
- El soñante recuerda con claridad su sueño al despertar, y
- El soñante es capaz de interpretar el sueño dentro del sueño mismo.

Superdotado sensorial: Persona con los sentidos ampliados, capaz de percibir su entorno de forma aumentada. Oye lo inaudible, ve lo invisible, sabe sin estudiar y siente las emociones de los demás con total claridad.

Tapping: El tapping es una técnica de liberación emocional basada en la digitopuntura asiática. Implica golpear o masajear puntos específicos en el cuerpo mientras se concentra en un problema o recuerdo emocional. El tapping también es conocido como EFT por sus siglas en inglés (Emotional Freedom Techniques).

Transcomunicación: La (TCI) es un grupo de tecnologías que permiten comunicarse electrónicamente con personas fallecidas para continuar percibiéndolos y recibiendo información desde un punto en el tiempo y el espacio en el que existen.

Viaje astral: Es una experiencia extracorporal que se basa en la sensación de estar flotando en el aire proyectado fuera del propio cuerpo. En algunos casos, el sujeto puede experimentar la autoscopia (posibilidad de ver el propio cuerpo desde el punto de vista de un observador externo) o incluso se ve otros lugares conocidos o lejanos. En todo momento el sujeto tiene lucidez sobre aquello que está sucediendo y lo vive con total claridad.

Visualización: Visualización es el acto y la consecuencia de visualizar. Este verbo, por su parte, refiere a desarrollar mentalmente la imagen de algo abstracto, a otorgar características visibles a aquello que no se ve o a representar a través de imágenes cuestiones de otra índole.

Es una técnica que se emplea en terapia psicológica para reducir el estrés y la ansiedad y lograr que el cuerpo y la mente entren en un estado profundo de relajación.

Voz interior: Se trata de esa voz con la que dialogamos a todas horas, en ocasiones llamada *la voz de la conciencia*, *voz mental* o también *diálogo interno*. Las personas con un clariconocimiento o clariaudiencia desarrolladas tienen una voz interior más activa.

3- Repasando las facultades extrasensoriales

Una facultad es una capacidad o aptitud que tienen las personas para realizar alguna cosa.

Las facultades extrasensoriales son aquellas capacidades que nos ayudan a percibir nuestro entorno de una forma expandida. Nos ayudan a conectar con el mundo sutil, pudiendo percibir lo no se ve, lo que no se puede tocar, lo que no se puede escuchar y lo que no se puede saber. Cada facultad extrasensorial se relaciona con un sentido físico en su versión expandida. Por eso decimos que las personas sensibles y sensitivas perciben el mundo sutil a través de su cuerpo sensorial.

La clarisensibilidad

Literalmente significa “sentir claro”, o sea “conocer” a través de las sensaciones. Te concede el don de la empatía y la capacidad para sentir “en carne propia”, a través del cuerpo sensorial, emociones, dolores, sensaciones y afecciones de las personas que tienes a tu alrededor. También te ofrece la posibilidad de percibir seres fallecidos que están en el otro plano. Algunas de las “señales” son la piel de gallina, hormigueos, escalofríos, bostezos, picores en la cabeza u otras sensaciones corporales. Otorga mucha sensibilidad emocional y corporal. Resulta muy útil para saber cómo se sienten los otros. Se utiliza en la sanación energética, el reiki o las constelaciones familiares.

La clariconsciencia

Literalmente significa “tener claridad de conocimiento” y es la capacidad de saber ciertas cosas sin conocerlas de antemano y sin tener ninguna evidencia física o prueba. Las personas que la poseen tienen facilidad para acceder a información que viene de planos superiores de conciencia conectando directamente con una fuente de sabiduría infinita. Pueden canalizar sin saber de dónde les llega esa información. Pueden prever acontecimientos. Tienen facilidad para comunicar, hablar, escribir, enseñar, conectar un campo de conocimiento con otro, tienen agilidad mental y habilidad para filosofar y pueden conversar de muchos temas sin haber estudiado en profundidad sobre ellos. Se utiliza en la canalización, escritura automática y registros akáshicos.

La clarividencia

Literalmente significa “ver claro”. Muchas veces se relaciona con el tercer ojo y es la facultad de “ver” más allá de lo que nuestros ojos pueden ver. Las personas que poseen esta capacidad pueden predecir acontecimientos a través de premoniciones. Reciben imágenes sobre el pasado, el presente o el futuro. Pueden ver el aura de las personas y la energía que les envuelve. También pueden ver fallecidos u otras entidades espirituales. Visualizan con facilidad, poseen una gran imaginación y tienen sueños lúcidos y proféticos. Se utiliza en la visualización creativa y en las terapias regresivas e interpretación de sueños.

La clariaudiencia

Literalmente significa “oír claro” con nuestro oído interno y es la capacidad de oír voces, sonidos, canciones y mensajes de otros planos de conciencia. Las personas que lo poseen tienen un oído

muy desarrollado y pueden escuchar con claridad mensajes de seres de luz o guías espirituales. Es una especie de voz interna pero distinta de la habitual. Suelen ser mensajes más poéticos y un lenguaje más elevado o filosófico. Esta facultad facilita la escucha perceptiva y sensible. Puede ser un buen recurso para terapeutas.

Clariolencia

Literalmente significa la capacidad de “oler claro”. Las personas que la poseen tienen un olfato muy fino. Pueden percibir olores de fuentes desconocidas, generalmente aromas relacionados con personas ya fallecidas. “huelen” con su olfato expandido o interno fragancias de colonias, flores, espacios. Eso les indica que hay algún ser fallecido que se está manifestando. En el mundo terrenal sirve para profesiones como catador de vino o de fragancias y colonias.

Clarigustancia

Literalmente significa “degustar claro”. Las personas que lo poseen, no solo perciben los gustos de los alimentos y bebidas de una forma muy clara, sino que, en ocasiones, y de forma imprevista, notan un sabor amargo o metálico en su boca. Eso les indica que hay una presencia de un ser fallecido que está manifestándose.

EJERCICIOS

SEGUNDA PARTE: LA PRÁCTICA

4- De la teoría a la práctica ¿Empezamos?

A continuación vas a encontrar 21 prácticas más un ejercicio inicial y uno final: la conexión y la limpieza energética.

En ellas se combinan a la perfección ejercicios para desarrollar más la parte espiritual (meditaciones, visualizaciones, canalizaciones) y, otros para desarrollar más la parte terrenal (ejercicios con la energía, con objetos de la vida ordinaria, con el cuerpo y con la música).

Cada ejercicio está explicado con un paso a paso, muestra cuál de las cuatro facultades extrasensoriales desarrolla e indica la música adecuada y el material necesario para realizarlo.

Además incluye una ilustración o secuencia de ilustraciones que ayuda a recordar el paso a paso a las personas más visuales.

He querido ofrecer así un repertorio variado de ejercicios atendiendo a la gran variedad dentro de la sensibilidad para que cada persona pueda experimentar por sí misma qué tipo de ejercicios le resultan más fáciles y qué facultad tiene más desarrollada.

LECCIÓN 1. EJERCICIOS DE CONEXIÓN



Conexión rápida a través de la respiración

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: No se necesita

PASO A PASO:

Para empezar con los ejercicios de conexión, te voy a enseñar 4 ejercicios rápidos que puedes hacer en cualquier lugar.

La primera de ellas es la respiración.

Antes de empezar con el ejercicio, haz una prueba para que puedas también observar los cambios que provoca este tipo de respiración.

Inspira por la nariz e hincha la zona del vientre en 5 tiempos (pon tus manos en el abdomen para notar como se hincha como un globo). Mantén la respiración durante 5 segundos.

Sigue con las manos en el abdomen y suelta el aire, por la boca, despacio y haciendo ruido (también en 5 tiempos). Nota como el abdomen se deshinch.

Cuando hayas practicado la respiración y lo tengas más controlado es momento de empezar el ejercicio.

A la vez que inspiras y expiras, vas a tener los ojos cerrados y te vas a fijar en la zona del entrecejo, donde es probable que notes la energía, colores, formas, sensaciones...

Inicia con la inspiración en 5 tiempos, mantén el aire 5 segundos y expira en otros 5 tiempos haciendo ruido mientras sueltas el aire por la boca.

Repite el proceso siete veces más. En las últimas 3 expiraciones, mientras sueltas el aire, vas a hacer el sonido “mmmmm” y te vas a fijar en la vibración del entrecejo.

En la parte en la que estás en apnea es el momento en el que conectas con tu parte inmutable y eterna. Busca esos paréntesis entre la inspiración y la expiración.

Finalmente, ya con la respiración habitual y con los ojos cerrados, observa en la zona del entrecejo todo aquello que quiera manifestarse. Disfrútalo. Disfruta la activación y siente como en ese estado de calma y paréntesis todo es perfecto y correcto.

Observa la activación del chakra coronilla. Observa la visión en la zona del entrecejo. Observa cómo el corazón también amplía su foco para percibir con más claridad.

Cuando quieras mueve los pies, las piernas, las manos, los hombros y abre los ojos.



Mudhra del tercer ojo

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: No se necesita

En esta segunda conexión rápida vas a trabajar con los mudhras. Los mudhras vienen de la tradición hindú y son gestos que se hacen con las manos para conectar y para tener una vida más feliz y placentera. Se utilizan mucho en la práctica del yoga.

El primero con el que vas a trabajar es el del tercer ojo.

PASO A PASO:

1- Pon las manos en forma de oración, cierra los ojos y respira. Este será el primer movimiento: sentir la energía fluyendo a través de uno mismo. Al juntar las manos estás con la vibración del corazón. Para activar el tercer ojo es necesario tener una apertura del corazón.

2- El segundo movimiento consiste en juntar las puntas de los dedos. Las palmas no se tocan y queda un espacio entre ellas en forma de triángulo. De esta forma nos enfocamos y conseguimos tener conectados los dos hemisferios (juntamos la parte izquierda o racional con la parte derecha o intuitiva) para tener pensamientos y visión más clara.

El tercer mudhra es específicamente para la activación del tercer ojo. Consiste en tener los pulgares juntos, así como los dedos corazón. El resto se mantienen doblados.

3- Cierra los ojos y une las palmas de las manos. Céntrate en la zona del entrecejo y, al mismo tiempo, siente la energía que vibra entre las palmas de las manos. Respira profundamente (puedes hacer una respiración sonora) tres veces.

4- Cuando ya sientas la energía que vibra entre las palmas, sepáralas para conseguir el segundo mudhra (solamente se juntan las puntas de los dedos). Manteniendo esta posición, acerca los pulgares a ti, a la altura del corazón. Sigue respirando.

Focalízate en la parte superior de la cabeza, en la zona del entrecejo y en los puntos donde contactan tus dedos. Déjate sentir.

5- Pon las manos formando el tercer mudhra. Enfócate en la zona del entrecejo (puedes sentir presión, observar movimiento, sentir incomodidad o cosquilleo...) y siente cómo la presión del entrecejo tiene resonancia en el centro de tu corazón y en la zona superior de la cabeza.

No te asustes si tienes sensación de angustia. Se está abriendo el chacra del tercer ojo.

6- Para dar más potencia a estos mudhras, vas a hacer el ejercicio utilizando sonidos. El primero será “sham” y el segundo “om”. Los vas a decir mientras expulsas el aire.

Inspira profundamente y suelta el aire mientras dices: “shaaaaam” “oooooom”.

Observa lo que sucede en la zona del entrecejo.

Repite otra vez.

Ve observando qué sucede en la pantalla mental de la zona del tercer ojo.

Repite una tercera vez: “shaaaaam” “oooooom”.

7- Termina con tres respiraciones profundas.

Poco a poco ve deshaciendo los mudhras (en sentido inverso a cómo los has creado).

Para acabar pon las manos con las palmas hacia arriba (abriendo los brazos) en posición de recepción y apertura.

Así has abierto el corazón, has destapado el tercer ojo, has sensibilizado la zona del chacra coronilla, has unificado tu parte mental o racional con la parte intuitiva o mágica y ahora estás preparado/a para recibir la información de forma más clara y certera.

Cuando quieras, vuelve aquí dándote algunos golpecitos en las piernas y en 3, 2, 1 ya puedes abrir los ojos.



La lengua africana

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia y Clariconocimiento

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: No se necesita

¿Preparad@ para una tercera forma de conexión?

La laringe está muy conectada con la zona del entrecejo o con el llamado “tercer ojo”. Así, haciendo unos sonidos de fricción de la laringe, en el momento en el que eres consciente de esta fricción, puedes notar cierta presión en la zona del tercer ojo.

Este ejercicio está basado en una práctica realizada por algunas tribus africanas para conectar con los seres difuntos.

PASO A PASO:

1- Resigue con la punta de la lengua el paladar. Desde la parte delantera a la parte de atrás.

Hazlo despacio y con los ojos cerrados. Intenta fijarte en lo que te ocurre. ¿Notas alguna cosa?

2- Repite el proceso varias veces, cada vez más rápido que la anterior.

3- Cuando lo hagas todo lo rápido que puedas, empieza a emitir cualquier sonido. Al mismo tiempo, fíjate en la zona del entrecejo.

4- Vuelve a hacer lo mismo (a la velocidad más rápida) pero esta vez, además, puntea con los dedos la zona del entrecejo, la del chacra coronilla y la del centro del pecho.

5- Ahora repítelo pero sin emitir ningún sonido y observa lo que pasa (puedes anotarlo en la libreta).



Activación de la glándula pineal + Creación de una habitación en la mente el corazón y la pelvis

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia y Clariconocimiento

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Jij Bent Alles. Darden Leistra

En este ejercicio lo que vamos a tratar es de habitar el cuerpo ya que, en algunas ocasiones, las personas sensibles y sensitivas tienden a “salir” de su cuerpo.

Para habitar el cuerpo, vas a crear distintas habitaciones en diferentes lugares de tu cuerpo: en la zona de detrás de los ojos, en la zona del corazón y en la zona de chacra raíz.

En primer lugar, vas a hacer la activación rápida de la glándula pineal (tal y como has aprendido anteriormente en el primer nivel.

PASO A PASO:

Pon las manos en el corazón y cierra los ojos. Puedes poner una música suave de fondo.

Respira profundamente. Más profundamente.

Puedes conectarte utilizando el ejercicio del punteo rápido (explicado en el primer curso).

Presta atención a la zona del chacra coronilla en conexión con la sabiduría superior. Conéctate con el tubo de luz brillante que te atraviesa de la cabeza a los pies y siente tu cuerpo en vibración, siente tu corporeidad.

Es momento de habitar tu cuerpo. Es momento de reconocer cómo se vive dentro del cuerpo.

Siente la forma entera de tu cuerpo. Repasa tu silueta por delante, por detrás, por los lados, sin dejar ninguna zona. Porque tu alma necesita habitar todas y cada una de las partes de tu cuerpo para moverse con agilidad, para desarrollarse en la vida terrenal.

Siente ahora cómo tu cuerpo está vibrando completamente. Tu cuerpo físico se convierte en un cuerpo de luz que brilla. Conectado por la parte superior con la divinidad y por la parte inferior o los pies con la terrenalidad.

Y ahora vas a proceder a crear distintas habitaciones en tu cuerpo para habitarlo.

Vas a visualizar una habitación en la zona de detrás de los ojos. Vas a crear una habitación con su suelo, sus paredes, su techo. Con dos grandes ventanales que serán tus ojos.

Visualízate en el interior de esa habitación. Hay personas que, a veces, esta habitación de la mente la tienen un poquito más arriba, no importa. Lo importante es que sepas que es un lugar de paz para ti, es un lugar de serenidad.

Ve amueblando esta habitación para sentirte cómodo o cómoda. Siente cómo es ese espacio y cómo es habitarlo. Es un lugar privado e íntimo en el que nadie más que tú puede entrar.

Y observa el mundo desde ahí.

Puedes colocarle todos los adornos o todos los detalles que te gusten. Incluso puedes abrir más ventanas, eres libre. Si quieres colócate un sofá, una cama, algún sitio desde donde poder observar tranquilamente el exterior. Y mira el mundo desde ahí.

Observa tu rostro y, ahora, asóciate una emoción o un sentimiento relacionado con estar en esa habitación de la mente.

¿Cómo te hace sentir estar ahí?, ¿Sientes más paz o sientes desasosiego al habitarte?, ¿Sientes ligereza o pesadez?, ¿Amplitud o estrechez? Ve reconociendo como es para ti estar en ese lugar y ve acomodándote a tu gusto. Es un lugar para ti.

Y ahora, poco a poco, vas a ir descendiendo por la zona de la laringe, por el esófago, por la tráquea y vas a descender hasta llegar a la zona del corazón para crear una nueva habitación.

Observa cómo se siente el llegar a ese lugar y habitarlo.

¿Cómo es esa habitación creada en el espacio del chacra cardíaco? Mira el color, la textura del lugar y cómo te hace sentir estar allí. Asóciate una emoción y compáralo en referencia a cómo te sentías estando en la habitación de la mente.

Quizás en este lugar eres más joven o más viejo, te sientes con más amplitud o con más estrechez, más alegre o más triste. Asóciate una emoción y ve observando cómo es habitar en tu corazón.

Ve transitando por ese lugar con delicadeza. Siente las reacciones de tu cuerpo al situarte en esta zona.

Conecta con recuerdos, conecta con emociones, con sensaciones, con vivencias.

Y cuando quieras, desciende por el sistema digestivo y baja hasta la zona del aparato reproductor, más abajo, en el chacra raíz.

Y observa cómo sería habitar en esa zona.

Obsérvate dónde estás, qué es lo que estás haciendo. Observa tu cuerpo, cómo se mueve al sentir que estás habitándolo en esa zona del chacra raíz.

¿Cómo es esa casa? ¿A qué lugar has ido a parar?

Observa todos los detalles y cambia lo que necesites. Para eso eres un ser creador.

Y ahora incorpórale la emoción que te provoca habitar en ese lugar. Y compáralo con las sensaciones que has tenido al habitar la habitación de la mente y la del corazón.

Siente esa zona en dinamismo y la emoción básica que se le asocia.

Observa los colores del lugar, si estás solo o acompañado, ¿qué estás haciendo?, ¿cómo te ves?, ¿quién eres cuando estás en ese lugar?

Siente la diversidad que tienes en ti mismo, siente como tu alma es versátil, flexible, adaptable, infinita.

Y, cuando quieras, vuelve a subir por el interior de tu cuerpo y vuelve a la habitación de la mente y luego disóciate de ti mismo o de ti misma y mírate como si estuvieras a lo lejos y observa cómo es tu alma cuando es libre.

¿Qué es lo que estás haciendo?, ¿qué color tiene tu alma? Obsérvate desde fuera. Visualízate como si fueras una estatua que toma movimiento.

Y luego incorpórate nuevamente a tu cuerpo y vuelve a sentir todas y cada una de sus partes: los diez dedos de los pies (siente con independencia cada uno de ellos), las plantas de los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, el culo, el coxis, la pelvis, la zona lumbar, el estómago, tu espalda, la barriga, tu pecho,

tu esqueleto entero, tus hombros, tus brazos, tus manos, tus dedos, tu cuello, tu cabeza, tus orejas.

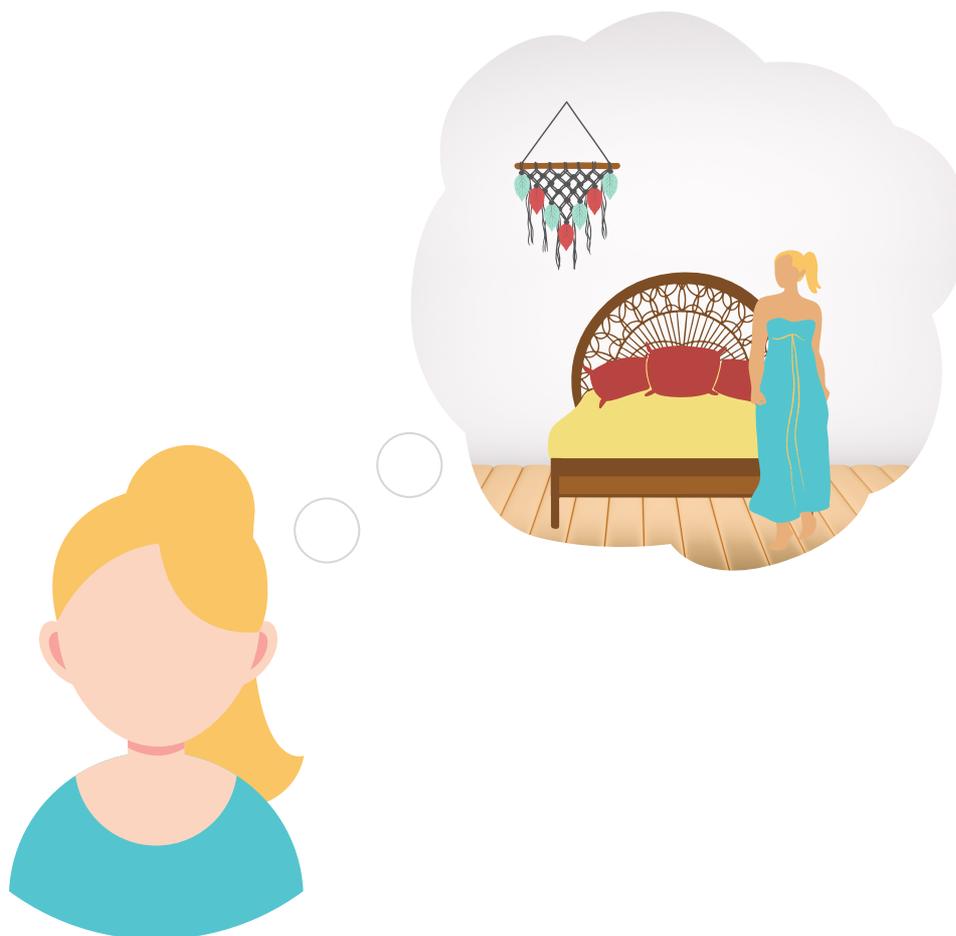
Siente ese cuerpo vibrando.

Siente tu alma unida a tu cuerpo.

Establece la conexión con lo superior y lo terrenal.

Mueve los pies, las piernas, las manos, los brazos, los hombros, tu cuello. ¡Y vuelve!

Puedes apuntar aquellas cosas que has visto y sentido que te han parecido interesantes.



LECCIÓN 2.EL CUERPO DINÁMICO I



Sintiendo las palabras

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: No es necesario

CANCIÓN RELACIONADA: Quietude. Peter Kater&R. Carlos Nakai

Con este ejercicio para desarrollar tu clarisensibilidad vas a sentir como cada palabra tiene una vibración que afecta a tu cuerpo físico.

Una persona clarisensible es más proclive a tener cambios emocionales. Eso puede ser desagradable ya que se puede considerar una persona inestable pero, por otro lado, también tiene su parte positiva ya que puede reconocer los estados emocionales de los demás y así empatizar con ell@s.

Masaru Emoto demostró cómo las palabras y los pensamientos afectan al agua y cómo, dependiendo de la palabra que utilizaba, su cristalización era de una u otra forma.

Los humanos tenemos cuatro emociones básicas: la tristeza, la alegría, la rabia y el miedo. Alrededor de estas se mueven todos los estados emocionales.

Con este ejercicio vas a intentar representar con tu cuerpo (ya sea sentado@ o de pie) el significado de distintas palabras o conceptos.

Te voy a proponer unas palabras para que trabajes con ellas, permitiendo que tu cuerpo se exprese libremente al escucharlas o pensar en ellas.

Es muy interesante que experimentes con palabras distintas porque, así, cuando entres en contacto con otras personas, puedas identificar exactamente qué es lo que están sintiendo. También es interesante ya que es una forma de entender que los estados emocionales son variables y que los podemos cambiar cuando queramos.

Para hacer el ejercicio te propongo las siguientes palabras:

TRIUNFO, ANGUSTIA, ODIOS, ENVIDIA, PARÁLISIS, VERGÜENZA, AMOR, ASCO y FELICIDAD, LIBERTAD, ESTRÉS, SALUD, INÚTIL, UNIÓN.

PASO A PASO:

1- Lee en voz alta una de ellas y permite que tu cuerpo se exprese en relación a la misma. Permite que surja una posición corporal instantánea después de escuchar la palabra en cuestión. Déjate sentir en el concepto o significado de la misma para ti.

2- Fíjate en la posición de cada una de las partes de tu cuerpo. Reflexiona si la posición te hace sentir bien o mal. ¿Qué sientes? Fíjate en todos los matices.

Siente en cada una de las células de tu cuerpo el concepto con el que estás trabajando y permite que tu cuerpo se muestre ante ese sentimiento o emoción.

Siente donde se sitúa ese concepto. ¿Dónde está la atención?

¿Cómo es tu mirada? ¿Cómo es tu posición?

Pon atención a tu respiración y también a tu musculatura.

3- Repite lo mismo con las otras palabras.

4- Ahora que has sentido, en tu cuerpo, los cambios físicos que te produce cada palabra, vas a crear decretos positivos para ti. Puedes crearlos según el ámbito de tu vida que quieras mejorar.

En el momento de hacer afirmaciones o decretos es importante sentir cómo resuenan contigo. Un buen decreto te hace sentir abierto, expandido y receptivo. Si un decreto, por mucho que te digan que funciona, no resuena contigo y no te hace sentir bien, no funcionará para ti.

Te dejo algunos decretos que puedes probar de utilizar. ¡Adáptalos a tu gusto o crea otros mejores para ti!

- Soy una persona saludable.
- Siempre tengo todo aquello que necesito.
- Tengo recursos suficientes para avanzar en la vida.
- Soy una persona valiosa.
- Tengo muchas capacidades.

- Cada día aprendo nuevas habilidades.
- Me gusta aprender.
- Cada día construyo relaciones más sanas.
- Poco a poco voy soltando aquello que ya no necesito.
- Estoy bien conmigo mism@.
- Cada día soy más consciente de aquello que me va bien.



Asco



Miedo



Felicidad



Angustia

LECCIÓN 3. RESETEA TU CEREBRO



Renaciendo

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad y Clariconocimiento

MATERIAL: Manta y cojín

CANCIÓN RELACIONADA: Power and Protection. Musicoterapia Team

Los maestros espirituales dicen que cada día tenemos una nueva oportunidad para renacer y que, cada noche, de alguna forma, aquél que somos muere para empezar de nuevo a la mañana siguiente.

El ejercicio que te propongo sirve para hacer una especie de “reset” y para tomar el sentido de tu existencia. En él vas a tomar consciencia de por qué viniste aquí, por qué escogiste a tus padres y qué es lo que estás haciendo en este mundo.

Este ejercicio consta de distintas partes:

En la primera te vas a tumbar en el suelo en posición fetal para simular un nuevo nacimiento.

En la segunda, cuando ya hayas nacido, vas a poner tu dedo pulgar en la boca (como si fueras un bebé). Puede ser que notes que no quieres nacer o que te es difícil.

En la tercera parte vas a ponerte boca arriba y con la vista vas a ir mirando de un lado a otro (sin mover la cabeza) para recrear el movimiento de los ojos de un bebé cuando busca el pecho de su madre. Este movimiento puede reconectar con emociones profundas referentes al nacimiento.

Finalmente vas a volver a tu sitio para responder una serie de preguntas.

Te voy a guiar a través de una meditación.

Nota: Se supone que estás trabajando con el nacimiento de tu encarnación actual aunque a veces puede ser el nacimiento en otra vida.

PASO A PASO:

1- Ponte en posición fetal tumbado en el suelo (lo más acurrucado posible) y respira profundamente. Tu nacimiento en esta encarnación es importante y fundamental.

A pesar de que has nacido muchas veces, en esta ocasión tienes la conciencia de que has nacido para algo.

Imagínate que estás en un lugar con otras almas que aún no se han encarnado. Aún no tienes el cuerpo que tienes ni has escogido a la familia pero sabes que estás decidido o decidida a venir.

Es un paso importante, es un paso fundamental.

Siéntete en ese momento en el que decides venir a experimentar de nuevo la vida terrenal.

Siente cómo estás intentando escoger a los padres adecuados

para realizar un aprendizaje sobre algo, y también observa o siente cuál fue el propósito de encarnarte en el momento en el que lo hiciste, en la familia en la que lo hiciste.

Respira profundamente.

Estás en el momento de la concepción. Siente la vibración de la chispa de la concepción.

Nunca es un error. Tú no eres un error, eres un acierto que conlleva un propósito.

Siente ese momento en el que fuiste concebido. Si es preciso, observa a tus padres. Siente cómo fue recibida tu concepción: con amor, con miedo, con incomprensión, con comprensión, con aceptación, con ilusión, con rechazo.

2- Ya estás concebido. Siente en tu cuerpo cómo te vas desarrollando como feto.

Siente cómo te sentías en la barriga de mamá. Siente cómo fue tu proceso de gestación.

Siente cómo era ese receptáculo que tú escogiste.

Siente cómo te vas desarrollando y cómo la naturaleza te va dando forma. Una forma humana.

Siente cómo tu cuerpecito, dentro de la barriga de mamá, va creciendo.

Siente cómo te vas preparando, mes a mes, para el gran momento del nacimiento.

Siente cómo te vas preparando interiormente para ese acontecimiento familiar.

Siente el impulso de nacer o las no-ganas de nacer.

Siente si hay arrepentimiento o hay convicción en ti de venir a este mundo encarnado.

Siente cómo te vas desarrollando.

Siente como cada vez cabes menos en el receptáculo.

Siente tu movimiento interior dentro del líquido amniótico.

Siente si te encajas o no te encajas en la pelvis.

Se está acercando el momento. Se está acercando el momento de nacer.

Siente si hay en ti resistencias ante ese hecho o siente si, simplemente, te abandonas el impulso de la vida.

Siente si tienes ganas de conocer a tus padres.

Si tus padres tienen ganas de conocerte a ti.

Siente si a esos padres ya los conocías de otras vidas.

Siente cómo todo está preparado para el gran momento.

Empieza la cuenta atrás. Estás en el momento del parto.

Siente tu compromiso. Siente tu compromiso con la vida. ¿Para qué escogiste nacer? ¿Cuál fue tu máxima motivación?

Siente la facilidad o la dificultad para nacer.

En el intervalo de 10 a 1 vas a nacer.

10...

9...

8...

7...

6...

5...

4...

3...

2...

1...

¡YA!

3- Ya has conseguido nacer.

Observa la reacción de tus padres. La tuya.

Observa tu propósito.

Bienvenido o bienvenida.

Ponte el dedo en la boca.

Siente si tienes el impulso de chupar para alimentarte o no.

Observa si sientes seguridad al hacerlo, rechazo, asco, miedo, seguridad, ansiedad, depresión, alegría, vitalidad, decaimiento.

Siente si eres arropado por tus papás o si te sientes desprotegido.

4- Date media vuelta, abre los ojos y mira hacia arriba y empieza a girar los ojos a derecha y a izquierda, derecha e izquierda, derecha e izquierda...

Experimenta la sensación al hacer este movimiento.

Cuando quieras descansar, respiras y conectas con tu yo del presente. Tu yo que ya ha experimentado tanto desde que nació.

Y ahora, con todo lo que sabes, con toda la experiencia que ya llevas de esta encarnación, te abrazas a ti mismo o a ti misma, te acunas, te das cobijo, te felicitas por haber sido tan valiente de nacer.

Te preparas para despertar a este renacimiento, con esta reconexión, sintiendo con claridad para qué has venido y cuál fue

tu motivación para escoger a tu familia.

Poco a poco empezarás a despertar a este nuevo momento en el que ya no estás indefenso o indefensa porque te tienes a ti mismo reconectado con tu alma, con tu propósito.

5- Librementemente, poco a poco, cuando quieras, sin forzar, abres los ojos a una nueva vida o más bien dicho, a tu misma vida pero en el momento presente mirando hacia el futuro.

Siente si eso es fácil para ti o no. Tu nuevo compromiso.

Abres los ojos al lugar donde estás, este lugar que te da cobijo. Le da cobijo a tu alma y a tu cuerpo.

Y poco a poco, a tu ritmo, vas buscando la forma de incorporarte con fuerzas renovadas porque hoy es un nuevo amanecer, más consciente, más feliz porque sabes a lo que has venido.

6- Incorpórate y anota tu experiencia en el cuaderno.

Puedes hacerlo a través de la escritura automática. Responde a las siguientes preguntas:

-¿Por qué mi alma decidió encarnarse en esta vida y con esta familia?

-¿Qué es lo que he venido a aprender?





Amplía tu respiración con el Tapping

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: No se necesita

Una de las técnicas más efectivas para hacer un “reset” es el tapping, una técnica creada por Gary Craig. Él descubrió que punteando en ciertos lugares del cuerpo, se activaba el fluido energético.

Se trata de puntos de acupuntura que activan los meridianos (redes energéticas que permiten el libre flujo de nuestra energía). Trabajando en ellos se pueden liberar casi todos los dolores físicos.

Esta sencilla práctica la puedes usar antes de cualquiera de los otros ejercicios propuestos en el curso.

Debido al estrés, solemos acortar nuestra respiración y limitarla a la zona torácica. Con este ejercicio de tapping podremos ampliar nuestra respiración y conseguir un estado más relajado, receptivo, abierto y pacífico.

Puntos de activación en este orden.:

- **Punto** de karate (se encuentra en el lateral exterior de la mano)
- **Punto** que se encuentra en la base de la ceja (por la parte interior).

- **Punto** que se encuentra en el lado externo del ojo.
- **Punto** de debajo del ojo (por encima de la mejilla).
- **Punto** por encima del labio (debajo de la nariz).
- **Punto** de la barbilla.
- **Punto** del corazón.
- **Punto** de debajo del brazo izquierdo (al lado del pecho).
- **Punto** del chacra coronilla (en la cabeza).

PASO A PASO:

Este ejercicio sirve para mejorar cualquier problema. Aquí lo vamos a delimitar a la “Respiración constreñida”.

1- Lo primero que vas a hacer es calificar tu problema en una escala del 0 al 10. Cuanto peor te haga sentir el problema, más elevado es el número. Debes valorar cómo de constreñida sientes tu respiración. Cuanto más constreñida, mayor número.

2- Empiezas punteando en el punto de karate (entre 5 y 7 punteos) mientras verbalizas una frase en referencia al problema que quieres liberar. La frase va a terminar con una afirmación de autoaceptación.

Ejemplo:

“Aunque tengo una respiración constreñida me acepto y me amo total y completamente”.

Repite dos veces más.

3- Ahora vas a realizar una ronda de punteo en el resto de puntos de tapping siguiendo el orden indicado anteriormente. Vas a declarar el problema en cada uno de ellos.

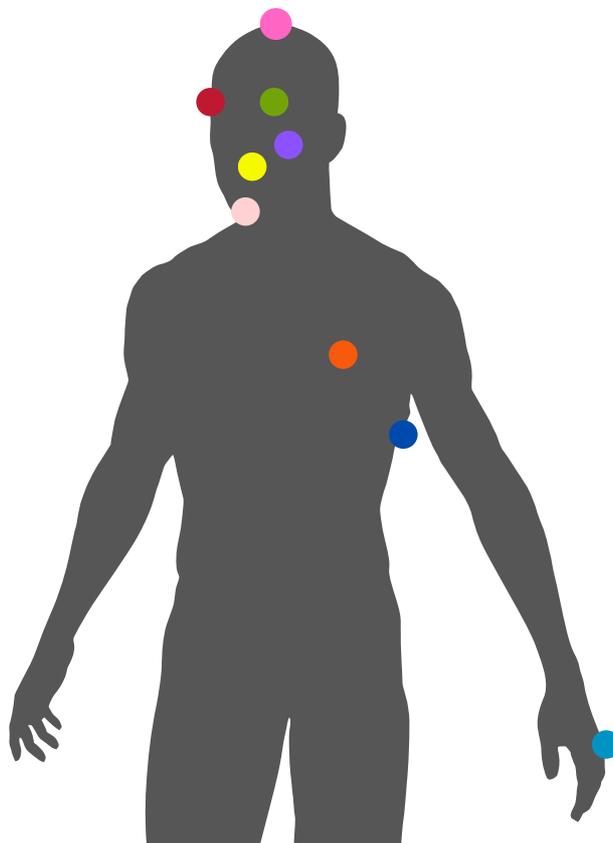
Por ejemplo puedes decir “respiración constreñida” o “no puedo respirar” o “me falta el aire”.

Repite la ronda 2 veces más en cada punto y ve observando los cambios físicos en relación a tu respiración constreñida.

4- Cuando termines las tres rondas, vuelve a valorar el problema “Respiración constreñida” en la escala del 0 al 10.

5- Si lo consideras necesario, repite el ejercicio hasta conseguir el número más bajo posible en la escala de 0 a 10 que significaría tener una respiración completa y plena.

6- Para terminar, puedes hacer tres respiraciones abdominales profundas.



LECCIÓN 4. CANALIZACIÓN I

Repaso canalización

El estado de canalización se produce gracias a la apertura de una de las cuatro facultades extrasensoriales básicas: el clariconocimiento. Esta facultad nos otorga la capacidad para conectar con una información global que se halla en el denominado “campo cuántico de información”.

Se relaciona con el llamado chakra coronilla (el séptimo centro energético situado por encima de la cabeza) y supone un estado de inspiración y receptividad del canalizador.

Una canalización es la transmisión de un mensaje por parte del canalizador cuya procedencia no se halla en su mente racional. El canalizador puede conectar con esa información en cualquier lugar y a cualquier hora.

Todo ser humano tiene la capacidad para canalizar. Cuanto más soltamos el control sobre el resultado, más fácil nos resulta canalizar y conectar con eso que llamamos FUENTE de sabiduría.

TIPOS DE CANALIZACIÓN

El canalizador es un intermediario y su función es la de transmitir el mensaje que recibe. Los tipos de canalización más habituales procedentes del mundo sutil son:

- Espiritual: procedentes de los «Ellos» o conciencia colectiva, de

los sabios, de los guías, ángeles, seres espirituales, energías crísticas. En estos casos suele experimentarse un estado amoroso y de conexión con el todo.

- Mediúmnica: en este caso el canalizador también es apodado «médium» y transmite mensajes de seres fallecidos o del llamado «otro lado».
- Del estado emocional, mental o físico de la persona: en esta situación, el canalizador percibe el estado de una persona viva.

ACTIVADORES DE LA CANALIZACIÓN

Podemos activar la canalización de forma voluntaria con algunos recursos sencillos:

- Algunos tipos de sonidos musicales (sobre todo de frecuencia aguda): cuencos tibetanos, música new age con una frecuencia de cuatrocientos treinta y dos hercios, campanitas, carrillones pequeños, sonidos de la naturaleza o algún tipo de música clásica.
- El contacto con la naturaleza (pasear o contemplarla).
- La meditación y la práctica del silencio (en movimiento o estática).
- «La reconexión» o cualquier tipo de terapia energética que tenga como finalidad elevar la vibración del individuo que la recibe.
- Ciertas técnicas corporales (como el yoga, tai chi, txi kung, entre otros).
- Ciertas técnicas respiratorias (como la propuesta por Wim Hof, la respiración holotrópica).
- Ejercicios para activar la glándula pineal o tercer ojo.
- Sumergirse en agua (darse un baño, una ducha o poner un vaso con agua en el lugar donde queremos canalizar).

Iniciar la frase con las muletillas: «Ellos dicen», «mi alma dice», «Jesús dice», «la diosa dice»... en señal de que no somos nosotros quienes hablamos.

FORMAS DE CANALIZAR

Canalización oral (hablada o cantada).

Canalización escrita (escritura automática, composición literaria inspirada).

Canalización corporal o kinestésica (por ejemplo, en las constelaciones familiares y en algunas terapias grupales, en el mundo de la danza).

Canalización energética (reiki, sanación, imposición de manos).

Canalización artística (composición musical y de las artes plásticas).

Canalización científica (fórmulas y conceptos matemáticos, físicos, inventos).

CÓMO DISTINGUIR UNA CANALIZACIÓN DE NUESTROS PROPIOS PENSAMIENTOS

Es normal tener dudas acerca de si estamos canalizando o pensando. Los siguientes puntos te ayudarán a identificar mejor cuándo estás en proceso de canalización:

- No supone ningún esfuerzo por tu parte. Las palabras vienen y salen solas.
- Sientes una gran velocidad de pensamiento y rapidez de las palabras (bien sean escritas o habladas).
- Hay repetición de ciertas palabras y paralelismos sintácticos, como recalcando ciertos conceptos importantes.
- Ausencia de reflexión (no te da tiempo para elaborar el discurso, sino que éste sale solo).

- Se revela información que desconoces.
- En algunos casos el mensaje es muy breve (si bien es cierto que hay canalizaciones largas, al inicio del desarrollo de la canalización es probable que salgan frases cortas e, incluso, palabras sueltas).
- Surge un lenguaje distinto al que utilizamos normalmente (por ejemplo, en las canalizaciones espirituales surge un lenguaje más filosófico y relacionado con temática espiritual, y en las canalizaciones mediúmnicas decimos palabras, conceptos o frases que no hemos dicho jamás, porque forman parte del vocabulario del ser fallecido). Una imagen que ayuda a distinguir tu propio pensamiento de la canalización es observar desde dónde se reciben las palabras. Yo siento que cuando canalizo la información va de arriba abajo, mientras que cuando pienso el flujo de palabras sigue una línea horizontal.



De las palabras concatenadas a la sanación

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Música tranquila

En este ejercicio vamos a desarrollar el clariconocimiento a partir de una secuencia de palabras. Esa secuencia nos conducirá a la raíz de alguno de nuestros bloqueos.

Será una secuencia improvisada en la que nuestra mente usará el concepto de “campos semánticos” (un grupo de palabras que comparten ciertas características o rasgos).

Por ejemplo: Casa- Familia- Felicidad- Unión- Amor- Todo- Completitud- Existencia- Estar vivo- Vivo- Yo- Yo también estoy vivo...

Gracias a esta práctica, con la secuencia de palabras, podemos llegar a algún trauma o a alguna situación bloqueante. Encontrando la raíz del problema, podemos trabajar para desbloquearlo. Este tipo de ejercicio te ayuda a crear nuevas sinapsis o conexiones cerebrales. Eso te lleva a ser mucho más creativ@ y resolutivo en tus problemas.

PASO A PASO:

1- Escoge una palabra. La primera que te venga a la mente. Y verbalízala en voz alta.

Si te sale más de una palabra durante el ejercicio no pasa nada, también es válido.

2- Sin pensarlo, di otra palabra que sientas que está relacionada con la anterior. Cada palabra te conduce, por asociación, a otra palabra.

Ejemplo:

Si estoy triste puedo empezar el ejercicio con “Mi tristeza”.

Mi tristeza- Llanto- Desconsuelo- Soy pequeño- Pequeño- Papá se marchó- Me quedé sol@- Sol@- No puedo hacer nada- Frustración- Rabia- Mi tristeza es una rabia- Rabia- Impotencia- Mamá gritaba- Gritaba- ¡No, no, no, por favor! No me grites, no me grites, no me grites.

En este caso, al hacer la secuencia llegamos a un momento traumatizante. Entonces, quizás tengas 40 años y sientas una tristeza, pero esa tristeza está resonando con un momento anterior, cuando éramos pequeños y sucedió algo importante.

Solamente con este pequeño y fácil ejercicio hemos llegado a la causa profunda de aquello que nos entristece.

3- Según donde hayas llegado con la secuencia, puedes realizar un ejercicio de liberación del trauma.

En este caso anterior “mi tristeza”, podrías escribirle una carta a tu papá para sanar ese problema. O bien podrías hacerlo en forma de

meditación, visualizando cómo esa tristeza se disuelve o cómo te abrazas a ti mismo.

4- Te dejo ahora unas palabras con las que puedes empezar el ejercicio. Si no te sirven utiliza las que tú creas convenientes.

TRABAJO

MI RELACIÓN

ALEGRÍA

NATURALEZA

LIBERTAD

IMPOSICIÓN

ENFADO





Canalizando seres espirituales

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: Mazo de cartas de diosas/es, arcángeles o seres espirituales (también pueden ser fotografías o dibujos de estos seres).

CANCIÓN RELACIONADA: La lune. Cécile Theroux

Una de las cosas buenas de la canalización es que podemos canalizar a seres espirituales para poder recibir algún mensaje suyo.

En este ejercicio vas a practicar la canalización de estos seres, de forma aleatoria.

Puedes aprovechar para hacer una pregunta concreta o simplemente dejar que salga lo que sea.

Lo vas a probar con dos seres espirituales distintos para que veas la diferencia entre ambos y puedas observar cómo esa diferencia te muestra que no es tu mente racional la que interviene.

PASO A PASO:

1- Pon una música suave y realiza alguno de los ejercicios de conexión rápida de la glándula pineal.

2- Toma la baraja de las cartas entre tus manos. Cierra los ojos. Pon tu intención en la recepción de un mensaje, tanto si has hecho una pregunta concreta como si no.

3- Puedes decir en voz alta o a través de tu pensamiento: Queridas entidades espirituales y todo aquello que vosotras representáis. Todo aquél conocimiento que habéis adquirido, os pido que me sea revelado en forma de canalización para que pueda transmitirlo o para que pueda servirme de ayuda en este tema concreto o en mi vida general.

Os pido que os mostréis en vuestra mejor forma a través de mí, a través de mis palabras, a través de esta canalización oral para que el mensaje que reciba sea lo más poderoso posible.

4- Baraja las cartas y elige una al azar. Pon tu intención de recibir un mensaje que te sea de ayuda.

Observa la carta, cierra los ojos y déjate sentir por la energía de ese ser espiritual que está en la carta. Pon la carta en el pecho. Conecta con el ser espiritual y empieza a hablar usando la muletilla de inicio “ El arcángel Gabriel dice...” o “La diosadice...”

5- Una vez lo has hecho con la primera carta, vuelve a repetir el proceso con otra. Pide consejo sobre el mismo tema. Obtendrás dos perspectivas distintas.

Lo puedes hacer tantas veces como quieras.



LECCIÓN 5. TRABAJANDO CON LA ENERGÍA



La energía vibrando en manos y tercer ojo

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia y Clarisensibilidad

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Sono Profundo. Jason Dosantos

Si quieres activar todo tu potencial de energía sanadora, este es un ejercicio muy efectivo. Vas a activar la energía de manos y tercer ojo, creando un círculo energético (como una especie de portal) a través del cual vas a vibrar con la energía sanadora. También te ayudará a sentir cómo estás conectad@ con tu clarividencia.

Vas a hacer una secuencia de movimientos a través de la cual vas a ir activando parte por parte hasta que sientas este triángulo de luz vibrante.

PASO A PASO:

1- Siéntate con la espalda erguida y procede a activar la energía en las palmas de las manos. Para ello vas a frotarlas entre ellas durante 10 segundos. Luego extiende los brazos en cruz a los lados con las palmas hacia arriba.

2- Sé consciente de cómo ya se ha activado la energía en esta zona. Incluso puedes sentir cómo esa energía ha ido viajando desde tus manos hasta los codos y luego hasta tus hombros y hasta el centro de tu corazón e incluso hasta al chacra garganta. De ahí, por la laringe, ha subido por detrás de tu cabeza y hace un recorrido por la parte superior de la cabeza hasta llegar a la zona del tercer ojo.

Es en esta zona donde vas a empezar a sentir la conexión.

3- Observa qué es lo que sucede en la zona del tercer ojo y en tus manos. Puedes sentir energía vibrante, cosquilleo, leves movimientos...

4- Respira profundamente y sigue observando mientras eres consciente de la energía que está vibrando en las palmas de tus manos. Sigue respirando más profundamente.

5- Ahora vas a incrementar esa vibración de la energía.

Sacude las manos durante 10 segundos. Siente la elevación de la energía.

¿Qué sientes ahora? Puedes sentir calor o que tus manos se quieran mover.

Observa las formas, los colores o las sensaciones que pueden aparecer en la zona del entrecejo.

6- Activa aún más la conexión del tercer ojo con la energía sanadora de las manos friccionando la laringe (para hacerlo, mantén la boca abierta y expulsa el aire de forma sonora). Repite 10 veces.

Puede que después de esto hayas notado otras sensaciones distintas como por ejemplo picor en la cabeza.

7- Siente la conexión y permite que tus brazos y tu cuerpo en general, se muevan libremente.

Respira profundamente sintiendo el incremento de la temperatura en tu interior.

8- Ahora establece una conexión desde el centro de visión hasta la palma de una mano y la otra palma, como si fuera un triángulo. Visualiza ese triángulo como un triángulo de luz.

Ve siguiendo ese triángulo.

Siente esa conexión, esa vibración.

Siente también cómo, desde las palmas de tus manos, también sale un tubo de luz hacia arriba. Siente esos miles de haces de luz que salen.

9- Incorpora la vibración en el centro del corazón y en el plexo solar y siente esa alineación desde el centro de visión hasta el chacra raíz. Respira profundamente y siente la vibración y el aumento de temperatura.

Ahora vas a sentir como tu cuerpo, en esa vibración más elevada, se sana.

Suelta la respiración.

10- Observa la zona del entrecejo y las imágenes que aparecen. Observa todas las sensaciones.

11- Poco a poco, para el movimiento de tu cuerpo y siéntete conectad@.

Vuelve a friccionar las manos durante 10 segundos.
Pon las manos en la cabeza y permite que el cuerpo se mueva.
Siente el picor, la fricción. Observa todos los detalles y matices.

Observa la conexión en el centro garganta, en el corazón, en el plexo solar, en el segundo centro, en el centro raíz.

12- Vuelve al triángulo. Crea ese triángulo de luz vibrante y observa la zona del entrecejo. Siente el incremento de vibración en las palmas de tus manos.

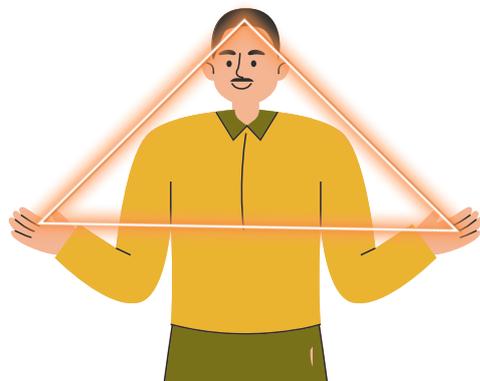
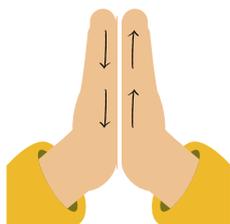
Sanación y visión. Visión y sanación.

Siéntete ese canal, a través del cual, la energía tiene la capacidad de aligerarse y transformarse.

Siente todo ese potencial. Permite que las manos fluyan y se muevan libremente.

Sigue 10 segundos en esta postura.

Para volver, mueve los pies, las piernas, las manos, date ligeros golpecitos en las extremidades y, finalmente, abre los ojos.



LECCIÓN 6. CANALIZACIÓN II



Canalización express

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Música suave, carrillón o sin música

Después de practicar con diversas formas de canalizar, en este ejercicio te propongo canalizar de forma instantánea a personas como conocidos, amigos, familiares. Puedes pedirle a uno de ellos si quiere recibir un mensaje de los guías.

Se trata de canalizar un mensaje sin expectativas, sin pensar en un tema en concreto. Simplemente te vas a dejar llevar por tu estado de conexión y vas a transmitir un mensaje de forma clara, directa e instantánea.

PASO A PASO:

1- Si tienes a la persona físicamente al lado, puedes tocarle el hombro o darle la mano para facilitar la conexión con su campo de información. Si no está cerca físicamente, no importa porque puedes conectar de igual forma con su información aunque esté a distancia.

2-Cierra los ojos, respira profundamente tres veces y pon tu intención para recibir un mensaje para la persona escogida. Piensa interiormente “ Pido un mensaje para ayudar a... y piensas el nombre de la persona”

3-Introduces el mensaje con una de estas muletillas: “Ellos dicen”, “los guías dicen”, “la sabiduría superior dice” para hacerle entender a tu mente racional que debe apartarse. Cuando pones en boca de “los guías” tus palabras, tu mente intuitiva se conecta de inmediato con el campo cuántico de información, tal como hemos explicado anteriormente.

4-Dejas que la información surja libremente, sin poner en duda lo que salga. Sentirás cómo el flujo de palabras fluye de forma fácil.

5-Si la persona está presente, se lo verbalizas en directo. Si no está presente puedes grabarlo y compartirlo con ella después.

6-¡No te olvides de validar la información y preguntarle si el mensaje le ha resonado!

Para favorecer el estado de canalización puedes ayudarte de una música inspiradora o el sonido vibrante del carrillón.





Sintiendo la energía mental, emocional y física

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento y Clarisensibilidad

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Música suave

Ya sabes que tenemos distintos cuerpos: cuerpo mental, cuerpo emocional y cuerpo físico. A través de la clarisensibilidad y el clariconocimiento podemos percibir esos distintos cuerpos.

Muchas veces no sabemos delimitar de forma exacta si aquello que estamos percibiendo de una persona corresponde a su estado mental, a su estado físico o a su estado emocional.

Para realizar este ejercicio vas a necesitar la colaboración de otra persona, aunque también sería posible realizarlo sin tener la persona físicamente presente (aunque siempre es mejor pedirle el permiso).

Lo que vas a percibir, porque así lo vas a decretar, es su estado actual. También podrías percibir estados pasados o futuros si lo desearas.

PASO A PASO:

1- Pide permiso a la otra persona para poder indagar en sus distintos estados.

2-Respira profundamente y vacíate de todo juicio y de toda creencia o suposición acerca de esa persona. Ábrete a recibir nueva información, incluso si conoces a la persona.

3- Estando relajado, estate atent@ a su cuerpo mental. Intenta percibir sensaciones en esta parte. ¿Percibes paz y tranquilidad? ¿Percibes agitación? ¿estabilidad? ¿nerviosismo? También te pueden venir conceptos con los que puedes relacionar su estado mental.

Siente su flujo energético.

Verbaliza esas impresiones acerca de su estado mental y descansa brevemente.

4- Ahora te toca percibir su estado emocional siguiendo la misma metodología anterior. Pon tu foco en la zona del chacra del corazón y siente las emociones que predominan en la otra persona.

¿Qué expresa tu cuerpo? ¿Cómo te sientes sintiendo por el otro? ¿Hay equilibrio con el estado mental percibido anteriormente? Verbaliza lo que has captado y descansa brevemente.

5- Finalmente vas a percibir su estado físico. Intenta observar, a través de tu cuerpo, si hay alguna tensión, alguna dolencia.

¿Cómo se siente tu cuerpo físico sintiendo por su cuerpo físico? ¿Notas cansancio? ¿Te sientes con mucha energía? ¿Te duele alguna cosa?

Quizás los tres estados no sean muy similares o quizás sí tengan un equilibrio. Conociéndolos, la persona puede tratar de cambiar esos estados si es que no le son favorables (va a tener un punto de partida sobre el que trabajar).

Si eres alguien que trabaja con otras personas (médico, masajista, profesor...) puedes cerrar los ojos, conectar con aquella persona que creas que lo necesita y entender dónde está su dificultad o aquello que le genera más incoherencia.

Puedes realizar el ejercicio con personas vivas o también puedes utilizarlo para investigar el estado físico, mental y emocional de un ser fallecido.





Sigue la frase

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: No se necesita (pero puedes hacerlo con un libro)

CANCIÓN RELACIONADA: Música suave

Desarrollar la percepción extrasensorial debería ser algo divertido, lúdico. Por eso, en este ejercicio, te propongo un juego en el que vas a desarrollar tu clariconocimiento.

Ya sabes que esta facultad te da la capacidad para improvisar. Para hablar de cualquier cosa de forma espontánea y casi sin pensar. Y eso es lo que vas a hacer.

PASO A PASO:

1-Pides a alguien que inicie una frase sobre cualquier tema y la deje sin terminar.

2-Mientras el compañer@ habla, estate bien atento a sus palabras para poder contestar de inmediato.

3-Sin apenas pensar, sigues la conversación y terminas la frase que te ha propuesto tu compañer@. (puedes cerrar los ojos para conectar mejor con las palabras recibidas a través del estado de canalización).

4-Tu compañer@ empieza con otra frase y seguís la misma dinámica.

Podéis hacer unas diez frases seguidas y después os intercambiáis los papeles.

5-Ahora eres tú quien inicia la frase y la otra persona te responde.

En el caso que no tengas compañero, puedes abrir un libro por cualquier página, leer un trozo de frase y terminarla. O escuchar un trozo de entrevista de cualquier personaje, parar el audio y seguir tú. El ejercicio está pensado para hacerlo de forma oral, pero también puedes practicar cortando frases de libros, revistas o periódicos y continuarlas por escrito. Como siempre, te sorprenderás. Este ejercicio es fantástico para la improvisación oral y para la escritura creativa.

Ejemplo 1:

El compañer@ inicia la frase siguiente: "Después de un momento muy agobiante lo que puedes hacer..."

Tú continuas la frase: "es descansar. Después de un momento agobiante solo necesitas recuperar tu energía. Porque los momentos agobiantes te sacan de tu equilibrio, te sacan de tu estabilidad. Así que, acostúmbrate a no permitir que esos momentos agobiantes se instalen en ti todo un día, toda una semana, todo un mes o toda la vida. Recupera tu equilibrio."

Ejemplo2:

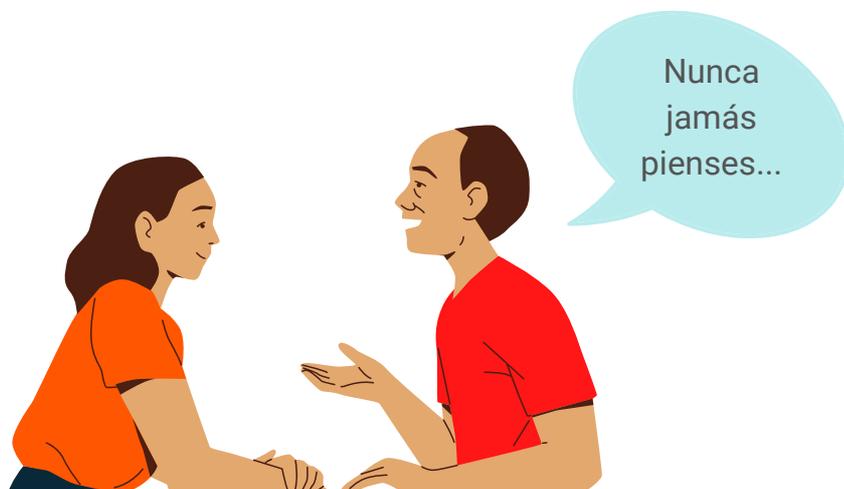
El compañer@ inicia la frase siguiente: "Para ser feliz en este mismo momento..."

Tú continuas la frase: “Solo tienes que ser consciente de tu propia existencia y respiración. Siente cómo el aire penetra en todos tus poros y cómo ese aire contiene gotas microscópicas de felicidad. A cada inspiración puedes escoger quedarte con las gotas microscópicas llenas de felicidad o desechar esa felicidad y quedarte con los desechos de otras respiraciones que provienen del sufrimiento colectivo. Así que, aquí y ahora, para ser feliz, solo necesitas ser consciente de que, en cada respiración, estás inspirando felicidad”.

Ahora te proponemos algunas frases:

1. “Nunca jamás pienses que no puedes hacerlo pues pensando así...”
2. “Cuando sientas que los demás van en tu contra, ¿qué es lo que tienes que hacer?...”
3. “Ninguno de nosotros debe preocuparse por el futuro puesto que en el futuro están todas las...”
4. “Mi pasado me condiciona pero yo...”

En este ejercicio puedes comprobar cómo la otra persona ha actuado como ACTIVADOR de CANALIZACIÓN y te ha ayudado a desarrollar tu capacidad de conexión automática con tu sabiduría más profunda.



LECCIÓN 7.OBJETOS EMERGENTES I



Psicometría telepática

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia y clariconocimiento

MATERIAL: Un sobre y un objeto con algún tipo de valor personal

CANCIÓN RELACIONADA: Música suave

En este ejercicio se trata de conectar con el objeto que hay dentro del sobre sin saber qué objeto es. Por eso lo más adecuado es que otra persona elija por ti el objeto y lo ponga dentro del sobre. Es mejor si el objeto tiene algún tipo de valor para alguien.

Es una forma para aprender a validar la predicción, la clarividencia.

PASO A PASO:

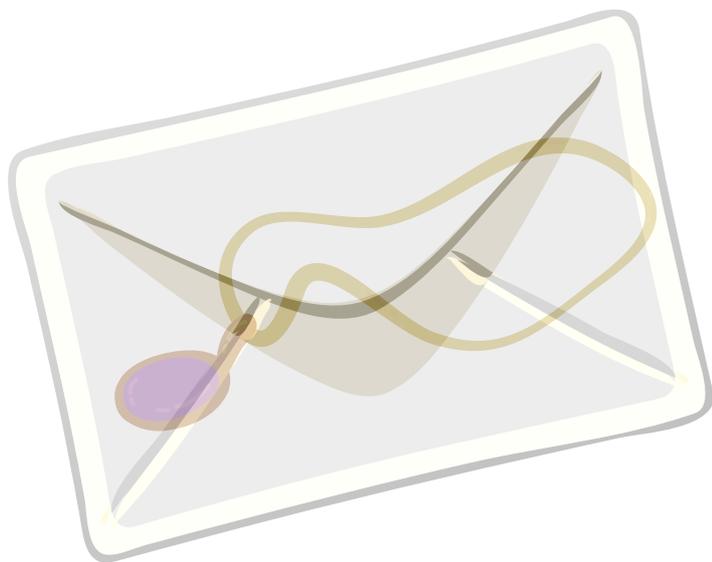
1-Pide a alguien que inserte un objeto con valor emocional dentro de un sobre.

2-Sin tocar el sobre, solamente mirándolo, intenta percibir cualquier tipo de información que te pueda dar sobre el objeto que hay dentro. Puedes empezar escribiendo o diciendo:

El objeto dice... Y después puedes hacerle preguntas a ver qué tipo de respuestas recibes. No importa si escribes con la mano dominante o no.

3- Una vez tienes toda la información posible abres el sobre y validas la información. También es importante validar aquella información no visible con la persona propietaria del objeto (historia del objeto, qué significa...)

Marca las informaciones que has acertado y las que no. Todo es importante. Estás en una fase de aprendizaje así que no importa si no lo aciertas todo o si no aciertas casi nada. Lo importante es que nuestra mente esté abierta a la recepción de nueva información.



**El sobre debe estar cerrado.
Es mejor si otra persona pone
el objeto para que no lo
veamos**

LECCIÓN 8. EXPANDIENDO LA PERCEPCIÓN I



Recorriendo espacios con la mente

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Hardvest Moon. Jordan Henderson

Este es otro ejercicio para ir trabajando la memoria visual. Eso te permitirá entrenar la mente a partir de esas imágenes que se “dibujan” en ella sin que las estés viendo con los ojos físicos.

Estás favoreciendo la creatividad y la multiplicidad de imágenes mentales y eso se traduce en una mejora de la clarividencia.

También provocará que, a la larga, te fijes mucho más en todos los detalles y todas las cosas que forman parte de tu entorno.

En este ejercicio vas a realizar un recorrido, como si fuera un tour virtual, por distintos espacios de tu casa. Lo vas a hacer mentalmente.

Te propongo que, cada vez que hagas el ejercicio, te centres una sola habitación. Con el tiempo, cuando tengas más práctica, lo puedes hacer con dos habitaciones o incluso con toda la casa. También lo puedes hacer en exteriores y casas que conozcas en profundidad.

Al ir recorriendo el espacio escogido, de forma mental, intentarás “recordar” cuantos más detalles mejor (tamaños, colores, formas, texturas, distancias...).

PASO A PASO:

En esta ocasión vamos a escoger el salón de casa para empezar.

1- Cierra los ojos y pon las manos en el corazón. Respira profundamente tres veces.

2- Activa el centro de visión. Puedes presionar y puntear la zona del entrecejo para que se vuelva más sensible. También en la zona central del cráneo (en el chakra coronilla).

Fíjate ahora en la zona interior del entrecejo (como si hubiera una pantalla en esta zona, dentro de tu cabeza). Es allí donde se van a ver todas las imágenes.

3- Haz el recorrido mentalmente:

Sitúate mentalmente en la puerta de acceso a tu casa. Empezarás el recorrido allí. Estás viendo cómo tu mano está colocando la llave en el cerrojo y cómo esta llave gira despacio para abrir la puerta. Si quieres añadir sensaciones, puedes escuchar el sonido que hace al girar.

Entra por la puerta como si fueras a cámara lenta. Cuenta hasta atrás desde 3 y ya vas a estar dentro. 3... 2... 1... ¡Entra!

Pasa por el pasillo o recibidor y llega hasta el salón.

Recorre visualmente (aún sigues con los ojos cerrados y lo ves en la pantalla) todos y cada uno de los detalles que hay en la habitación. Haz una especie de plano con las dimensiones que tiene y las distancias entre los distintos muebles.

Fíjate también en las paredes, en el techo, los muebles (sus colores, sus texturas, sus tamaños...). ¿Hay alfombra?, ¿De qué material es el suelo?, ¿Hay poca luz o está bien iluminada?

Durante unos minutos dedícate a observar detenidamente todos y cada uno de los objetos que puedes encontrar.

Abre armarios y cajones, si los hay, y observa todo aquello que guardas en ellos. ¡Es sorprendente la cantidad de cosas que guardamos!

Investiga cada rincón de la habitación. Toma perspectiva desde diferentes ángulos.

4- Toma una instantánea o “fotografía” mental después de escrutar todos y cada uno de los detalles. Grábala en tu zona del entrecejo.

Es posible que tengas una especie de “interferencias” y aparezcan imágenes de personas en ese espacio porque tus ojos físicos alguna vez las han visto allí. También puede ser que veas escenas que hayan tenido lugar en la habitación donde te encuentras.

Recuerda que tú eres simple observador u observadora.

5- Ahora pídele a tu tercer ojo que te muestre algo relevante de ese espacio (por ejemplo una escena compartida o un momento de

soledad). Permite que se revele la información de ese espacio que te ha acogido.

Si quieres, relaciona esa imagen con algo que resuene en tu interior.

Da las gracias a tu tercer ojo por mostrarte esa imagen reveladora.

6- Termina tu visita virtual con tres respiraciones profundas. Vuelve a la puerta de entrada y sal de la habitación. Abre los ojos y reflexiona sobre lo que has visto.

¿Cómo ha ido? ¡Es hora de reflexionar!

Te recomiendo que practiques a menudo este ejercicio ya que es muy bueno para reconstruir recuerdos y para generar nuevas imágenes y potenciar tu creatividad visual.



**Trata de fijarte en todos
los detalles posibles**

LECCIÓN 9. EL CUERPO DINÁMICO II



Bailando las 4 emociones básicas

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Cartulinas o papeles de diferentes colores, ropa cómoda

CANCIÓN RELACIONADA: Main Titles. Charlie Clouser (MIEDO)/ Paralyzed. NF (TRISTEZA)/ Tiempos de Furia. Hocico (RABIA)/ Walking on sunshine. Katrina & The Waves (ALEGRÍA)

Este ejercicio puede ayudarte a movilizar tus emociones en un momento determinado. Las emociones son algo pasajero y siempre tenemos la posibilidad de modificarlas. Eso sí, es necesario que éstas sean expresadas para que la información que contienen pueda emerger y ayudarnos en nuestro crecimiento personal. Realizar este ejercicio puede revelarnos información de nosotros mismos que desconocíamos y, al mismo tiempo, puede ayudarnos a liberar emociones encapsuladas o no expresadas que, en muchos casos, pueden desembocar en enfermedades psicosomáticas.

PASO A PASO:

1- Coloca en orden, una al lado de otra, 4 cartulinas o papeles de colores distintos para representar las 4 emociones con las que vas a trabajar (miedo, tristeza, rabia y alegría).

2- Colócate encima de la primera de ellas (que representa el miedo), pon la canción correspondiente y te dejas sentir. Muévete según lo que tu cuerpo pida. No debes moverte siguiendo el ritmo de la música, solamente haz los movimientos como los sientas.

3- Haz lo mismo con las otras tres emociones (siguiendo el orden citado anteriormente). Cada vez que terminas de bailar una emoción, escribe lo que has sentido y cuáles eran los movimientos que has realizado (puede ser que en algún caso no haya movimiento).

4- Una vez has pasado por las cuatro emociones y has escrito toda la información que ha salido, vas a dejarte sentir en todo el recorrido (desde el miedo hasta la alegría) para ver cuál de ellas es la emoción predominante en tu vida en general. Para ello utiliza las cuatro cartulinas y fíjate si estás mejor en una que en otra, si estás más o menos tiempo, si hay equilibrio... (para hacer esta parte no es necesario que pongas música).

Este ejercicio te muestra cómo puedes cambiar tu emoción en un momento determinado y, también te muestra la utilidad o la importancia de expresarlas todas.



LECCIÓN 10. LOS OBJETOS EMERGENTES II



Las sillas emergentes

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Sillas o taburetes, cojines, papel y bolígrafo

CANCIÓN RELACIONADA: Abre tu mente. Jordan Henderson

Puedes utilizar este ejercicio de las sillas emergentes para distintas cosas. Una de ellas es para tener una conversación contigo mism@ (tu parte mental, tu parte emocional, tu niño interior...).

Muchas veces tenemos un tema sobre el que debemos deliberar y no estamos en coherencia entre todas las partes (la mental, la emocional, la parte conservadora, la aventurera...), así que nuestro cuerpo lo manifiesta a través del miedo, el desasosiego, nerviosismo...

Puedes utilizar las sillas para que cada una represente a una de esas partes. La decisión de qué va a representar cada silla la tomas tú porque eres quien sabe qué partes internas puedes tener (también podrías representar a tus distintas edades si es que lo crees conveniente).

Otra opción al hacer el ejercicio es la de tener una conversación o diálogo con otras personas que no están presentes físicamente contigo en el momento de realizar el ejercicio.

Por ejemplo, a alguien que tiene problemas para encontrar la pareja adecuada le propongo que haga una “reunión” con todas sus parejas anteriores y que le muestren lo que sienten.

PASO A PASO:

Para hacer el ejercicio te propongo el ejemplo de la “relación con mi familia”.

En este caso utilizaremos cuatro sillas. Una será la tuya mientras que las otras van a ser las de papá, mamá y una hermana.

1- Pon las sillas o taburetes en círculo (como si de una reunión se tratara).

En las otras vas a poner los distintos cojines (uno en cada silla) o los papelitos con el nombre, para que representen a cada una de las personas que intervienen en el problema o situación.

2- Siéntate en tu lugar y déjate sentir en relación con el tema familiar. Cierra los ojos. Lo que haga tu cuerpo te estará dando información relevante.

Pongamos el caso de que se te cae la cabeza hacia adelante y te quedas mirando al suelo sin querer mirar hacia ninguna otra parte. Esto te indica que o bien este tema te supone una tristeza y una

carga o bien puede significar que no estás disponible para mirar a esas personas. Otra traducción sería que tu cuerpo mira hacia el suelo simbolizando que el problema está relacionado con un muerto.

3- Lo que hayas sentido en tu cuerpo anótalo en el papel. Una vez lo hayas hecho vuelve a tu sitio para continuar indagando.

4- Mira ahora hacia cada una de las personas (los cojines o papeles) y observa cómo se siente tu cuerpo respecto a cada una de ellas. ¿Cómo actúa?

Vamos a llamar "A" a papá. Lo vas a observar y a ver que te dice el cuerpo.

Pongamos que, por ejemplo, el cuerpo muestra un disgusto o un enfado hacia esa persona. Podrías relacionar este hecho con lo que te sucede ahora: quizás aún tengas ese recuerdo y eso te afecte en tu vida actual.

Dejando que el cuerpo exprese lo que siente, le vas a decir unas palabras (lo que salga). Por ejemplo: me gustaría arreglar la situación contigo.

Es posible que eso haga que te sientas mejor respecto a la relación con papá.

Vas a hacer lo mismo con cada uno de los cojines que has puesto y vas a intentar buscar la relación con el momento actual para entender cuál es el bloqueo o problema.

Ve anotando todo lo que sientas y la información que te salga.

5. Ahora vas a realizar el ejercicio al revés. Te vas a poner en el lugar de cada un@ de ell@s para que te “hablen”. Cuando estés haciendo de los otros personajes, mira a tu silla porque vas a hablar a tu yo futuro como si fueras cada una de las otras personas.

Seguimos con el ejemplo de “A” (papá). Imaginemos que al ponerte en el lugar de “A” sientes que quieres mucho a tu hija pero que, por su bien, tienes que marcarle ciertas normas aunque la hagan enfadar.

Siente también por las otras personas que has representado a través de los cojines. Averigua qué te diría cada un@ de ell@s y anótalo todo.

6- Si ves que en algún lugar aún hay tensión, puedes expresar tu agradecimiento por lo vivido y decir que ahora eres una persona distinta. A cada un@ de ell@s les vas mostrando tu agradecimiento.

7- Finalmente vuelves a tu sitio para volver a ser tú mism@ y con toda la información que has obtenido de las otras personas. Si ves que sigue habiendo algún bloqueo con alguna de las personas, lo puedes trabajar a parte e iniciar un nuevo diálogo, pero esta vez solamente entre dos.

Poco a poco irás disolviendo los nudos, los bloqueos y las informaciones que aún están latentes. Tomarás una nueva perspectiva sobre la situación y eso te llevará a entender por qué está pasando lo que está pasando.

Realiza el ejercicio con todo tipo de problemas.

También puedes utilizar los cojines para representar a seres fallecidos. No es importante si están o físicamente. El alma pervive y puedes sentir por ellos y recibir sus mensajes.



LECCIÓN 11. CANALIZACIÓN III



Canalizando temas concretos (escrito)

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: Papeles con temas o conceptos, papel y boli

CANCIÓN RELACIONADA: Forces of attraction. Jóhann Jóhannsson

Ahora que ya sabes canalizar, te propongo este ejercicio en el que vas a canalizar conceptos concretos. Vas a “forzar” un poco la canalización ya que vas a elegir hablar de un concepto concreto en vez de “dejar” que las palabras fluyan libremente.

PASO A PASO:

Puedes pedir a alguien que escriba distintos conceptos en papelitos y que los mezcle. También puedes escribir tú los conceptos en los distintos papeles sacándolos de un diccionario o escribiéndolos al azar.

Parte 1

En esta ocasión vas a hacer la canalización de forma escrita. Un truco que va muy bien para empezar (aunque cueste un poco) es escribir con la mano no dominante. Si te es muy difícil puedes hacer el ejercicio con la mano que utilizas habitualmente.

Como ya has hecho en ejercicios anteriores, vas a empezar a escribir con un “Ellos dicen, los ángeles dicen, mi alma dice...” y a partir de ahí escribes aquello que te vaya saliendo (recuerda que tiene que ser fluido y que la mente no debe intervenir).

Recuerda que antes de empezar con la canalización, te recomiendo que te conectes y te vacíes de información que puedas tener.

Parte 2

Cierra los ojos, pon tus manos encima del corazón y respira profundamente. Pon una música suave de fondo si quieres. Una vez estés conectad@, abre los ojos, selecciona uno de los papeles y empieza a escribir.

Este ejercicio lo puedes utilizar para temas concretos de tu vida como por ejemplo: ¿Qué dicen Ellos sobre mi relación de pareja? O ¿Qué me dicen los ángeles sobre mi estado de salud?

Salud

Compasión

Amigos

Diversión

Tiempo



Canalizando temas concretos (oral)

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

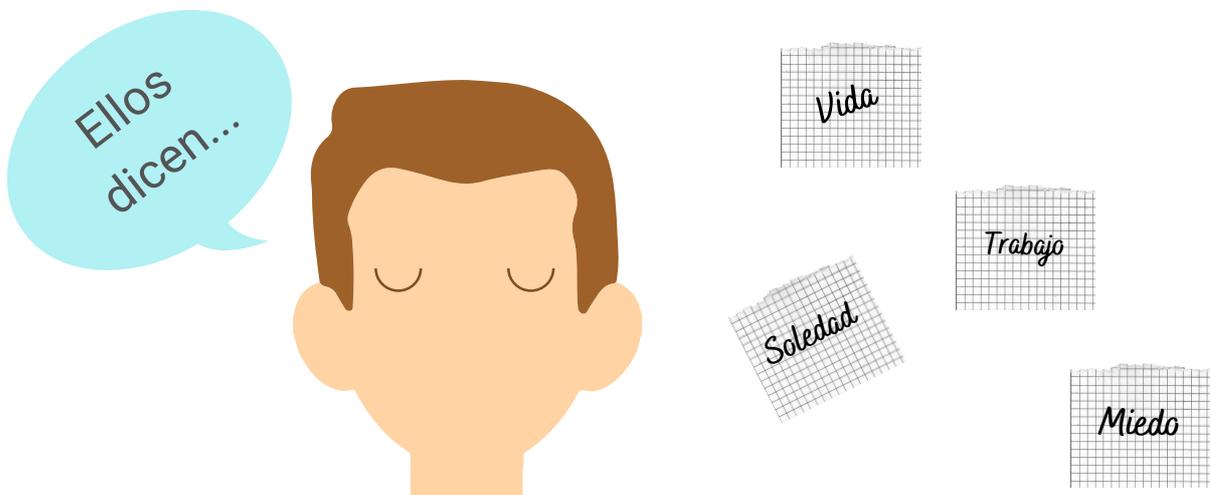
MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Música suave

Siguiendo en la misma línea que en la primera parte del ejercicio, vas a conectarte y a vaciarte de información.

Vas a escoger otro de los papelitos con alguno de los conceptos (ya sea escrito por ti mism@ o que te haya ayudado alguien) y vas a canalizar sobre aquello que te haya salido pero esta vez de forma oral.

Recuerda poner la frase de “Ellos dicen, mi alma dice, los ángeles dicen...”) para que sepas veas con más claridad que la información no sale de ti.



LECCIÓN 12. EXPANDIENDO LA PERCEPCIÓN II



Práctica de telepatía

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clariconocimiento

MATERIAL: Papel y boli

CANCIÓN RELACIONADA: New begining. Jordan Henderson

Para hacer esta práctica vas a necesitar la ayuda de alguna persona. Se trata de un ejercicio de telepatía donde vas a intentar adivinar aquello que ha pensado tu compañer@ de práctica.

En la realidad a veces sucede que sientes la misma dolencia física que otra persona que conoces, decís la misma palabra o pensáis la misma cosa... y el siguiente ejercicio te va a servir para practicar y aumentar esa telepatía y conexión.

PASO A PASO:

1- Os vais a colocar de tal forma que no podáis ver qué dibuja cada un@ de vosotr@s. Espalda contra espalda.

2- Pide a la otra persona que dibuje, en un papel, una figura de entre unas seis o siete que previamente hayáis pactado (círculo, triángulo, rectángulo...).

3- Mientras tu compañer@ está dibujando, tienes que intentar dibujar la misma figura que él.

Seguramente al principio te sea bastante difícil adivinarlo. No pasa nada, con la práctica vas a ir mejorando.

Repite el ejercicio dos o tres veces más.

Podéis empezar con dos o tres figuras y, cada vez que practiques este ejercicio, puedes ir aumentando la dificultad del mismo si es que te resulta muy fácil adivinar lo que está escrito en el papel. Así puedes pedir que escriba los números del 1 al 10 desordenados, por ejemplo, o que piense en dos o tres personas que puedas conocer.

Si no tienes a nadie para que te ayude en el ejercicio también puedes escribir distintas series en diferentes papeles, los doblas y luego escoges uno al azar e intentas adivinar el orden de las series que están escritas en él.



LECCIÓN 13. EL CUERPO HABLA I



Camino hacia mi objetivo

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Dos cartulinas, algunas piedras, boli y papel

CANCIÓN RELACIONADA: Touching silence. Nadama & Shastro

Este ejercicio te puede ser útil a la hora de conseguir aquellos objetivos que te propongas. Gracias a él podrás entender mejor cómo recorrer el camino hasta conseguirlo. También podrás comprender qué es lo que te puede bloquear o dificultar el llegar a tu meta (aquello que debes solucionar).

PASO A PASO:

1- Primero anota, en la parte de arriba de la libreta, el objetivo que quieres conseguir y en la parte de abajo la situación actual. Traza una línea recta entre uno y otro.

2- Estos dos puntos (de partida y meta) los vas a representar ahora con las dos cartulinas. En el suelo, y siguiendo una línea recta, pon una enfrente de la otra dejando un espacio de unos dos metros aproximadamente (pueden ser más si lo necesitas).

Lo que tienes que hacer en primer lugar es reflexionar muy bien sobre qué es aquello que quieres conseguir (tu objetivo). En el ejemplo que te propongo: Ser rica.

3- Sitúate encima de la cartulina que representa tu momento actual. Deja que tu cuerpo se exprese.

Quizá tu cuerpo se incline hacia adelante indicando que quiere ir hacia el objetivo. Quizá tu cuerpo se incline hacia atrás o se quiera alejar del objetivo. Esto es un indicativo que te debe hacer reflexionar si realmente ese es el objetivo que quieres.

No dejes que tus pensamientos o aquello que te puedan haber dicho influya en tu cuerpo. Solamente deja que se exprese.

Si ves que tu cuerpo está predispuesto hacia el objetivo, te toca ahora recorrer el camino hacia él.

4- Ten a mano las piedras e inicia el recorrido. ¿Te es fácil avanzar? ¿Vas despacio o con miedo?

Si notas que tu cuerpo se para, hazle caso y no sigas avanzando porque te quiere indicar algo. Pon una piedra en el punto donde te has parado.

Fíjate qué dice tu cuerpo en relación a esa parada en el camino y anótalo en la libreta (también dibuja la piedra en la línea que une la

situación actual y el objetivo). En mi caso me ha venido la sensación de miedo. Lo anoto en el papel.

Vuelve al punto donde has puesto la piedra y sigue avanzando. Si sientes que tienes que volver a parar hazlo y pon una piedra en el suelo.

Como la vez anterior, deja que tu cuerpo se exprese y anota aquello que salga.

Continúa el recorrido hacia tu objetivo parándote las veces que sea necesario. Finalmente permítete estar encima de la cartulina que representa tu objetivo. ¿Cómo te sientes habiéndolo conseguido?

5- Mira ahora los obstáculos representados con las piedras (sigues encima del objetivo) y fíjate que los has podido superar.

6- Una vez has hecho esta exploración general del camino y los obstáculos, vas a trabajar con la información que ha salido.

Vas a atender aquello que has descubierto de cada uno de los obstáculos. En mi caso, en el obstáculo del miedo, me viene otra información relacionada. Se trata de lo que una vez me contó mi abuela sobre cómo se había arruinado su padre. Así que seguramente, ahora, tengo miedo de que me pase lo mismo.

En este caso me podría poner las manos en el corazón e intentar visualizar a mi abuela para decirle: Lo siento mucho. Siento mucho que tu papá perdiera todo el dinero. En tu nombre yo me permito ser rica y tener abundancia y poder contrarrestar esa desgracia que tuviste que vivir...

Haz lo mismo con los otros obstáculos.

Ten en cuenta que un objetivo que no ha sido transitado cuesta más de obtener. Este sencillo ejercicio te podrá ayudar en la consecución y realización de muchos de tus objetivos.





Anclando resultados

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Cartulinas o papeles

CANCIÓN RELACIONADA: Música suave

En este ejercicio te voy a mostrar una técnica muy potente para anclar estados emocionales que te lleven a un buen resultado.

Muchas veces es el estado emocional el que nos impide llegar al resultado deseado. Por eso, para materializar cualquier objetivo, no solo necesitamos de la visión clara sino también de la emoción clara.

Cuando entramos en estados emocionales como la tristeza o el enojo, no conseguimos resultados que seguramente sí podríamos conseguir si tuviéramos un estado emocional positivo.

De forma casi inmediata puedes cambiar de estado de ánimo si previamente has anclado el estado de ánimo deseado.

PASO A PASO:

1- Vas a necesitar dos cartulinas o dos hojas de papel y las vas a poner una al lado de la otra (dejando un espacio entre las dos). La de la izquierda va a ser el estado emocional actual y la de la derecha será el estado emocional deseado al conseguir tu objetivo. Antes de empezar, define bien este objetivo.

2- Colócate en la cartulina de la izquierda. Representa el momento presente donde aún no tienes el objetivo conseguido.

Seguramente el tener un objetivo te lleva, en un primer momento, a tener un estado emocional de ilusión, pero cuando, con el tiempo, ves que no lo estás consiguiendo vas pasando a un estado emocional un poco más negativo (duda, insatisfacción, impaciencia...). Eso te aleja cada vez más de tu objetivo.

3- Ahora, aún encima de la cartulina izquierda, quiero que visualices qué es lo que quieres conseguir (ya sea conseguir un trabajo mejor, tener una buena relación de pareja, cambiar de casa o de país, comprar un coche...). Puede ser que, al pensarlo, también te vengan otros pensamientos a la mente como por ejemplo las dudas de si lo vas a conseguir o no.

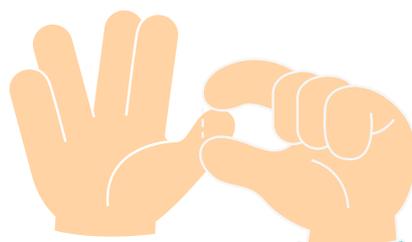
4- Ponte ahora encima de la cartulina de la derecha (la que representa el estado emocional al conseguir el objetivo). ¿Notas que tu cuerpo cambia? ¿Te sientes mejor sabiendo que lo has conseguido, verdad? ¿Seguramente hay felicidad, orgullo, satisfacción?

Has podido sentir el estado emocional que puedes tener si consigues el objetivo así que ahora lo que debes hacer es anclarlo.

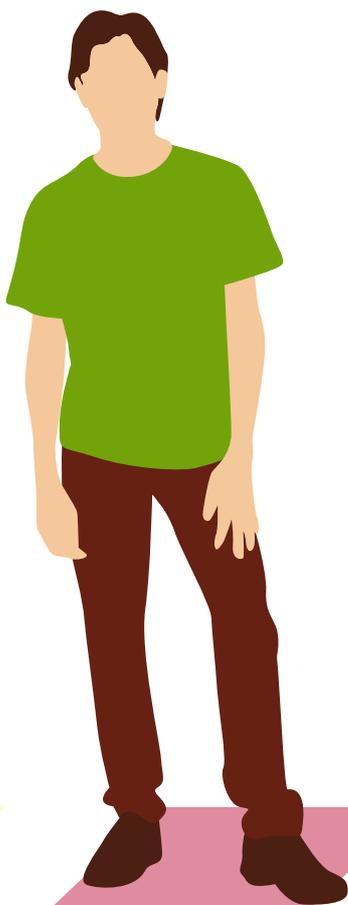
5- Para hacerlo puedes ponerte las dos manos encima del pecho y ejercer una pequeña presión (simbólicamente estás anclando ese estado emocional).

Otra forma de hacerlo es, por ejemplo, presionar con dos dedos de una mano el dedo pulgar de la otra.

Al sentir la emoción y presionar en alguna parte de tu cuerpo estás anclando esa emoción. Así, cuando estés en un momento de decaimiento en tu vida, al presionar el punto de anclaje vas a poder “recuperar” esa emoción positiva.



**Ancla la emoción
al presionar**



**Estado emocional
con el objetivo
conseguido**

**Estado
emocional
actual**

LECCIÓN 14. VISUALIZACIÓN CON INDAGACIÓN I



El semáforo mágico

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Courage to fly. Greg Maroney

En el siguiente ejercicio para desarrollar la clarividencia, vas a visualizar un semáforo y vas a interactuar con él. Te puede ayudar a responder preguntas del tipo sí o no.

En la primera parte te propongo que lo crees y compruebes cómo se enciende cada una de sus luces (verde, ámbar y rojo) mientras que en la segunda parte le vas a hacer alguna pregunta y te vas a fijar en cuál es la luz que se enciende. Verde significa afirmativo, ámbar que no está clara la respuesta y rojo significa negativo.

PASO A PASO:

Primera parte

1-Cierra suavemente los ojos. Realiza tres respiraciones muy profundas para ir entrando en un estado en calma y que el tercer

ojo pueda funcionar perfectamente.

2-Fíjate cada vez más en la zona del entrecejo. Crea en ella la imagen de un semáforo con sus tres luces (roja, ámbar y verde). Primero lo vas a visualizar con las luces apagadas.

3-Ahora fíjate concretamente en la luz roja pero apagada. Luego la luz roja encendida. Fíjate en la luz ámbar apagada y luego enciéndela. Haz lo misma con la luz verde.

4-Cierra todas las luces y luego enciéndelas todas.

5-Una vez has comprobado que funcionan, deja el semáforo apagado unos segundos. Ahora vas a ir jugando con todas las posibilidades (las puedes ir encendiendo y apagando según prefieras). Visualiza cada luz durante unos segundos y luego haz lo mismo, pero más rápido.

Segunda parte

Ahora vas a utilizar el semáforo para que responda a tus preguntas.

1-Piensa en una pregunta que se pueda contestar con sí o no (la puedes decir en voz alta o bien interiormente).

2-Observa qué luz se ha encendido. La respuesta tiene que ser inmediata. La primera luz que hayas visto encendida es la que vale.

Rojo=No **Ámbar**=Duda **Verde**=Sí

Puedes preguntar tantas veces como desees. Incluso con los ojos abiertos.

Este ejercicio sirve para respuestas rápidas ante situaciones de duda. Tiene el mismo efecto que usar el cuerpo como péndulo.





Transformando rostros

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: The journey home. John Doan

Te propongo ahora un ejercicio de creatividad visual e imaginación para desarrollar la clarividencia. También te puede ayudar a incrementar tus dotes como médium ya que en ocasiones recibimos informaciones de nuestros seres difuntos en forma de imágenes (de sus rostros o de sucesos de su vida).

Este ejercicio consta de tres partes. En la primera vas a trabajar con dos rostros de personas que conozcas bien (familiares o amigos) y vas a intercambiarles los distintos rasgos físicos (mejor si tienen los rasgos bastantes distintos entre ellos).

En la segunda parte vas a escoger uno de los rostros (si quieres uno nuevo también lo puedes utilizar) y le vas a ir modificando la edad convirtiéndolo en más joven y más viejo respecto a la edad actual o respecto a la edad del rostro que hayas elegido.

Finalmente, también trabajando con un solo rostro, vas a jugar con sus expresiones faciales. Si normalmente es una persona seria vas a hacer que sonría o al revés. Se trata de modificarle la expresión.

PASO A PASO:

Primera parte

1-Cierra los ojos y respira profundamente. Haz tres respiraciones profundas. Focalízate en la zona del entrecejo y crea una pantalla en ella.

2-Elije un rostro y visualízalo con todos los detalles posibles. Ve parte por parte y explóralo en profundidad. Empieza por el pelo (textura, si es largo o corto, color...), baja a las cejas, la nariz, los pómulos, los labios, los dientes... y fíjate en todos y cada uno de los detalles.

3-Cuando lo tengas, vete separando de la imagen del rostro elegido para visualizarlo en su conjunto. Tienes que profundizar en esa imagen interna.

Es posible que mientras estás haciendo el ejercicio, el rostro de la persona te dé algún mensaje.

Una vez has trabajado con el primer rostro, haces lo mismo con el segundo.

4-Empiezas a jugar con ambos rostros. Intercambia el cabello, los ojos, la nariz... todo aquello que quieras. Quizá te suceda que alguno de los rasgos que creías diferente entre ellos, sea similar.

Segunda parte

1-Quédate ahora con uno de los rostros para hacer la siguiente parte del ejercicio (si quieres buscar el rostro de otra persona

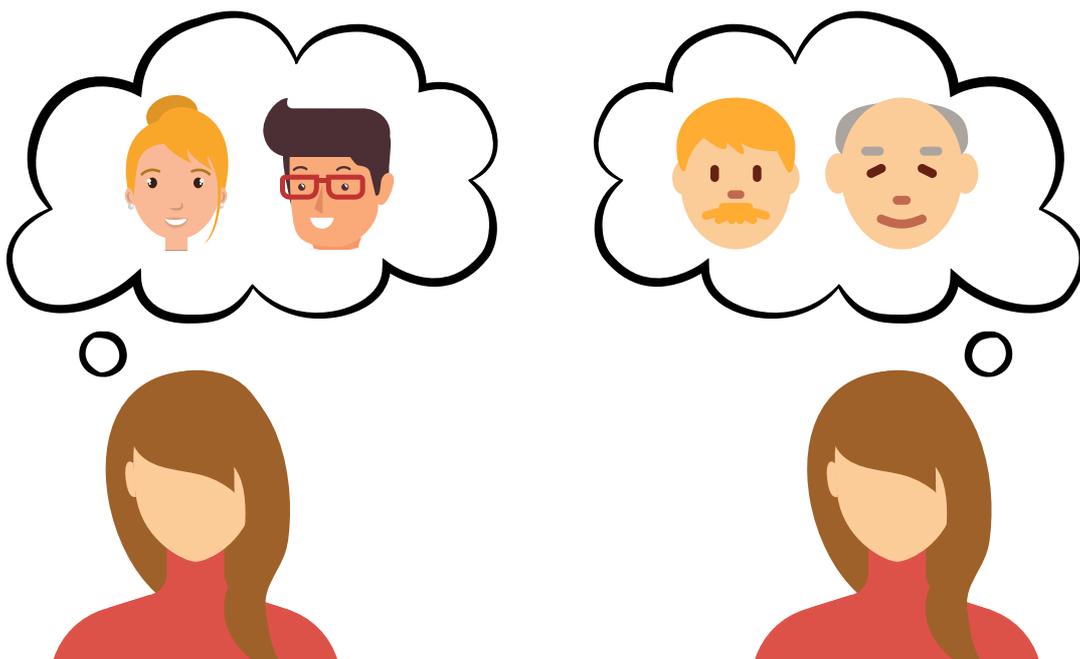
también lo puedes hacer, pero primero visualízale en detalle como en la primera parte del ejercicio).

2-Toma como referencia la edad del rostro que estás visualizando (no hace falta que sea el rostro actual de la persona. Puedes, por ejemplo, trabajar con el rostro de tu madre cuando tenía 15 años). Después imagina que lo haces entrar en un túnel del tiempo y lo vas modificando haciéndolo más joven y más viejo.

Tercera parte

1-Elije un rostro y cámbiale su expresión habitual. A veces tenemos rostros grabados en la mente con una expresión, aunque esta no corresponda al conjunto total de expresiones de su rostro. Si es una persona que siempre parece enfadada transforma su rostro para que esté contenta o al revés. ¡Juega con el cambio de expresiones!

Este es un ejercicio potente para transformar la visión que tenemos de las personas visualizándoles en su mejor estado.



LECCIÓN 15. EL CUERPO DINÁMICO III



Sintiendo la fuerza de los animales

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Imágenes de animales

CANCIÓN RELACIONADA: Chamanic drum trance. Amala healing sounds

Los humanos también somos animales racionales, pero tenemos muchas características de los animales (que no son racionales). Por eso en el ejercicio de empoderamiento que te propongo, vas a sentir en tu propio cuerpo las cualidades de ciertos animales que te pueden ir bien en momentos determinados de tu vida (la fuerza, la delicadeza, la paciencia...)

Pongamos que tengo una reunión muy importante y necesito la fuerza y la dirección de un felino. O quizás necesite sentirme libre y la fuerza vital de los caballos. Puedo elegir al animal en función de sus características y mis necesidades. Hay muchas posibilidades.

Para realizar el ejercicio yo he utilizado un mazo de cartas de animales, pero puedes utilizar imágenes que hayas recortado de revistas o periódicos, imágenes de internet o simplemente puedes

utilizar distintos papeles con el nombre de los animales o sin nada, decidiendo tú qué animal quieres ser.

En mi caso va a ser el tigre (expectante, activo pero ocioso).

PASO A PASO:

1-Vas a centrarte en el animal que te ha tocado o has elegido para que te quede una imagen clara de su fisionomía, de sus características. Imbúyete del animal.

Céntrate en ti mism@. Puedes buscar una música que se pueda relacionar con ese animal.

A continuación, te dejo con el ejemplo del tigre.

2-Siente que eres un tigre y nota como tu cuerpo va cambiando. Tu cuerpo va adquiriendo la postura y los movimientos del tigre. Siéntete como preparas tus músculos para moverte y para atacar a tu presa.

3-Imita al tigre. Deja que tu cuerpo se exprese como si fuera el del animal.

Siente la velocidad o la falta de esta.

Siente como estás al acecho.

Siente la inteligencia del tigre.

¿Cómo te sientes ahora? ¿Sientes en tu cuerpo su poder?

En la naturaleza cada animal sabe resolver un tema porque allí todo tiene su sentido, nada es porque sí. Todo tiene su inteligencia. Tú también la tienes a través de tu cuerpo.

Te animo a que experimentes con animales muy distintos y con animales que tienen características muy diferentes a ti. Esto te aportará también mucha versatilidad.



LECCIÓN 16. MEDIUMNIDAD I

Mediumnidad y tipos de médiums

La mediumnidad es la capacidad que tienen algunas personas (sensitivas) de contactar con el mundo de los seres fallecidos.

¿Qué es un médium?

Según su definición, 'médium' significa intermediario. Y, aunque de forma habitual se considera que es intermediario entre este mundo y el llamado «otro lado», o sea, entre muertos y vivos, desde mi punto de vista la mediumnidad se puede usar también entre personas vivas. (Por ejemplo, en casos de enfermedades graves o estados de coma. En estas situaciones, los enfermos no pueden comunicarse a través del lenguaje hablado o escrito y una persona sensitiva y canalizadora puede darles voz).

Y eso es posible porque hay una zona de "intersección" entre la energía de las personas, tanto si están vivas como si están muertas. El médium actúa como puente entre el mundo de los vivos y los muertos si estamos canalizando a un ser fallecido y como canal si estamos canalizando a una persona que aún no ha desencarnado. En ambos casos, se conecta con la información de la persona en cuestión y se pueden transmitir mensajes.

TIPOS DE MÉDIUMS

Dependiendo de la facultad extrasensorial predominante seremos un tipo de médium u otro. Hay quien distingue a los médiums (más kinestésicos o con clarisensibilidad) de los psíquicos, en quienes predominan la clariaudiencia, la clarividencia o el clariconocimiento. Lo más probable es que se tenga más de una facultad desarrollada y, por tanto, al hacer de intermediario se ponga en marcha más de una.

¡Atención! Aunque nos guste saber cómo y de qué forma se puede producir un contacto mediúmnic, lo importante es el sentido del mensaje y no la forma de recibirlo. Hay tantas formas de recibirlo como médiums o psíquicos. Tu tarea es saber cuál es tu forma natural de percibir y desarrollarla para que los mensajes te lleguen de forma clara y fácil.

El tipo de mediumnidad, psíquica o clarisintiente (de incorporación), dependerá de la naturaleza del médium y su canal de comunicación más habitual, que se relaciona con las diferentes facultades extrasensoriales. También con las formas de procesar la información que explica la Programación Neurolingüística (visual, kinestésica o auditiva) o una mezcla de todas ellas.

Si somos personas más visuales o clarividentes, las señales serán imágenes del fallecido. Quizás le veamos a él o veamos su contorno o energía. También es probable que nos muestren hechos de su vida en forma de fotogramas.

Si somos más auditivos o clariaudientes, escucharemos una especie de voz en nuestro oído interno que nos dará información para los familiares vivos.

Pero si somos más kinestésicos o clarisintientes, con un grado de empatía superior a la normal, podremos sentir como si fuéramos la persona fallecida. A veces sentiremos cómo murieron, o su carácter, o su estado emocional. Dentro de este tipo de mediumnidad podemos encontrar la mediumnidad de incorporación, en la que el ser desencarnado aprovecha parte de la energía del médium para manifestarse, y, también, los estados de trance.

Si nuestra facultad principal es el clariconocimiento tendremos más facilidad para recibir y transmitir mensajes en forma de palabras y frases.

Por tanto, dependerá de nuestra naturaleza como sensitivo y de cuáles son nuestras habilidades más desarrolladas la forma en la que podremos percibir y actuar como intermediarios. Lo que está claro es que la persona que es clarisensitiva tiene más desgaste energético porque presta su cuerpo para esa manifestación. Y es en el cuerpo donde podemos observar cambios importantes.

Recuerda: lo importante no es cuánta información recibamos ni por qué canal la recibamos, sino qué hacemos con ella y cómo esa información puede mejorar nuestra vida o la vida de los familiares del fallecido. Además, como la mediumnidad no es una ciencia exacta, cada cual debe buscar sus propios códigos y símbolos.



Proceso evolutivo de nuestros muertos

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Silla o elemento de anclaje, papel y boli.

CANCIÓN RELACIONADA: Power and protection. Musicoterapia Team.

Te propongo este ejercicio para que puedas experimentar las sensaciones corporales como si fueses alguno de tus muertos. Vas a indagar en su proceso evolutivo postmortem.

La silla o punto de anclaje va a simbolizar el momento de la muerte del ser fallecido. Este será el punto de referencia "temporal". Si te pones antes del punto de anclaje estarías en los momentos antes de la muerte. Si te pones después del punto de anclaje estarías en el tiempo posterior a su muerte.

PASO A PASO:

1-Te vas a colocar justo antes de la silla (en la zona de la vida) y vas a elegir alguno de los muertos de tu sistema familiar o alguna amistad fallecida.

2-Respira profundamente e intenta sentir aquello que experimentó los momentos antes de su muerte (te puedes ir a unos días antes o a unas horas antes). También vas a intentar percibir como sintió

esa persona su muerte.

¿Cómo es tu posición corporal? ¿Estás abatid@? ¿Te sientes tranquil@? ¿Querías morir o te resistías? ¿Sientes alguna dolencia en tu cuerpo?

A medida que vas avanzando en el tiempo, te vas acercando a la silla (momento de la muerte).

3-Colócate delante de la silla, en el momento de la muerte. ¿Cómo te sientes ahora? ¿Estás tranquil@? Si antes sentías alguna dolencia o angustia ¿sigues sintiendo lo mismo? ¿Ha cambiado tu postura corporal? ¿Cómo te sientes respecto a haber dejado la vida atrás? ¿Algo te sigue atando a ella?

4-Ahora intenta avanzar hacia tu nueva “vida” como ser desencarnado. ¿Te cuesta avanzar? ¿Sientes que aún sigues muy unid@ a la vida como mortal? ¿Qué sensaciones tienes ahora?

Toda esta información que ha salido, la puedes escribir en el papel y después la puedes trabajar.

Si sientes que tienes que decir algo a ese ser fallecido, lo haces (ya sea en forma de carta, expresándolo en voz alta o como un pensamiento).



LECCIÓN 17.EL CUERPO HABLA II



Grado de apego a nuestros muertos

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Una silla o punto de anclaje, una cinta que sea un poco larga, una cartulina o papel por cada fallecido con el que trabajes

CANCIÓN RELACIONADA: Positive energy vibration. Jordan Henderson

En el ejercicio anterior has aprendido a dejarte sentir por el ser fallecido y ver su proceso de evolución después de morir. Ahora, vas a aprender a sentir tu grado de apego hacia ese ser fallecido.

Te propongo que lo hagas con dos seres fallecidos para que veas la diferencia. Es probable que estés más apegado a uno que a otro (aunque a veces te pueda parecer al revés). Eso depende del tipo de muerte que ha tenido, de si te has podido despedir o de si fue una cosa esperada o inesperada.

Vas a necesitar dos cintas largas de distintos colores para que simbolicen ese hilo de unión (apego) a cada uno de los fallecidos.

La silla, otra vez, marcará la muerte.

PASO A PASO:

1-Pon el papel con el nombre el primer fallecido, encima de la silla.

2-Ata el extremo de una de las cintas a la silla y ponte delante de la silla.

Es probable que aparezcan recuerdos del momento de la muerte de esa persona o que sientas su presencia.

3- Gírate (mirando hacia la silla) y ve desenrollando la cinta mientras vas caminando de espaldas.

Cuanto más te alejes de la silla, menos apego tienes hacia ese fallecido. ¿Te es fácil o tienes reticencias?

4-Mira a la silla como si fuera esa persona.

Si sientes que tienes que decirle algo, hazlo. Le puedes dar las gracias por los momentos que habéis compartido en vida. Si sientes que aún le echas de menos también se lo puedes decir.

5-Cambia el papel y pon la del otro ser fallecido encima de la silla. Cambia también la cinta y repite el proceso anterior.

¿Has notado la diferencia entre una y otro ser?

¿Te sentías igual?

¿Después de decirles algunas palabras, te sientes mejor?

Puedes repetir el ejercicio con todos los seres fallecidos que quieras.

También lo puedes repetir, al cabo de un tiempo, con alguno de los muertos con los que ya has trabajado para ver si el grado de apego es el mismo que tenías en un principio.



Fases del duelo

El duelo es el proceso de adaptación al que nos enfrentamos tras la pérdida de aquello a lo que estamos apegados. Es una experiencia muy compleja que engloba factores psicológicos, fisiológicos, cognitivos y de comportamiento. La intensidad del duelo dependerá del grado de vinculación o la naturaleza de la pérdida.

Todos pasamos por procesos de duelo derivados de circunstancias tales como rupturas amorosas, despidos laborales, cambios de residencia, abandono del hogar de los hijos, cambios de amistades, pérdida de salud, etc... Sin embargo, **el duelo por muerte es el más significativo** por la potencia con que nos afecta a la mayoría de las personas. Y aún más si esa muerte ha sido de forma traumática o imprevista.

Las fases:

La psiquiatra suiza Elisabeth Kübler-Ross, en su libro “Sobre la muerte y el morir”, establece 5 fases que todos atravesamos en cualquier proceso de duelo. Estas fases son: la de negación, la de ira, la de negociación, la de tristeza y, finalmente, la de aceptación de la pérdida. Aunque ella las describe de forma sucesiva, en la realidad estas fases pueden darse de forma no lineal y desordenada.

1. Negación

La negación de la pérdida es una reacción que se produce de forma muy habitual inmediatamente después de ésta, con frecuencia aparejada a un estado de shock emocional e incluso

cognitivo. En casos de muertes súbitas o traumáticas suele durar más tiempo que en las muertes esperadas.

A veces no es tanto la negación de la pérdida como la negación de la importancia de la pérdida o de su carácter definitivo.

2. Ira

El fin de la negación va asociado a sentimientos de frustración y de impotencia con respecto a la propia capacidad de modificar las consecuencias de la pérdida. Dicha frustración conlleva a su vez la aparición de enfado y de ira.

Durante la etapa de ira la persona busca atribuir la culpa de la pérdida a algún factor, como puede ser otra persona o incluso uno mismo.

3. Negociación

En la fase de negociación la persona guarda la esperanza de que nada cambie y de que puede influir de algún modo en la situación. Un ejemplo típico son los pacientes a quienes se les diagnostica una enfermedad terminal e intentan explorar opciones de tratamiento a pesar de saber que no existe cura posible, o quienes creen que podrán volver con su pareja si empiezan a comportarse de otra manera.

4. Tristeza

En este periodo la persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad de la pérdida, y ello genera sentimientos de tristeza y de desesperanza junto con otros síntomas típicos de los estados depresivos, como el aislamiento social o la falta de motivación.

El hecho de perder a un ser querido, de enfrentarse a la propia muerte y otras causas del duelo puede hacer que la vida deje de tener sentido para nosotros, al menos durante un tiempo.

5. Aceptación

Después de las fases de negación, ira, negociación y tristeza llega la aceptación de la pérdida. La comprensión de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos naturales en la vida humana nos lleva a un estado de calma y tranquilidad. Es entonces cuando surgen de nuevo las ganas de vivir y nuevos proyectos en los que implicarse.

Tener presentes estas cinco fases puede ayudarnos a transitar nuestros propios procesos de duelo porque nos ayuda a comprender nuestros estados emocionales variados. De esta forma podemos acoger mejor emociones como la ira o la tristeza, sabiendo que si nos permitimos expresarlas, favoreceremos la llegada de la aceptación y la calma.

Cada duelo es distinto. Respetarse es fundamental. También es bueno saber que los duelos resuenan en anteriores duelos y es probable que en un momento determinado resurjan emociones que creíamos que ya no existían.

LECCIÓN 18. MEDIUMNIDAD II



Psicometría del más allá

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia y Clariconocimiento

MATERIAL: objeto perteneciente a un fallecido

CANCIÓN RELACIONADA: Cura milagrosa. Jason Dos Santos

Como ya he explicado otras veces, TODO es información. De esta manera, los objetos también contienen una información. Aquellos objetos que han pertenecido a los difuntos, contienen la información de sus antiguos dueños.

En este ejercicio se trata de conectar con el objeto para recibir información sobre su antiguo dueño o su antigua dueña (ya fallecid@).

Puedes utilizar cualquier objeto, pero te recomiendo una joya o algo de metal ya que este material absorbe mejor la energía de su propietario@.

Si los objetos no han sido limpiados, mucho mejor.

PASO A PASO:

1-Conéctate de forma rápida, utilizando alguno de los ejercicios propuestos al principio del curso.

2-Pide, mentalmente, el permiso de aquél ser fallecido al que pertenezca el objeto para poder recibir toda la información posible.

3-Coje el objeto entre tus manos (si es posible) y deja que la información venga a ti. ¿Puedes saber qué utilidad le daba? ¿Lo compró esa persona o fue un regalo? ¿Qué valor le daba esa persona? Intenta averiguar toda la información posible.

Quizás puedas sentir en tu cuerpo algunas sensaciones que ese objeto provocaba en la persona (si estaba orgullosa de tenerlo, si lo utilizaba aunque no le gustara, si le pesaba o lo sentía ligero...)

Puedes apuntar toda la información que has percibido para trabajarlo más tarde con alguno de los otros ejercicios.

Te propongo también que hables con los objetos. Puedes tener un diálogo con ese objeto que puede tener una información emocional potente. Así también puedes acceder a más información.





Comodín del muerto (conocido)

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia y Clariconocimiento

MATERIAL: papel y bolígrafo

CANCIÓN RELACIONADA: Heaven. Jordan Henderson

La comunicación con nuestros seres fallecidos siempre es posible. Además puede ser algo útil para nuestro día a día. Una vez hayamos pasado nuestros duelos, entenderemos que la sabiduría que albergaron en vida nos puede seguir sirviendo.

Todas las personas tenemos dudas y necesitamos consejos en algún momento determinado de nuestras vidas. Es en ese momento cuando podemos consultar a nuestros seres queridos para que nos guíen y aconsejen.

PASO A PASO:

1-Entra en un estado de meditación y piensa sobre qué tema quieres que te den un consejo.

2-Una vez hayas determinado el tema de la consulta, escoge al ser fallecido que consideres más adecuado para aconsejarte. Aquella persona que pueda darte un punto de vista interesante por la experiencia que tuvo en vida.

Ejemplos:

- *Necesito un consejo sobre cómo mejorar mi relación de pareja.* En este caso puedo escoger a aquella persona que yo considere que fue sabia con sus relaciones de pareja o también a aquella persona con quien haya tenido más confianza en vida (podría ser una madre, abuela, padre, abuelo, amiga, amigo, maestro, maestra, hermano, hermana...
- *Necesito un consejo para mi economía o abundancia económica.* En este caso buscaré aquella persona que tuvo el área económica bien resuelta o que sabía gestionar bien sus recursos. O quizás aquella persona que, por su profesión, pudiera darme información a tener en cuenta.

Otros temas que puedes tratar:

- ¿Cómo puedo mejorar la relación con mis hijos?
- ¿Es adecuado que me venda esta propiedad?
- ¿Es bueno para mí cambiar de trabajo?

3-Ahora toca conectarte con el ser fallecido escogido siguiendo este orden:

- Escribe la pregunta en tu libreta.
- Con un color distinto escribe el nombre del ser fallecido
- Cierra los ojos. Respira profundamente y observa en la zona del entrecejo. Permite que el ser fallecido se presente ante tu pantalla mental. Puede aparecer más joven de lo que le recuerdas. Si no aparece la imagen, no te preocupes, presta atención a las sensaciones de tu cuerpo. Lo importante es sentir que has establecido una conexión a través de tu mente intuitiva, como si pudieras acceder a su pensamiento para que te dé un consejo en ese tema en concreto. Entra en la profundidad de la experiencia y suelta las expectativas.

- Establece ese contacto mental y di, en voz alta o de forma telepática: “querid@.... me encantaría que me dieras un consejo en este momento para resolver este tema que me preocupa y que este consejo pudiera pasar a través de mí para que pueda escribirlo en este papel (en donde he escrito la pregunta y el nombre del fallecido).
- Escribe en tu libreta de forma canalizada (escritura automática) el consejo. O canaliza el consejo de forma oral y después escríbelo. Para ello vas a escribir o hablar en su nombre, como si fueras esa persona que se estuviera dirigiendo hacia ti.

4-Hay la posibilidad que en el momento de canalizar aparezca una persona distinta a aquella que tú has pensado. ¡El mundo del espíritu siempre es sorprendente! Aunque tú conozcas a tus seres fallecidos, ellos tienen más información que tú y podrán decidir acudir a darte el mensaje adecuado si así lo consideran.





Comodín del muerto (famoso)

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia y Clariconocimiento

MATERIAL: papel y bolígrafo

CANCIÓN RELACIONADA: Aliviar la angustia emocional. Jordan Henderson

En este ejercicio vamos a aprovechar el conocimiento de fallecidos que han destacado en algún ámbito. Por eso le he titulado “comodín del muerto famosos”. Es un buen recurso si queremos inspirarnos en la sabiduría de personas que obtuvieron la excelencia en su vida. ¿Te imaginas que pudieras consultar a los mejores expertos en todas las materias? Pues no es una imaginación, ¡es una realidad!

En el ejercicio anterior hemos consultado a fallecidos conocidos y ahora vamos a consultar a fallecidos expertos o famosos para que nos guíen y aconsejen.

PASO A PASO:

1-Entra en un estado de meditación y piensa sobre qué tema quieres que te den un consejo.

2-Una vez hayas determinado el tema de la consulta, escoge al ser fallecido que consideres más adecuado para aconsejarte.

Aquella persona que pueda darte un punto de vista interesante por su experiencia o excelencia en el tema.

Ejemplos (pongo los mismos que antes pero cambiando al ser fallecido):

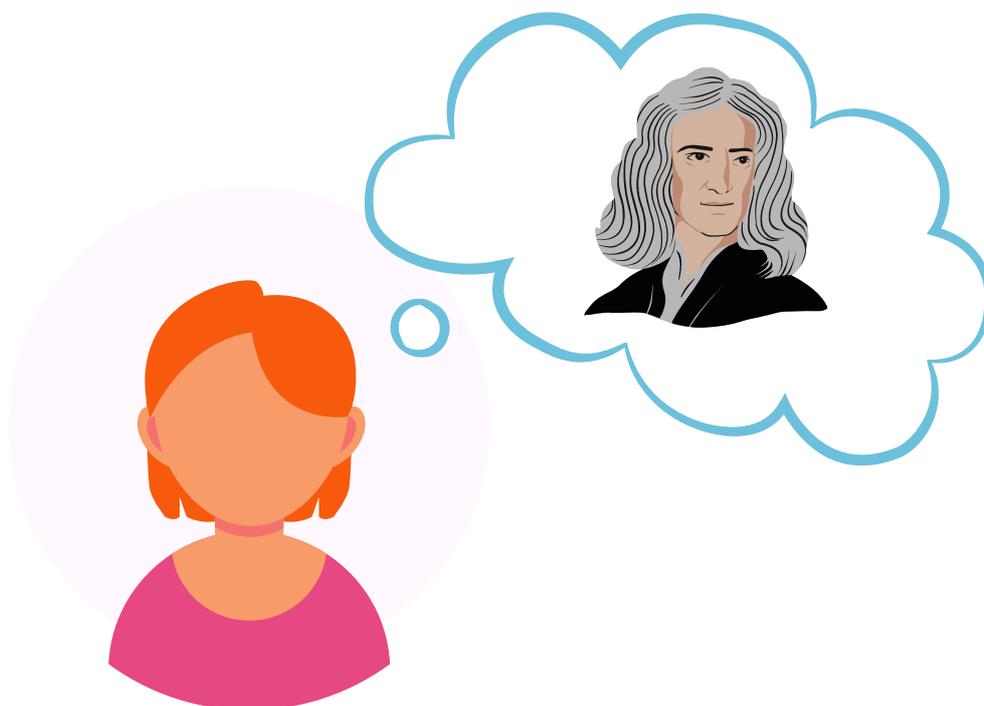
- *Necesito un consejo sobre cómo mejorar mi relación de pareja.* En este caso puedo escoger a un referente en relaciones de pareja (psicólogo, terapeuta, médico) o a algún famoso que tuviera una pareja feliz y duradera.
- *Necesito un consejo para mi economía o abundancia económica.* En este caso puedo buscar a un referente económico que represente un modelo de riqueza que cuadre con mis valores.

3-Ahora toca conectarte con el ser fallecido escogido siguiendo este orden:

- Escribe la pregunta en tu libreta.
- Debajo, con un color distinto, escribe el nombre del ser fallecido
- Busca una fotografía del ser fallecido para familiarizarte con él. Obsérvalo detenidamente y haz una instantánea de su rostro. Profundiza en su imagen e imprégnete de su esencia. Sobre todo busca fotografías en las que se vean los ojos, si es posible.
- Cierra los ojos. Respira profundamente y observa en la zona del entrecejo. Visualiza al ser fallecido en la zona del entrecejo, como si hubiera una pantalla mental. Establece una conexión a través de tu mente intuitiva, como si pudieras acceder a su pensamiento para que te dé un consejo en ese tema en concreto. Entra en la profundidad de la experiencia y suelta las expectativas.

- Establece ese contacto mental y di, en voz alta o de forma telepática: “Querid@ Sr., Sra me encantaría que me diera un consejo en este momento para resolver este tema que me preocupa. Quisiera que su mensaje pasara a través de mi canal para poder escribirlo en este papel (en donde has escrito la pregunta y el nombre del fallecido).
- Escribe en tu libreta de forma canalizada (escritura automática) el consejo. O canaliza el consejo de forma oral y después escríbelo. Para ello vas a escribir o hablar en su nombre, como si fueras esa persona que se estuviera dirigiendo hacia ti.

Puedes hacerlo tantas veces como necesites y con tantos famosos o expertos como necesites. Es bueno buscar a los mejores referentes o expertos para consultar tus temas. No desaproveches los mensajes que puedes canalizar a través de fallecidos famosos. ¡Te sorprenderá!



LECCIÓN 19. EL CUERPO HABLA III



Entre la vida y la muerte

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad

MATERIAL: Dos cartulinas de colores distintos. Papeles en blanco y bolígrafo.

CANCIÓN RELACIONADA: Sono profundo. Jason Dos Santos

En la terapia sistémica y en las constelaciones familiares surge con insistencia el fenómeno de la “inclinación a la muerte”. Parece que hay ciertas personas con una marcada tendencia o ganas de morir. Unos pueden estar inclinados a sufrir accidentes, enfermedades o situaciones que les llevan al límite. Otros se sienten permanentemente deprimidos y poco conectados con la vida. Muchos piensan de forma recurrente en la muerte, tanto si les asusta como si no. Parece que la línea que les separa de los muertos es muy frágil.

Parece que una de las causas de este fenómeno es el tener muchos seres queridos (tanto familiares como amigos) en el mundo de los muertos. La vinculación o fidelidad con ellos hace que la persona viva sienta la necesidad de morir. También el haber tenido un nacimiento complejo o haber querido ser abortado por parte de la madre.

En este ejercicio te propongo un autotest para que puedas tomar consciencia y sentir por ti mism@ tu grado de inclinación hacia la vida o a la muerte. Solo desde la consciencia podemos cambiar nuestras circunstancias.

PASO A PASO:

1-Coge dos cartulinas de colores distintos y sitúalas delante de ti. A cada una le vamos a adjudicar un concepto: la de la izquierda se llamará “estar en la vida”, la de la derecha “estar en la muerte”.

2-Te sitúas delante de las mismas, a la distancia de un paso más o menos. Te colocas en una posición “neutra”, en un lugar intermedio.

3-Preparas papel y bolígrafo para poder anotar.

4-Dejas el cuerpo flojo, como péndulo, para que te indique hacia qué cartulina se inclina: más hacia la izquierda (vida) o más hacia la derecha (muerte). O en el centro, entre las dos opciones.

5-Ve avanzando y colocándote encima de la cartulina por la que te sientas más atraíd@. Es probable que haya dubitación, oscilación del cuerpo. Todo es correcto. No te preocupes si tu cuerpo se decanta claramente por la cartulina de “estar en la muerte”. Solo estamos testeando nuestra inclinación. Sé sincer@ y no te fuerces a ir hacia un lugar u otro. El cuerpo es sabio y él te indicará.

6-Sea lo que sea lo que haya salido, te has colocado en el lugar que tu cuerpo te ha indicado. Ahora toca trabajar con los vivos y los muertos.

Escribe en papeles distintos el nombre de las personas vivas que consideras importantes para ti y el de las personas fallecidas. Y coloca esos papeles que representan a esas personas en las cartulinas correspondientes: los papeles con los nombre de las personas vivas en la cartulina “estar en la vida” situada a tu izquierda y los papeles con el nombre de tus seres fallecidos en la cartulina “estar en la muerte” situada a tu derecha.

Ahora, con todos los nombres puestos, tomas más consciencia de qué elementos te están empujando en una dirección u otra.

7-También puedes poner en la cartulina “estar en la vida” proyectos que estás iniciando, compañeros o amigos del presente y en la cartulina “estar en la muerte” puedes poner proyectos que ya se han terminado o que consideras fracasados, compañeros o amigos que ya no ves y que sientes como una pérdida. Cualquiera de estos elementos te ayudará a entender por qué te inclinas hacia un lado u otro.

8-Una vez ya has colocado todos los nombres en las cartulinas, sepárate de ellas para dejarte sentir de nuevo. Observa si notas algún cambio en la dirección de tu cuerpo. ¿Se inclina hacia el mismo lado? ¿Se inclina hacia el lado contrario? Esta es una forma de distinguir claramente que té perteneces al mundo de los vivos y que hay elementos que pueden ayudarte a estar bien arraigado.

9-Ahora ponte delante de la cartulina “estar en la vida” y da las gracias a todas las personas o proyectos u objetos que están en tu presente y que te arraigan. Ve uno por uno. Por ejemplo:

“Querida hija...

“Querida amiga...

“Querido esposo...gracias por estar aquí, arraigarme y darme un motivo para vivir”

10-Y desde el lugar de la vida habla a tus seres fallecidos, a tus proyectos o parejas que terminaron, a los objetos que has perdido. Puedes hacerlo de forma oral o escrita. No importa. Como te sea más fácil. Permite que surja la emoción. Sea la que sea. Por ejemplo:

“Querida mamá, aunque te echo mucho de menos, ahora, mi lugar está en la vida. Te doy las gracias por todo lo que hemos vivido y me encantará que me ayudes desde allí donde estés. Sin ti no sería quien soy ahora. Gracias por darme la vida.”

Y vas hablándoles a todos, uno por uno, como una gran despedida más consciente.

Este ejercicio te ayuda a ver qué parte del duelo aún está activa en ti y cómo eso afecta a tu posición “entre la vida y la muerte”. También tomo consciencia de la correspondencia entre un lado y otro. Por ejemplo, mi antiguo trabajo o proyecto ha dado paso a un nuevo proyecto gracias al aprendizaje que tuviste. Tus padres quizás ya no están, pero pueden tener una correspondencia en unos hijos. Y así ves cómo, en realidad, no has perdido tanto, sino que todo se está transformando en todo momento.

Voy estableciendo aquello que “fue” y aquello que “es” y, sin abandonarlo, me sitúo mejor en el mundo de los vivos.

Este es un ejercicio muy potente si hay muchos fallecidos en tu sistema familiar. La

sensación de ser el único “superviviente” no es fácil y puede causarnos estados de depresión y melancolía profundos. Si ese es tu caso puedes mirar a la cartulina donde has puesto los nombres de tus seres fallecidos y decirles:

“Queridos míos, me encantaría estar con vosotros. A veces siento esa presión de ir con vosotros para sentir que pertenezco a algún lugar. Pero ahora, en vuestro nombre, yo me permito quedarme aquí y ser feliz en la vida.

Si sientes que necesitas escribirles una carta personalizada, ¡hazlo!



MUERTE

VIDA



Explorando mi propia muerte

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarisensibilidad y
Clariconocimiento

MATERIAL: Una cinta larga, papel, bolígrafo, dos sillas o
mesitas pequeñas.

CANCIÓN RELACIONADA: Time for reflection. Musicoterapia
Team

En este ejercicio vamos a explorar nuestro propio proceso evolutivo. Vamos a explorarnos en nuestra propia muerte, en ese camino de vida que tenemos. También vamos a canalizar qué es lo que dice nuestra muerte y cómo nos sentimos desde ese lugar hipotético futuro.

Todos los expertos en el tema (médicos, referentes espirituales, médiums) coinciden en decir que cada persona tiene su momento justo de morir, aunque desde un punto de vista terrenal pueda sentirse como una muerte injusta. De ahí que las personas que trabajan en el acompañamiento a moribundos nos recomienden estar preparados para cuando llegue ese momento. Prepararse para la muerte es prepararse para vivir con plenitud. Tener consciencia de que la encarnación es algo efímero nos ayuda a valorar más la vida y a poder disfrutar cada momento.

PASO A PASO:

1-Coge dos sillas, dos taburetes o pon dos cartulinas a una distancia de unos cuatro pasos la una de la otra. La primera silla va a representar “mi momento actual” y la segunda “mi propia muerte y qué me dice mi muerte”.

2-Con la cinta de color establece una línea recta que vaya desde el lugar inicial hasta el lugar de destino. Esta cinta simboliza “mi línea de vida”.

3-Colócate en el punto de inicio, toma tres respiraciones profundas y mira hasta el punto de destino. Toma consciencia de tu propia mortalidad y déjate sentir. Di en voz alta. “tengoaños y sé que un día voy a morir. Ahora voy a explorar las sensaciones que eso me produce para estar más prepara@”

4-Observe todas las sensaciones. ¿Quieres ir rápido hasta el lugar de morir? ¿Sientes miedo, angustia, felicidad, paz? Puedes escribir las sensaciones.

5-Ve caminando desde el lugar actual y ve observando todas las informaciones que te llegan. ¿Sientes tu muerte cercana, lejana, indeterminada? Siente cómo avanzas por el camino de la vida. ¿Sigues mirando hacia delante? ¿Te das la vuelta? ¿Tienes responsabilidades y sientes que aún no puedes marchar? ¿sientes resistencias? ¿Sientes apego? ¿Qué tipo de apego? ¿Apego a las personas, a los objetos, a los proyectos? Ve hasta el final. ¿Qué sucede cuando te acercas? Intenta canalizar la información. ¿Cómo sientes esta exploración? ¿Sientes tu cuerpo más amplio, más abierto o más cerrado?

6-Una vez has llegado al punto de destino “mi muerte”. Date la vuelta y observa el recorrido que has hecho hasta llegar aquí. Ahora canaliza un mensaje de tu muerte para ti. Puede utilizar la muletilla: “mi muerte me dice...” Puedes hacer la canalización oral o escrita.

Esta es una muy buena manera de no dejar temas pendientes. También te animo a escribir cómo te gustaría que fuera tu muerte y la despedida con tus seres queridos. Eso te hará más consciente del momento presente y sentirás agradecimiento por cada día vivido. No podemos decidir o saber al cien por cien cómo será nuestra muerte pero sí que podemos ir soltando los temas pendientes para llegar a ese momento lo más amorosos posibles.



LECCIÓN 20. VISUALIZACIÓN CON INDAGACIÓN II

Regresión

FACULTAD QUE DESARROLLA: Clarividencia

MATERIAL: Esterilla y manta

CANCIÓN RELACIONADA: De la paz mental al sueño profundo.
Musicoterapia Team

Una de las herramientas más potentes para desbloquear traumas y obstáculos persistentes en la vida de una persona es la regresión.

Para hacer regresiones debemos tener una capacidad de visualización importante.

Te invito con este ejercicio a que hagas un viaje al pasado (a vidas pretéritas o quizás a la infancia) a partir de una meditación guiada que va a ir relajando tu mente consciente y tu cuerpo para que esté en un estado de relajación profunda.

Vas a poder visualizar sucesos del pasado que quizás aún estén interfiriendo en tu vida presente.

Puedes realizar el ejercicio tantas veces como quieras o creas necesario. Siempre surgen informaciones muy potentes y muy reveladoras al vernos en situaciones que nos recuerdan mucho a sucesos de nuestra vida que aún no están resueltos.

PASO A PASO:

Vas a necesitar estar muy relajad@ (mejor si estás tumbad@ y te tapas un poco). Relaja los brazos.

1-Pon una música tranquila de fondo.

2-Vamos a empezar con una meditación y una visualización para llevarte a ese momento crucial en tu vida.

Puedes hacer el ejercicio preguntando primero algo en concreto (ejemplos: ¿por qué nunca consigo tener una buena economía?, ¿por qué no consigo tener hijos?, ¿por qué me siento frustrad@ con las relaciones personales?) o dejarlo libremente.

Respira profundamente.

3-Estás a punto de iniciar un viaje en el tiempo. Siente tu cuerpo pesado. Siente como tu cuerpo baja más y más y más...
Sientes el cuerpo tan pesado que te queda inmóvil.

4-Poco a poco vas poniendo tu atención hacia tus pies y sus dedos y los vas relajando uno a uno. Sientes, cada vez más, ese estado profundo de relajación.

5-Ahora presta atención a la parte baja de tus piernas: las pantorrillas. Esas pantorrillas que se cansan tanto durante el día. Que ellas también respiren al mismo tiempo que respiras tú. Si quieres, deja ir un suspiro para vaciar toda tensión.

Tus pies y tus piernas pesan. También la parte alta de tus piernas, hasta llegar a la pelvis que también te pesa, pesa, pesa...

Cada vez te sientes más relajado o relajada. Sientes cómo los músculos se aflojan, se aflojan, se aflojan... como tu respiración.

6-Sigue por el torso, tu barriga, la zona de los pulmones, la clavícula. Toda la zona de tu torso va pesando, pesando, pesando.... Cada vez te sientes más relajado o relajada.

Los brazos, al lado de tu cuerpo, también pesan, pesan, pesan... Y las manos cada vez se hunden más en el suelo.

7-Y llega a la relajación en la zona de la cabeza. Relaja la mandíbula (la que acumula tanta tensión y rabia durante el día) y entras en un estado de profundo bienestar.

8-Te vas a fijar en la zona del entrecejo y me vas a acompañar en un viaje.

9-Visualiza una escalera que desciende. Tiene 10 peldaños y los vas a bajar poco a poco.

Desciende poco a poco. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

Has llegado a un rellano en las profundidades de tu subconsciente y puedes ver una gran puerta. En ella hay escrito un número que corresponde a un año.

10-Cuando atraveses esa puerta ya estarás en otro lugar, con una nueva vida y una nueva información para ti que te va a ayudar a descifrar los motivos por los cuales hay un área de tu vida que no acaba de funcionar.

11-Estás entrando por esa puerta. 3... 2... ¡1! Ya estás ahí.

12-Observe quién eres. ¿Eres hombre o mujer?, ¿mayor o joven?, ¿quiénes te rodean?, ¿qué estás haciendo?

Observe detenidamente. Ve comprendiendo, con todo tu ser, qué es lo que conecta con tu vida actual.

13-Sigue observando el devenir de esa vida y, cuando la hayas observado suficientemente, pídele que te muestre aquello que necesitas ver para comprender. ¿Qué suceso significativo viviste en esa época?, ¿qué cultura se relaciona con eso?, ¿qué sistema de creencias tenías?

Es probable que además de ver esas imágenes, sientas en tu cuerpo sensaciones o que haya una parte de tu cuerpo que se moviice.

También es probable que surjan emociones como el llanto, la risa, el miedo... No te asustes, estás reviviendo algo que ya viviste.

14-Poco a poco, vete al último día de esa vida y observa como fue tu muerte. Si fue una muerte natural o si fue una muerte violenta.

Observa si en el momento de fallecer estabas acompañado@ o si fue una muerte en solitario.

Quizás la visión de cómo fue tu muerte en ese momento te pueda ayudar.

15-Observa ahora el momento en que tu alma sale del cuerpo y se va a los reinos espirituales de consciencia. Y, desde allí, siente qué es lo que tu alma te dice que tenías que aprender en esa encarnación y por qué tuviste que pasar esas experiencias.

Observa como hay unos guías poderosos que te acompañan y cómo allí todo es paz y amor.

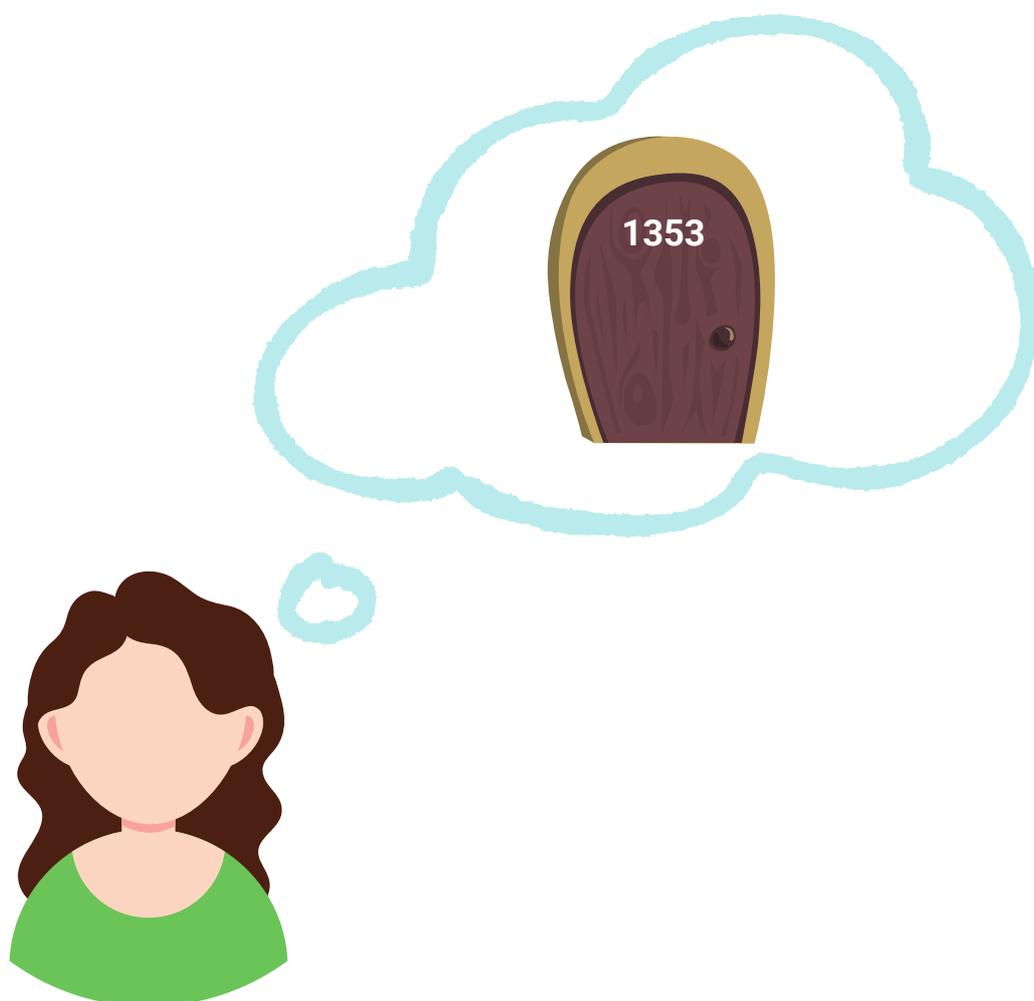
16-Permite que tu alma te hable directamente. Que te diga el motivo por el cual aún se está repitiendo en tu vida ese patrón de comportamiento.

17-Una vez ese mensaje te haya llegado, vas a volver al aquí y ahora.

Vuelve por esa puerta del sótano y vuelve al rellano para subir los escalones de uno en uno. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. ¡Bienvenid@!

18-Da dos palmadas para volver. Empieza a mover los dedos de los pies, las piernas, los brazos, las manos, los hombros y el cuello para terminar abriendo los ojos y volver al aquí y ahora de esta encarnación, sabiendo que has vivido otras vidas y que todas ellas cuentan para tu proceso de evolución y crecimiento.

Aprovecha para escribir toda la experiencia que acabas de tener y anota el significado de las imágenes que has visto. Si puedes, relaciona tus visiones con hechos de esta encarnación. Haciéndolo podrás comprender y sanar. Que la sanación proviene de la comprensión profunda de tu alma encarnada.



LECCIÓN 21. LIMPIEZA ENERGÉTICA



Liberación de energías densas

FACULTAD QUE DESARROLLA: _____

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: No se necesita

Ya sabes que las personas sensitivas acumulamos mucha información y energía que no nos pertenece ya que funcionamos como un contenedor. Si no tenemos oportunidad de sacar esa información, nos queda dentro y se convierte en un cúmulo energético que nos puede producir diferentes dolencias físicas.

Para sacar esta información que no te pertenece, te propongo dos ejercicios. El primero es este que vas a hacer a continuación.

PASO A PASO:

1-Ponte en pie, separa un poco las piernas y flexiona levemente las rodillas.

2- Inclina el torso hacia adelante (casi formando un ángulo recto con tus piernas).

3-Levanta la barbilla hacia el techo y sube el torso mientras inspiras todo el aire que te sea posible.

4-Rápidamente expulsas sonoramente el aire por la boca mientras bajas otra vez el torso. Deja caer también tus brazos hacia adelante (que estén totalmente relajados).

5-Mantén la posición en 90 grados, unos minutos mientras vas soltando aire a la vez que te mueves como si tuvieras un muelle en la zona de la espalda baja.

6-Ponte en pie con las piernas ligeramente separadas, cierra los ojos y deja que tus brazos descansen a los lados. Es una posición relajada, no hay tensión.

7-Inspira lentamente y siente como tu canal está más limpio.

8-Repite todo el ejercicio desde el principio hasta el final.

9-Ahora vas a ponerte de rodillas en el suelo (la parte superior de los pies, la parte delantera de las piernas y las rodillas están en contacto con el suelo) y te vas a inclinar hacia adelante (el pecho toca tus muslos y rodillas). Los brazos van hacia adelante y están en contacto con el suelo. También las palmas de tus manos.

10-Inspira tres veces y expira el aire mientras mantienes esta posición.

11- Sube el torso y mantente sentad@ sobre tus piernas y rodillas.

12-Imagina una cascada de agua por encima de tu cabeza (puede estar llena de luz) y siente como te baña todo el cuerpo y como va

saliendo esa oscuridad y esa densidad de tu cuerpo.

Déjate sentir para descubrir donde se encuentra esa energía densa.

Si te viene el rostro de alguna persona con la que has estado en contacto (y que es una posible causa de esa energía densa) le puedes decir: ahora te quito de mi campo de energía. Ahora ya hemos terminado la conversación y transmuto tu energía densa al universo.

Saca y libera toda la energía. Con fuerza. Limpia todo tu canal.



Creación del centinela

FACULTAD QUE DESARROLLA: _____

MATERIAL: No se necesita

CANCIÓN RELACIONADA: Música suave

Para incrementar tu energía vital te quiero mostrar este último ejercicio titulado “Creación del centinela”. También te ayudará a mantener tu aura o tu campo energético.

Un centinela es una persona que vigila constantemente para que nadie pueda acceder a un recinto o espacio concreto. En este caso, tu cuerpo es este espacio que hay que proteger.

En vez de crear un centinela tipo un muro, estático e inmóvil, vas a crear un ser “vivo” como una flor. En este caso una rosa.

La rosa es una flor que simboliza el amor pero que, a la vez, tiene las espinas para protegerse.

Puedes crear un solo centinela o rosa o bien un rosal entero.

PASO A PASO:

1-Cierra los ojos y Piensa en alguna situación que te estrese bastante (reunión familiar, algo de tu trabajo, una persona en concreto...).

2- Sé consciente de tu cuerpo físico y del campo energético que se expande más allá de él.

Siente cómo puedes expandir libremente este campo energético cuando no estás en compañía de nadie.

3-Ahora que ya tienes esa libertad, vas a crear un centinela para que te pueda acompañar en ese espacio energético donde estás a gusto, tranquilo, en paz y que lo puedas mantener vayas donde vayas.

Mantén tus pies bien enraizados y siente cómo se hunden profundamente en la tierra. Junto a ellos vas a plantar una rosa.

4-Ahora que ya has plantado la semilla de la rosa, observa cómo el tallo va creciendo. Va saliendo por la tierra y va creciendo hasta conseguir tu misma altura.

Puede ser un tallo tan grueso como desees. También le puedes poner el color que quieras.

Ve observando cómo la rosa, poco a poco, va creciendo y va tomando más vida: las hojas, las espinas, los pétalos...

Créala según tus necesidades. Si necesitas más fuerza la puedes hacer roja, si necesitas más paz la puedes hacer blanca, si necesitas solucionar dificultades en tu relación de pareja crea unos pétalos de color rosa pálido...

Fíjate cómo esta rosa tiene la capacidad de interponerse entre tu campo energético y el campo energético de los demás.

Observa ese crecimiento de ese ser vivo que estás construyendo para que te acompañe cada vez que debas estar rodeado de más personas.

5-Siéntete feliz mientras observas a tu rosa. Ahora ya tienes a tu centinela.

Cuando sepas que vas a pasar por una situación que te puede crear angustia o estrés, recuerda que tienes a tu centinela contigo para ayudarte a frenar esas energías negativas que pueden interferir en tu campo energético.



CONCLUSIÓN

Deseo de todo corazón que la práctica de estos ejercicios te hayan ayudado a incrementar tu sensibilidad y tu intuición. Seguramente, el solo hecho de ser consciente de tu cuerpo, hará que las señales que recibes sean mucho más claras y concretas. Además, algunas de las prácticas tienen la finalidad de ayudarte a tener una vida más lograda, feliz y plena, pudiendo cambiar de emoción cada vez que lo necesites o anclarte emociones positivas para disponer de ellas siempre que quieras. El cuerpo es un gran laboratorio y el vehículo en el que nuestra alma experimenta la vida en la tierra. Tenerlo en cuenta es tener en cuenta todo nuestro potencial espiritual y terrenal.

Un gran abrazo

El equipo de la Escuela de Sensibilidad

BIBLIOGRAFÍA

- Brennan, B. A. (2012). *Manos que curan: El libro guía de las curaciones espirituales*. Ediciones Martínez Roca.
- Brofman, M. (2021). *Todo Se Puede Curar*. ED SIRIO (ES).
- Buzan, T. (2019). *El libro de los mapas mentales*. Urano.
- Gladwell, M. (2021). *Inteligencia intuitiva: ¿Por qué sabemos la verdad en dos segundos?*. Debolsillo
- MacLaren, K. (2001). *El Aura y Los Chakras*. Editorial Sirio.
- Martin, Z. (1987). *Como Desarrollar Su Percepcion Extra Sensorial*. Edaf.
- Norbekov, M. (2021). *Libérate de las Gafas*. Macro Ediciones.
- O. (2011). *Intuición: El conocimiento que trasciende la lógica*. Debolsillo.
- Pearl, E. (2016). *La Reconexion*. Nirvana Libros, S.A. de C.V.

- Sagan, S. (2006). *Como Despertar El Tercer Ojo: Técnicas sencillas para desarrollar la clarividencia y la percepción sutil*. Nirvana Libros, S.A. de C.V.
- Silva, M. (2020). *Despertar del tercer ojo: Una guía esencial para abrir el chakra del tercer ojo, experimentar una conciencia superior, visiones psíquicas y clarividencia y consejos para equilibrar los chakras*. Primasta.
- Silva, M. (2020). *Psíquico: Una guía de desarrollo psíquico para aprovechar su habilidad para la telepatía, la intuición, la lectura del aura, la clarividencia, la sanación y la comunicación con sus guías espirituales*. Primasta.
- Villoldo, A. (2007). *Chaman Sanador Sabio: Cómo sanarse a uno mismo y a los demás con la medicina energética de las Américas*. Nirvana Libros, S.A. de C.V.
- Weiss, B. (2018). *Muchas vidas, muchos maestros*. Penguin Random House Grupo Editorial.

Maquetación y diseño gráfico: Helena Llovera

Idea y texto: Teresa Borotau

©www.teresaborotau.com 2023

