

DEDICO ESTE LIBRO CON MUCHO CARÍÑO A MIS HIJAS,
ANA SOFÍA Y CAROLINA PÉREZ PEREDA, PARA QUE
TENGAN UNA GUÍA PRÁCTICA PARA SU VIDA

ÍNDICE



| INTRODUCCIÓN | PAG 9

Cap. I | TU ALMA | PAG 11

Niveles del alma
¿Qué es la iluminación?
Ego
Kharma y dharma

Cap. II | AYUDAS CELESTES | PAG 19

Entre amigas | semi-diosas femeninas
Maestros ascendidos
Rayos
Una reunión con los ángeles
Animales maestros
El poder de los elementos & los elementales

Cap. III | RECETA PARA LOS ASTROS | PAG 39

Cartas astrales
Sol
Luna
Fases de la luna
Los astros y yo | signos zodiacales
Solsticios
Mercurio retrógrado

Cap. IV | MANOS A LA OBRA | PAG 53

Técnicas que ayudan a sanar
Estar en la naturaleza
Entregar tus problemas a la fuente
Rezar
Escuchar tu voz interior
Meditar
Mantras
Vivir en el presente
Respiraciones
Estar consciente de las actitudes negativas
Perdonar
Consíentete
Aléjate de aparatos electrónicos
Afirmaciones
Cantar & gritar
Arte & mandalas
Escribir & hablar
Agradecer



Bendiciones
Retiro espiritual
Apreciar & reír
Caridad
Tener una mascota

Cap. V | TÉCNICAS ALTERNAS | PAG 71

Sanación con energía
Sonido
Frecuencias
Música especial para estar mejor
Piedras
Aromaterapia
Creencias limitantes

Cap. VI | ACTITUDES HACIA LA VIDA | PAG 79

Ser feliz
Estar en paz
Honestidad
Ser compasiva
Libertad
Ser flexible
Sentirte merecedora

Cap. VII | TÉCNICAS PARA TU BENEFICIO FÍSICO | PAG 85

Alimentación
Alimentos beneficiosos
Antidepresivos naturales
Alimentos tóxicos
Ansiedad por comer
Tips para la comida
Mejorar la evacuación
Hidratación del cuerpo
A mover nuestro cuerpo
Sueño
Baño
Tacto
Pausa al medio día

Cap. VIII | CHAKRAS | PAG 97



Cap. IX | ENEMIGOS DE LA FELICIDAD | PAG 111

Alcohol
Drogas
Cigarro
Muerte

Cap. X | MENTE, PENSAMIENTOS & EMOCIONES | PAG 117

Emociones
Enojo
Conflicto
Caos
Venganza
Miedo
Abuso
Mentalidad de víctima
Sentimiento de tristeza
Culpa
Depresión
Suicidio
Crítica
Envidia
Estrés
Inseguridad
Queja
Zona de confort



Cap. XI | RELACIÓN CONTIGO MISMA | PAG 149

Autoestima
Amor propio

Cap. XII | IMAGEN PERSONAL | PAG 155

Uñas
El poder de los colores
¿Qué ponerte para lograr tu objetivo?
Buenas costumbres
Gestos que debilitan tu imagen
Higiene
¿Cómo comportarte en redes sociales o en el teléfono?

Cap. XIII | RELACIONES CON LOS DEMÁS | PAG 163

Comunicación
Escuchar
Relaciones codependientes
Desapego
Relaciones tóxicas
Violaciones
Relaciones de amigas y amigos
Personas en general
Para relacionarse mejor
Trato hacia los demás
Personas groseras
Cómo saber si una persona miente
Consejos que pides a otros

Cap. XIV | SOLEDAD Y SOLTERÍA | PAG 179

Feng Shui para tener pareja
Hechizo para atraer amor
Aroma para atraer amor
Aroma para un corazón roto
Cómo superar un mal de amores

Cap. XV | FAMILIA | PAG 187

Lealtad a la familia
Familia tóxica
Energía ancestral
Padres
Papá
Mamá
Hermanos

Cap. XVI | PAREJA | PAG 197

Antes de iniciar una relación
Escoger bien a tu pareja
Relación de pareja sana
Si tu pareja te hiere...
Feng Shui para parejas
Hechizos
Sexo sano y poderoso
Infidelidad



Cap. XVII | HIJOS | PAG 207

Embarazo

Recién nacidos

Hijos

¿Cómo educarlos sin lastimar su autoestima?

10 mandamientos para educar a tus hijos

Palabras no recomendables para decir a los hijos

Palabras positivas para decir a los hijos

Si trabajas todo el día y no los ves...

Nombrar a un hijo como el papá o mamá

Cap. XVIII | DIVORCIO | PAG 217

Proceso del divorcio

Sanar

Divorcio e hijos

Cap. XIX | ENERGÍAS VAMPIREZCAS & ATAQUE PSÍQUICO | PAG 225

¿Cómo saber si viste a un vampiro energético?

¿Qué hacer?

¿Cómo quitar las energías de la casa?

¿Cómo prevenir que otros te dejen su energía oscura?

Tetragramatón

Espíritus en casa

Cap. XX | RELACIÓN CON TU ENTORNO | PAG 231

Armonía

Feng Shui

Cap. XXI | RELACIÓN CON EL DINERO | PAG 235

Creencias acerca del dinero

Tips para tener más dinero

Ejercicio para el dinero

Hechizos para el dinero

Cartera

Cuentas para pagar

Plantas del dinero

Cap. XXII | PROPÓSITO DE VIDA | PAG 245

Redefinir tu vida
Fracaso
Obstáculos

| CONCLUSIÓN | PAG 253

| BIBLIOGRAFÍA | PAG 254



INTRODUCCIÓN

Querida lectora, la intención de este libro es compartirte un largo camino sobre lo que he aprendido con la idea de resumir de manera sencilla lo más importante de los cursos que he tomado.

Durante años he buscado algo que me ayude a ser una mejor persona: tomando una gran variedad de cursos, acudiendo a sanaciones con energía, meditando, acercándome más a Dios y a guías, entre muchas cosas más. Mi deseo es que tengas paz, seas más feliz y, por consecuencia, estés mejor. Si tú estás mejor, el mundo estará mejor.

Esta es una guía de técnicas sugeridas que podrían servirte en diferentes momentos, tal como me han servido a mí. Pongo un abanico de opciones para que escojas de acuerdo a tus creencias y convicciones. Yo me crié en un ambiente católico y por eso verás más oraciones orientadas a esta religión, pero también hay de otras corrientes y disciplinas. Los ejercicios que te presento son muy poderosos; aquí encontrarás ciertas técnicas que se usaban en culturas antiguas con sistemas muy avanzados.

Si realmente lo deseas, puedes soltar todo lo doloroso y sanar, sin importar qué tan fuerte hayan sido tus vivencias o lo difícil que la hayas pasado; solo se necesita que reconozcas el problema que tienes, que tengas voluntad, constancia y disciplina. Cualquier persona puede sanar. La vida podrá ser dura, aun así, nunca permitas que nada ni nadie quebrante tu espíritu. Quizás limpiar las cosas negativas que tienes no sea tarea agradable pero solo cuando lo hagas podrás ver tu verdadera identidad y así sanar. Por fortuna, siempre estarán disponibles los guías y ángeles para que te ayuden en el proceso. ¡Aquí aprenderás a contactar con ellos, a escuchar tu voz interior, a desarrollar tu intuición, a sanar tu karma y a entenderlo!

Te hablaré sobre tus chakras, enfrenarás al ego, resolverás creencias limitantes, sanarás emociones negativas y encontrarás tu propósito de vida. Te acompañaré a meditar, a perdonar y a relacionarte mejor con los demás: ya sean

tus padres, hermanos, hijos, amigos, jefes o compañeros de trabajo. Podrás conocer cómo mejorar tu alimentación y tu forma de vivir de acuerdo a tu constitución y aprenderás a quererte más.

Me parece importante hablarte en este texto sobre la experiencia que tuve cuando conocí algunos rituales para armonizar mi casa y los clásicos y no tan clásicos de la abundancia; seleccioné algunos conceptos de la astrología que te ayudarán a sanar y a conocerte mejor.

La plenitud llega cuando el alma está satisfecha de haber hecho el verdadero trabajo espiritual de transformación. Tu sanación depende solo de ti; es tu responsabilidad mejorarte a ti misma y no esperar a que otro te sane como acto de magia. Toma en cuenta que tu pensamiento racional estará presente impidiendo que conozcas técnicas avanzadas para elevar tu consciencia. Por favor, no hagas caso a la idea de “esto no sirve”, mejor prueba conscientemente; si no pruebas, no sabrás si funciona.

Te invito a poner en práctica y a someter a prueba todo lo que aprendas en este libro. Lo que expongo aquí puede asombrarte en lo simple que es tener una vida más tranquila y en paz. También te quiero felicitar por tener el interés de mejorar. Este libro lo dedico y canalizo principalmente a las mujeres porque en mi carta astral decía que este año era bueno que les escribiera a ellas, de todos modos, está abierto a que cualquier persona lo lea y lo adapte a su vida. Quiero agradecerte por permitirme acompañarte y formar parte de esta transformación que estás a punto de experimentar.



Cap. I | TU ALMA



Me gustaría empezar explicando cómo funcionan los

NIVELES DEL ALMA.

Así como en la escuela, para “pasar” de año se requiere aprobar las materias, y en caso de “reprobar” es necesario repetir otra vez el mismo nivel; de la misma forma, en la vida del alma existen diferentes niveles, los cuales requieren de esfuerzo espiritual para “pasar” al siguiente. Existen 7 niveles del alma, de los cuales solo se pueden alcanzar los primeros cinco aquí en la Tierra. Para pasar de nivel necesitas eliminar el ego lo más que puedas, nutrirte adecuadamente y liberar energía negativa del pasado. Si por lo contrario, te equivocas y no logras pasar a otro nivel, tu alma reencarna de nuevo para así tener otra oportunidad de madurar, purificarte y volverte perfecta. Tú eliges tener ciertas lecciones en esta vida: como tener la familia que tuviste, el trabajo, la pareja y las experiencias; para así alcanzar tus metas espirituales; desgraciadamente esto lo olvidamos.

Ejemplo: Si tú tienes un padre severo, un compañero de trabajo difícil o una enfermedad, eso te pertenece porque de alguna forma encaja en el gran plan que tu alma vino a aprender.

Somos puestas en la Tierra por tres motivos principalmente, para aprender a:

1. Amarnos a nosotras mismas, a los demás y a Dios.
2. Perdonarnos a nosotras mismas y a los demás.
3. Transformarnos de oscuridad en luz y alcanzar así la iluminación.

Ninguna persona puede superar tus desafíos, estos están diseñados únicamente para tu propósito.

Ahora te quiero platicar sobre “la iluminación”.

¿QUÉ ES LA ILUMINACIÓN?

*Cualquier cosa que se te ocurra,
si es buena, es iluminación.*

La iluminación es lo que realmente hará que tu alma pase a un nivel superior de consciencia y que te sientas mucho mejor en esta vida. El “ser iluminado” te ayudará a vivir

sabiamente y así tener una vida más feliz, con más salud, más abundancia, estar en paz contigo y con los demás, tener más confianza en ti; experimentarás más gozo, realización, satisfacción; no tendrás miedo ni ansiedad y tampoco incertidumbre, te acercaras más al objetivo de esta vida. En cambio, si no iluminas la oscuridad, solo habrá dolor y sufrimiento.

Para lograrlo tendrás que trabajar internamente, lo cual implica esfuerzo, compromiso, constancia, y sobre todo, estar consciente de tus actitudes. Pregúntate: *¿quién y qué me acerca a ser iluminada? ¿Cuánto bien he hecho? ¿Esto que estoy haciendo es más de la luz o de la oscuridad?*

Si te mantienes iluminada, el bien estará en ti y en las otras personas que estén a tu alrededor. Es importante estar conscientes de que ya estás iluminada, mantente así. No importa si hiciste mal, siempre tienes derecho a cambiar a "la iluminación" ya que está en ti.

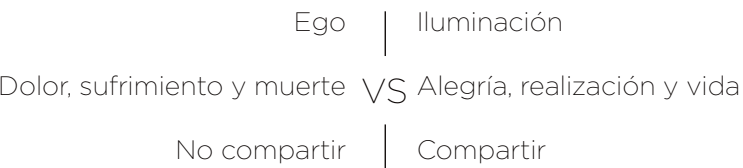
Un ejercicio bueno para mantenerte iluminada es: llenar de luz todo tu cuerpo constantemente:

Imagina luz frente a ti, luz detrás de ti, luz a tu derecha, luz a tu izquierda, luz por encima de ti, luz por debajo de ti, luz dentro de ti, luz alrededor de ti y luz para todos.

EGO

Lo contrario a la iluminación es el EGO,

El cual es el origen de todo dolor, sufrimiento y muerte; es oscuridad.



Entre menos ego, más iluminación tendrás. Siempre que puedas toma acciones para destruir el ego. Muchas veces no sabemos qué es el ego; te voy a enlistar varias actitudes que le pertenecen para que estés consciente y trates de no caer en ellas.

Actitudes del ego:

El deseo de recibir solo para ti, mantener la vanidad, avaricia, egoísmo, ira, envidia, resentimiento, tristeza, celos, orgullo, venganza, frustración, odio, miedo, inseguridad, preocupación por el qué dirán, estar muy inflada o desinflada en tu autoconcepto, controlar y manipular a los demás, creer que tienes que valerte únicamente por ti misma para todo, traicionar y reaccionar de forma negativa.

El ego separa y divide a las personas, exige que le agradezcas y cree que cuando tienes el control sobre alguien eres más poderosa; no quiere que tengas conocimiento, no te hace responsable, es el conflicto y la pelea, piensa que el amor es peligroso, te hace sentir culpable o culpa a otros.

En el curso que tomé de milagros descubrí que el ego mal encaminado provoca insatisfacción al que quiere todo rápido, no tolera que te liberes del pasado, te pide que no mires a tu interior; solo ve dolor, te hace menos y te incapacita.

Muchas veces tú y yo no hemos podido corregir algunos errores que nos impiden ser felices; nuestro ego nos ciega, nos hace sentir inseguros queriendo caerle bien a todos o al contrario, nos aísla teniendo actitudes irrespetuosas, enjuiciadoras con otras personas o con nosotras mismas. A veces nos exigimos tanto a nosotras mismas o a otros que podemos llegar a ser crueles.

Cuando no queremos aprender, no queremos ser mejores, criticamos, golpeamos y humillamos para sentirnos poderosas, estamos cayendo en el ego. En ocasiones nos preocupamos de todo, nos ponemos máscaras para que no vean qué persona somos en realidad o también nos hacemos víctimas. Cuando necesitamos seguido de la aprobación y aplauso de los demás es cuando caemos en lo que yo llamo el "Yoyismo" (yo- yo).

Tenemos que tomar en cuenta que el origen de todo esto es el miedo: miedo a fracasar o a cualquier otra cosa.

Y yo, como todas, estoy influenciada por la vida externa donde mi ego me empuja a la búsqueda de la juventud y la belleza que la sociedad nos impone. Pareciera que el éxito es tener un coche lujoso, tener la mejor casa, realizar viajes exóticos, tener el puesto más alto, etc. Todo esto, con el fin de ser reconocida y que te halaguen para así impresionar a los demás; cuando lo que más vale realmente es tu esencia.

Si tú no vences a tu ego, la vida se encargará de hacerlo... ¡y sufrirás!

Oración para quitar el ego:

Amado Saint Germain, envía la llama violeta a mi conciencia. En el nombre de la energía YO SOY, declaro: fuego Violeta; perdona todo mi odio, mi tristeza, enojo, culpa, (enlista todo sentimiento o acción que te afecte). Imagina cómo ese fuego violeta los limpia.

Ahora te voy a platicar cómo funciona el karma. Es importante entenderlo para que tomes consciencia de tus actos, debido a que estos decidirán tu futuro.

KARMA Y DHARMA

Resulta que todo lo que hacemos o decimos tiene consecuencias, es decir, tus actos buenos y malos producen resultados similares. Así, si una persona hizo mucho daño en el pasado, en algún momento lo va a vivir en carne propia para experimentar lo que se siente y aprender la lección: con el objetivo de que su alma se transforme en algo mejor.

A veces se nos hace fácil hacer algo malo y pensar que “no pasa nada” pero tarde o temprano se producirán efectos, tal vez en esta vida o en otra. Por eso, cuando ves a alguien, que a pesar de hacer el mal, le va cada día mejor, es natural que te confundas y dudes si es conveniente actuar como ellos; no es así, un karma o efecto les espera siempre, en esta o en otra vida.

Entonces, karma es todo tu equipaje negativo y dharma es lo positivo que has acumulado.

Lo que realmente importa es actuar bien en ESTA VIDA y ver qué cambios podemos hacer.

El karma es como las tarjetas de crédito: disfruta ahora... ¡y paga después!

Una manera de soportar el karma es acercándote a Dios o a cualquiera que sea un Ser Divino, debido a que le puedes entregar todos tus problemas y emociones negativas a esta fuerza para hacer magia en tu vida. Dios ve si realmente estas arrepentida de tus actos; si cambias tu forma de ser a positivo hará milagros en ti; si estás en silencio y te das permiso de escuchar a tu interior, Él te hablará y aconsejará. La palabra YO SOY te acercará a Él.

Me gustaría concientizarte de que todos estamos conectados, por lo que lo que le beneficia a uno le beneficia al otro y lo que te perjudica a ti también le perjudica al otro y viceversa. Todo afecta a todos.

Y quisiera darte una sorpresa: Dios o cualquier Ser Divino no tiene género (masculino o femenino), por eso nos hace caso a todos.

Una manera fácil y rápida de tener contacto con Dios o con cualquier fuerza divina es pidiéndole a tu YO SUPERIOR tu petición; es la manera más directa de estar en contacto con esta fuerza. Solo dile: Yo Superior te pido....

No quiero meterme en religiones, solo si es tu decisión pertenecer a una, escoge la que te haga mejor como persona y te aleje de hacer cosas malas (como matar).

Cap. II | AYUDAS
CELESTES



ENTRE AMIGAS | SEMI-DIOSAS FEMENINAS

Existen semi-diosas femeninas que también te pueden ayudar; yo escogí a algunas de ellas. Aunque no sean de tu cultura puedes acudir a ellas, solo llámalas y pídeles tu necesidad.

Durga: Te protege, te ayuda a poner límites con amor, a tener sabiduría e inteligencia, a iniciar y terminar un proyecto y también a tener fuerza de voluntad y disciplina.

Parvati: Crea equilibrio entre lo femenino y masculino; te enseña a ser coherente entre lo que haces, lo que dices y lo que piensas; te brinda voluntad, fuerza y templanza para ir hacia adelante.

Kali: Te purifica y desintoxica, tanto interna como externamente; te enseña a usar la ira como una fuerza que nos impulsa a salir de nuestra zona de confort.

Saraswati: Te auxilia en los estudios, conocimiento, en hablar y escribir, aprender idiomas y desarrollar intuición.

Laksmi: Ayuda a sanar el sentido de merecimiento y a equilibrar las fuerzas entre el dar y el recibir; también se encarga de asuntos de dinero.

Shakti: Te ilumina cuando requieras moverte y desarrollar tu potencial en todas las áreas de tu vida.

Tara:

Existen diferentes Taras: Tara blanca para la sanación, Tara verde para la liberación e iluminación, Tara azul para el enojo y Tara amarilla para la prosperidad.

Kuan Yin:

Para la aflicción y el perdón.

Isis

Ayuda a sanar y adaptarte a cambios.

Mago

Ella te puede guiar y apoyarte si la necesitas.

MAESTROS ASCENDIDOS

A continuación te describiré, de acuerdo a la metafísica, algunos maestros ascendidos que te pueden ayudar para resolver algún problema o para estar mejor emocionalmente.

Hay seres que fueron como tú y yo, que a través de muchas vidas han logrado unirse a su Yo Superior, alcanzando así niveles espirituales muy altos. Ellos ya no tienen ninguna deuda kármica que pagar. Los maestros ascendidos solo nos quieren ayudar y podemos llamarlos cada vez que los necesitemos.

RAYOS

Algunos maestros ascendidos se representan con un tipo de energía llamada: **RAYOS**.

Un rayo es un tipo de energía que produce cambios e intensifica la calidad de tu consciencia. Los maestros ascendidos han dominado los siete rayos o energías. Estos siete rayos están conectados con los siete chakras y con los siete niveles de iniciación.

1. Él que dirige este rayo es el maestro ascendido El Morya; te ayuda a encontrar tu poder personal, a pelear tus luchas externas y a escoger la voluntad de Dios sobre la tuya.
También está Melchizedek que te ayuda a bajar tu ego.
Otros maestros ascendidos en este rayo son: Osiris, St. John el Bautista, Tomás Merton y Vishnu.
2. El segundo rayo es el del servicio, el amor incondicional, la sabiduría y la verdad.
Aquí está el maestro ascendido Kuthumi quien voluntariamente toma el dolor y el sufrimiento del mundo. Llámalo si tu mascota necesita sanación.
Otros maestros ascendidos en este rayo son: Jesús, Krishna, Lao Tze Tsu, Lord Lanto y Maru-ata.
3. El tercer rayo es sobre el amor incondicional.
Don Ignacio te ayuda a sanar tu cuerpo físico y etérico.
Henry Silver te enseña a confiar y a tener paciencia.
Kuan Yin es una guerrera que te ayuda a pelear con tus peleas externas e internas.
Ma'at te ayuda a balancear la mente, a estar calmada y a ser auténtica.

María Magdalena ayuda a tu familia y amigos.

Madre María ayuda a los heridos y nos motiva a actuar con fe y no con miedo.

4. El cuarto rayo es el de la armonía o equilibrio.

Su maestro ascendido es Serapis Bey; él enseña disciplina y cómo obtener balance en el camino; también sana tu mente, te ayuda a arreglar tus relaciones y a conectarte con tu Yo Superior.

Otros maestros ascendidos en este rayo son: Inanna y Amen Bey (te ayuda a pelear con tu lado oscuro).

5. El quinto rayo es el del conocimiento y la ciencia.

El maestro Hilarión es quien lo dirige y él te ayuda a comunicarte con tu corazón.

Otros maestros ascendidos en este rayo son: Ptah y Ganesh (remueve obstáculos asociados con el aprendizaje y la sabiduría; ayuda a sanar heridas emocionales profundas que tienes desde otras vidas), llámalo para sanar.

6. El sexto rayo es sobre devoción.

Hathor te ayuda a seguir tu camino espiritual.

Isis te ayuda a adaptarte a cambios físicos, mentales y emocionales.

Lady Nada ayuda a los niños y adultos de todas las edades a sanar su niño interior.

Pallas Athena te ayuda a encontrar tu verdad.

Portia ayuda a individuos frágiles a alcanzar equilibrio y fuerza.

7. El séptimo rayo es sobre alquimia, cambio, magia y transmutación.

Kaiya nos ayuda cuando tenemos cambios constantes.

St. Germain se enfoca en la luz crística.

Durante mi búsqueda hice una selección de personajes que admiro y han sido un ejemplo de vida, tal vez conoces a algunos: Francisco de Asís, Teresa de Ávila, Padre Pío, Krishnamurti, Mary Baker o Hildegard of Bingen; a ellos también les puedes pedir ayuda.

Si tienes problemas financieros o quieres alcanzar tus metas puedes llamar a St. Joseph. Si quieres ayuda con un problema de adicción llama a Maximilian Kolbe; para la depresión o la ansiedad, Padre Pío o Teresa de Lisieux serán los indicados. Siempre agradéceles.

UNA REUNIÓN CON LOS ÁNGELES

Los ángeles son una energía. No son humanos, son seres espirituales que existen en altos planos y son asignados con tareas específicas para atender aquí en la tierra. Son cien por

ciento pura luz y amor incondicional, los cuales te ayudarán a elevar tu vibración y la del planeta. Ellos te guían y te protegen, solo tienes que llamarlos. Todos tenemos un ángel guardián que nos acompaña todo el tiempo. Entre más los llames mejor conexión habrá entre ustedes. A ellos les gusta que los llames. No les gusta interferir si no los llamas, así que llámalos para que vengan. ¡No tengas miedo!. Los colores representan a los ángeles de la siguiente manera:



Representa al arcángel Gabriel | calma emociones y ayuda a encontrar la paz, sirve para pedir por un embarazo y dar gracias.



Representa al arcángel Zadkiel. | transmuta energía negativa (como brujería, chismes y maldad) en positiva.



Representa al arcángel Rafael | ayuda a tener salud perfecta; además refuerza el cuarto chakra (corazón), para así, subir el autoestima y el amor propio.



Representa al arcángel Jofiel | da alegría, ayuda en cuestiones mentales, estudios, inteligencia, atrae abundancia.



Representa al arcángel Miguel | para repeler baja frecuencia y entidades, da protección y elimina a nuestros enemigos, otorga creatividad y energía para actuar.



Representa al arcángel Chamuel | para el amor, la compasión y la pareja; despierta emociones de solidaridad y bienestar.



Representan al arcángel Uriel | la prosperidad, el éxito y la creatividad; se utiliza para rituales sexuales y para conseguir empleo o mejores ventas.

ARCÁNGELES

Aunque el universo está lleno de trillones de ángeles, solo hay cuatro arcángeles permanentes: Rafael, Mijael, Gabriel y Uriel.

Rafael: Te ayuda a sanar, a superar una adicción, a encontrar una mascota o pareja para el amor y a tener más alegría.

Mijael / Miguel: Te protege, llámalo cuando necesites tener más fuerza y atrevimiento.

Oración para Mijael:

Poderoso Arcángel Miguel, guerrero de la luz, príncipe de la milicia celestial, protégeme diariamente de todo mal y de las acechanzas de la oscuridad. Cúbreme con tu espada luminosa y rodéame con tu rayo azul que aleja los velos de la mentira y la ignorancia. Aleja energías negativas y pensamientos de maldad emitidos hacia mí. Que tu espada corte malas vibraciones, tu armadura cubra mi pecho, que los seres oscuros se abatan ante tu poderosa protección. Concédeme ser portadora de luz y valor en equilibrio. Hazme portadora de conocimientos, que tu luz poderosa como el sol me ilumine en todo momento, humildemente te pido. Así es y así será.

Gabriel: Te ayuda a tener más sabiduría, a comunicarte mejor, ya sea escribiendo o hablando. Cuando resistes a tu comportamiento reactivo y avanzas en tu crecimiento espiritual, Gabriel marca una R en tu frente como aprobación celestial. Los ángeles destructores miran tu frente y te dejan en paz, pero si estás hundido en la negatividad, Gabriel pondrá una marca distinta y quedarás desprotegida.

Oración para Gabriel:

Gabriel, te pido tu presencia para que me permitas limpiar cualquier bloqueo y me comunique claramente. Te pido me sienta inspirada, que mis ideas fluyan. Te pido especial ayuda para (nombre del proyecto) y logre el mejor y más alto beneficio.

Uriel: Te da equilibrio en la vida y ayuda a mejorar tu comportamiento, a tomar decisiones, a tener más claridad e intelecto; otorga sabiduría, paz interna, luz y dinero.

Zadkiel: Te ayuda a perdonar, a tener menos enojo y a conectar con lo divino.

Jophiel: Te ayuda a la creatividad y a estabilizar emociones, a elevar la consciencia espiritual y a tener paz.

Seraphiel: Es el que purifica, te hace estar más activa y enciende tu luz interior.

Chamuel: Es el ángel del amor.

CÍRCULO DE PROTECCIÓN

Antes de salir de tu casa te recomiendo hacer este círculo de protección para que nadie te haga daño. Imagina que un círculo te rodea y repite:

Alrededor de mí arde el pentagrama de la estrella de 5 puntas.

Posteriormente imagina a estos 4 arcángeles que te rodean y di:

Delante de mí, Rafael (y te lo imaginas llegando con el color verde).

Atrás de mí, Gabriel (color blanco).

A mi lado derecho, Mikael (color azul).

A mi lado izquierdo, Uriel (color naranja).

Puedes poner un altar para ellos; puedes escribirles, cantarles o solo decirles las cosas. Si hueles un olor dulce o ves los colores del arcoíris; ves una pluma caer y parece no venir al caso, o ves números repetidos, ¡están ahí!

La vela siete potencias representa a los siete arcángeles y a los siete rayos de la metafísica. Estos colores juntos representan la totalidad y el amor de Dios hacia nosotros. Al encenderla, puedes hacerles peticiones.

NÚMEROS DE LOS ÁNGELES

Una de las formas más seguras que tienen los ángeles para comunicarse contigo es mostrarte reiteradamente números que tienen un mensaje para ti.

111. Hay una vibración alta, nuevos comienzos, tus intenciones se están manifestando rápido; enfócate en lo que quieres y no en lo que no quieres.

222. Estás en el camino correcto, hay felicidad; busca balance y armonía; no te preocupes, todo está bien.

333. Los ángeles están contigo; hay creatividad y regalos espirituales.

444. Todo estará bien, confía en tu intuición. Los ángeles están contigo.

555. Cambio; cosas buenas vendrán, es hora de dejar lo viejo.

666. Reflexiona sobre los hábitos que hayas adquirido y cámbialos. Reconecta con tu espiritualidad. Pregúntate si lo que estás haciendo está correcto o no.

777. Nuevas oportunidades, éxito; los deseos se convertirán en realidad. Elimina el miedo.

888. Éxito y dinero; tus pensamientos y acciones están en armonía.

999. Ansiedad; alíneate a tu misión espiritual. Deja ir lo que no te sirve.

Existen ángeles para diferentes asuntos y acorde a tu fecha de nacimiento; busca tu ángel de acuerdo a la tuya.

Si algún día quieres pedir que los ángeles te ayuden con cierta persona, busca su ángel con su fecha de nacimiento, diciendo:

Ángel (buscar el día que nació la persona con la que quieres trabajar para saber el nombre del ángel que le corresponde), *te pido me ayudes con* (nombre de la persona con la que quieres que te ayude) *para* (agregar intención)...

Recuerda pedir cosas positivas y buenas, de lo contrario no te harán caso. También, si no se cumple lo que pediste

no te enojas con ellos; recuerda que ellos saben por qué, cuándo, cómo y qué es lo mejor para ti.

NOMBRE DEL ÁNGEL POR DÍA DE NACIMIENTO

Vehuiah | del 21 al 25 de Marzo
Jeliel | del 26 al 30 de Marzo
Sitael | del 31 de Marzo al 4 de Abril
Elemiah | del 5 al 9 de Abril
Mahasiah | del 10 al 15 de Abril
Lelahel | del 15 al 20 de Abril
Achaiah | del 21 al 25 de Abril
Cahetel | del 25 al 30 de Abril
Hazel | del 1 al 5 de Mayo
Aladiah | del 6 al 11 de Mayo
Lauviah | del 12 al 16 de Mayo
Hahaiah | del 17 al 21 de Mayo
Iezalel | del 22 al 26 de Mayo
Mebahel | del 27 al 31 de Mayo
Harel | del 1ro al 6 de Junio
Hekamiah | del 7 al 11 de Junio
Leuviah | del 12 al 16 de Junio
Caliel | del 17 al 21 de Junio
Leuviah | del 22 al 27 de Junio
Pahaliah | del 28 de Junio al 2 de Julio
Nelkhael | del 3 al 7 de Julio
Yeiael | del 8 al 12 de Julio
Melahel | del 13 al 18 de Julio
Haheuiah | del 19 al 23 de Julio
Nith - haiah | del 24 al 28 de Julio
Haaiah | del 29 de Julio al 2 de Agosto
Yerathel | del 3 al 7 de Agosto
Seheiah | del 8 al 13 de Agosto
Reiyel | del 14 al 18 de Agosto
Omael | del 19 al 23 de Agosto
Lecabel | del 24 al 28 de Agosto
Vasariah | del 29 de Agosto al 2 de Sept.
Yehuiah | del 3 al 8 de Septiembre
Lehahiah | del 9 al 13 de Septiembre

Chavakiah | del 14 al 18 de Septiembre
 Menadel | del 19 al 23 de Septiembre
 Aniel | del 24 al 28 de Septiembre
 Haamiah | del 29 de Septiembre al 3 de Oct.
 Rehael | del 4 al 8 de Octubre
 Ieiazel | del 9 al 13 de Octubre
 Hahahel | del 14 al 18 de Octubre
 Mikael | del 19 al 23 de Octubre
 Veuliah | del 24 al 28 de Octubre
 Ylahiah | del 29 Octubre al 2 de Nov.
 Sealiah | del 3 al 7 de Noviembre
 Arial | del 8 al 12 de Noviembre
 Asaliah | del 13 al 17 de Noviembre
 Mihael | del 18 al 22 de Noviembre
 Vehuel | del 23 al 27 de Noviembre
 Daniel | del 28 de Nov. al 2 de Dic.
 Hahasiah | del 3 al 7 de Diciembre
 Imamiah | del 8 al 12 de Diciembre
 Nanael | del 13 al 17 de Diciembre
 Nithael | del 18 al 22 de Diciembre
 Mebahiah | del 23 al 27 de Diciembre
 Poyel | del 28 al 31 de Diciembre
 Nemamiah | del 1ro al 5 de Enero
 Yeialel | del 6 al 10 de Enero
 Harahel | del 11 al 15 de Enero
 Mitzrael | del 16 al 20 de Enero
 Umabel | del 21 al 25 de Enero
 Iah - hel | del 26 al 30 de Enero
 Anauel | del 31 Enero al 4 de Febrero
 Mehiel | del 5 al 9 de Febrero
 Damabiah | del 10 al 14 de Febrero
 Manakel | del 15 al 19 de Febrero
 Eyael | del 20 al 24 de Febrero
 Habuhiah | del 25 Febrero al 1ro de Marzo
 Rochel | del 2 al 6 de Marzo
 Jabamiah | del 7 al 11 de Marzo
 Haiaiel | del 12 al 16 de de Marzo
 Mumiah | del 17 al 21 de Marzo

También le puedes pedir a cada ángel por algún tema o situación particular:

Vehuiah: Pídele ser el número 1. Otorga sagacidad para descubrir engaños, extraordinaria lucidez contigo misma, poder para liberarte del cólera y ser iluminada.

Jeliel: Ayuda a la fecundación de personas, animales y plantas, al restablecimiento de la paz entre esposos, a la fidelidad conyugal, a que abandonen el celibato y a conseguir la victoria contra los ataques injustos.

Sitael: Otorga acceso a empleos superiores; pone fin a las adversidades; protege contra las armas y la influencia del mal; brinda fortaleza para no rehuir de los compromisos y ayuda contra el perjurio.

Elemiah: Evita crisis de una empresa; ayuda a tener éxito en la profesión; evita contratiempos y obstáculos en las empresas; protege en los viajes y evita accidentes.

Mahasiah: Ayuda a vivir en paz con todo el mundo, a aprender todo con facilidad, a mejorar el carácter, a que alcances una mayor belleza física y a combatir las malas cualidades del cuerpo y alma.

Lelahel: Cura enfermedades; consigue la iluminación espiritual y el amor de una persona afortunada; protege contra la tentación de adquirir dinero por medios ilícitos y contra el exceso de ambición.

Achaiah: Da paciencia para soportar las calamidades de la vida; ayuda a descubrir el sentido de la vida cuando se ha perdido la fe en todo; otorga la capacidad de innovar; combate la pereza, despreocupación y negligencia.

Cahetel: Echa fuera los malos espíritus; apoya a obtener abundantes cosechas agrícolas y éxito en las labores campesinas; inspira para elevarte hacia Dios y descubrirlo (tanto en nosotros, como en los demás); aumenta el amor por el trabajo.

Haziel: Otorga el perdón de las culpas; ayuda en la ejecución de una promesa que nos han hecho; colabora en la reconciliación con los que hemos o nos han ofendido; protege contra el odio y el engaño.

Aladiah: Cura enfermedades; regenera la moral; inspira a una empresa para llegar a un resultado feliz; da el perdón de las malas acciones que hayas podido cometer; fomenta las buenas relaciones sociales; protege la salud y los negocios.

Lauviah: Otorga sabiduría; protege contra las tempestades naturales y contra el orgullo, la ambición, los celos y las calumnias.

Hahaiah: Facilita la facultad para interpretar los sueños; protege contra la adversidad; otorga discreción sobre lo que estamos haciendo en la sociedad; protege contra el abuso de confianza, mentiras e indiscreciones.

Iezalel: Ayuda a la fidelidad conyugal, reconciliación entre esposos; habilita para la ejecución de cualquier tarea y la memoria; consigue favores de los superiores y sabe a quién debes dirigirte para pedirlos; protege contra el error, la ignorancia y la mentira.

Mebahel: Da justicia; libera a prisioneros inocentes; protege contra los pleitos; reconquista de lo injustamente perdido.

Hariel: Hace que las mentes perversas se hagan piadosas; libera de los malos hábitos; inspira en el trabajo; consigue que la bondad penetre en la mente de las personas; protege contra las falsas creencias.

Hekamiah: Colabora a ser leales a las promesas; apoya en la victoria contra los enemigos; salvaguarda de las acechanzas de los rebeldes y traidores.

Leuviah: Recupera amistades; vence el insomnio y ayuda a descansar bien por las noches; brinda inspiración en el periodismo, la literatura, la poesía y la filosofía; ilumina para saber diferenciar lo falso de lo verdadero.

Caliel: Ayuda cuando nos llega una adversidad; aboga en los pleitos y hace que triunfe la inocencia; ilumina el juicio; protege en los escándalos y contra las maniobras de hombres viles, bajos y rastreros.

Leuviah: Ayuda a recordar en dónde está algo que se te haya perdido; a soportar adversidades y a recuperar la alegría; aumenta la inteligencia y te hace más comprensiva.

Pahaliah: Ayuda a guardar castidad; protege contra las tendencias al libertinaje y al error.

Nelkhael: Destruye los malos espíritus y embrujamientos; te libera de una situación opresiva; colabora en el aprendizaje de las matemáticas; evita la ignorancia y los errores; ayuda a que la gente siga las reglas.

Yeiaiel: Otorga prestigio; protege en los viajes; ayuda a los comerciantes a mantener sus negocios; favorece a las ideas altruistas; protege contra los que te quieren despojar de lo tuyo.

Melahel: Propicia la lluvia; aleja todo lo nocivo y ahuyenta las enfermedades.

Haheuiah: Ilumina con la gracia de Dios a los exiliados, prisioneros y fugitivos; protege de animales malignos, de ladrones y asesinos; evita la tentación de vivir por medios ilícitos.

Nith - haiah: Desembruja, exorciza; protege contra los magos negros, brujas y demonios.

Haaiah: Ayuda a ganar un proceso y a poner a los jueces de tu lado; aumenta la intuición; protege de la conspiración.

Yerathel: Libera de los enemigos; protege contra los que provocan y atacan injustamente; ayuda a propagar la luz; facilita el vivir en medio de un ambiente justo, entre hombres sabios; impide que haya intolerancia o que te vuelvas esclava de vicios.

Seheiah: Protege contra los incendios, contra la ruina de edificios, contra caídas, accidentes y catástrofes; ayuda a ser más longeva, equilibrada y feliz; da prudencia y buen juicio; protege contra los rigores del propio destino.

Reiyel: Libera de todos los enemigos, tanto visibles como invisibles, y del mal de ojo; inspira para los discursos; protege contra el fanatismo y la hipocresía.

Omael: Colabora en que un parto salga bien; ayuda en los estudios de medicina y química; facilita el proceso de las cirugías.

Lecabel: Da abundancia a las cosechas; resuelve problemas difíciles; ayuda a tener fortuna a través de los talentos

naturales; protege contra los avaros; te libera de los acosos; ayuda al estudio de geografía.

Vasariah: Otorga justicia; ayuda a que te expreses con amabilidad, modestia y facilidad; combate lo malo del cuerpo y alma.

Yehuah: Protege contra los malvados; procura la obediencia y fidelidad de los empleados; otorga la fuerza necesaria para cumplir con las obligaciones.

Lehahiah: Aplaca la cólera (la propia y la de los demás).

Chavakiah: Ayuda a que haya paz con los que nos han ofendido. Proceso: cita el nombre de la persona en el rezo y no dejes de rezar hasta que haya una reconciliación. Mantiene la paz y armonía en las familias para que no haya pleitos en los testamentos; favorece la comprensión entre padres e hijos; evita caer en la tentación de provocar la discordia, procesos injustos y ruinosos.

Menadel: Conserva el empleo; protege contra los calumniadores y maldicientes; ayuda a tener noticias de las personas que se han alejado de nosotros; encuentra bienes perdidos o extraviados.

Aniel: Protege de los charlatanes y de los que viven de engañar a los demás.

Haamiah: Protege contra un rayo y contra espíritus infernales (se recomienda mencionarlo para adquirir todos los tesoros del cielo).

Rehael: Para la misericordia de Dios, amor y el buen entendimiento entre padres e hijos (obediencia y respeto mutuo); llena de realizaciones personales; conserva la salud; protege contra los infanticidios, la crueldad y las actitudes destructoras.

Ieiazel: Otorga amor por la lectura y estudio de las ciencias; protege contra los pensamientos sombríos y el desinterés en las tareas sociales.

Hahahel: Incrementa la fe, la vocación en las misiones y la dedicación al servicio de Dios; engrandece el alma.

Mikael: Da seguridad en los viajes (puedes invocarlo el mismo día del viaje).

Veuliah: Para la prosperidad en tus empresas; fortalece lo que se tambalea en tu vida (un negocio, relación, salud); ayuda a triunfar en una carrera militar; protege contra la discordia y la destrucción de la empresa.

Ylahiah: Da valor en los momentos difíciles y en las situaciones adversas; protege contra los impulsos que nos llevan a maltratar o matar a seres indefensos.

Sealiah: Para el levantamiento de los humillados; triunfo de los humildes de corazón; para tener plenitud; facilita el aprendizaje y equilibra el clima.

Arial: Ayuda a tener ideas nuevas; otorga discreción para no llamar la atención sobre tus obras.

Asaliah: Para tener un carácter agradable y justo; protege contra las inmoralidades y los escándalos.

Mihael: Fecunda a mujeres estériles; protege a todos los que recurren a él y ayuda en contra de los impulsos que llevan a la desunión.

Vehuel: Consigue la estima de todos por tu bondad y generosidad; protege contra el egoísmo, odio e hipocresía.

Daniel: Obtiene remedios para todos los males; otorga el perdón de los pecados; rejuvenece; determina a los indecisos; protege contra la tentación de vivir por medios ilícitos.

Hahasiah: Eleva el alma a la contemplación de las cosas divinas; impulsa la vocación a la medicina; protege contra los que abusan de la buena fe.

Imamiah: Destruye el poder de los enemigos; protege en los viajes y a los prisioneros; evita caer en la grosería, el orgullo y la maldad.

Nanael: Inspira a los profesores, magistrados y mujeres de leyes; protege contra la ignorancia; consigue conocimientos trascendentales mediante la meditación.

Nithael: Conserva lo legítimo; protege contra los que atentan contra tu autoridad.

Mebahiah: Cumple el deseo de tener hijos; mantiene dentro de la moral; auxilia al bien para la humanidad; ayuda a los que quieren regenerarse.

Poyel: Ayuda a que te expreses correctamente (recomendado para tartamudos); cumple cualquier cosa positiva y para el bien; da un humor agradable, modesto y moderado; protege contra el deseo de elevarse presuntuosamente por encima de los demás.

Nemahiah: Da prosperidad en todas las cosas, valentía y grandeza en el alma; otorga capacidad para soportar las fatigas; protege contra la tentación de atacar a los indefensos.

Yeiaiel: Da consuelo a las penas; aporta soluciones lógicas a los problemas concretos de la vida; protege contra el deseo de acabar con todo.

Harahel: Actúa contra la esterilidad de las mujeres; hace a los niños obedientes y respetuosos hacia los padres; ayuda a administrarte mejor; protege contra las bancarrotas.

Mitzrael: Cura las enfermedades de la mente; libera de los que nos persiguen; brinda fidelidad y obediencia de los subordinados hacia los superiores.

Umabel: Consigue la amistad de una persona (decir el nombre); ayuda a los estudiantes de astrología y ciencias físicas; da consuelo en las penas de amor; ayuda a que los viajes sean agradables y provechosos; protege contra el libertinaje y contra las pasiones dañinas.

Iah - hel: Ayuda para buscar la luz, para filosofar, para el buen entendimiento entre cónyuges; procura la tranquilidad y la soledad; protege contra el divorcio.

Anauel: Ayuda a que haya días y horas favorables en las prácticas comerciales y bancarias; protege contra la locura; evita la ruina debida a la mala conducta.

Mehiel: Inspira para escribir libros; da triunfo en negocios de imprenta y librería; protege contra la influencia de sabios falsos.

Damabiah: Protege contra los sortilegios y los naufragios; da éxito en los negocios relacionados al mar; evita caer en empresas desgraciadas.

Manakel: Libra de sentimientos de culpa; consigue la amistad de gente de bien.

Eyael: Consuela en la adversidad; ayuda en la adquisición de sabiduría.

Habuhiah: Ayuda al amor por la jardinería; protege contra los parásitos y el hambre.

Rochel: Ayuda a encontrar objetos robados y a conocer a la persona que los sustrajo; protege contra la ruina de las familias y contra el despojo testamentario por parte de abogados sin escrúpulos.

Jabamiah: Regenera la naturaleza corrompida; protege para no propagar doctrinas erróneas.

Haiaiel: Libera a los oprimidos; da energía para la lucha diaria; protege contra la discordia y la tendencia a la traición.

Mumiah: Alivia a los pobres y enfermos; protege contra la desesperación y tendencias suicidas.

También puedes llamar a tus ángeles según los días de la semana, tal vez ese día requieres ayuda especial y puedes obtener ayuda de ellos:

Lunes | *Jofiel*

Miércoles | *Gabriel*

Viernes | *Uriel*

Domingo | *Miguel*

Martes | *Chamuel*

Jueves | *Rafael*

Sábado | *Zadkiel*

¿Cómo escucharlos?

Vigila tu correo, canciones y lo que dicen otras personas para ver si el ángel contesta tu pregunta a través de ese medio. Puedes preguntarle a una persona al azar, no importa si la conoces o no, su respuesta será tu respuesta; los ángeles pueden tomar la forma de un humano, tal vez de un pordiosero para darte un mensaje.

ANIMALES MAESTROS

Cada animal tiene un mensaje que darte, les puedes pedir distintas cosas:



Protección e independencia.



Protección, devoción, lealtad, amor incondicional y el escuchar más allá.



Sabiduría, intuición, capacidad de ver más allá de las máscaras



Fuerza, independencia, sabiduría y físico.



Espontaneidad, fertilidad, movimiento artístico.



Confianza, liderazgo, soporte e independencia.



Transformación, alegría, gracia y renacimiento.

LOS ELEMENTOS Y LOS ELEMENTALES

Los elementos son energías que tienen efecto en nuestro ser y consciencia; como son energía, les puedes pedir ayuda para lo que necesites. Los elementos son:



AGUA



FUEGO



AIRE



TIERRA

En la naturaleza pídele a cada uno algo. Ejemplo: *Viento límpiame de toda energía negativa que traiga. Sol, ilumina mi camino.* Pueden ayudarte con cualquier situación; trata de estar en contacto con los elementos lo más que puedas. Los elementales son entidades que viven dentro de los elementos:

AGUA | Ondinas y Nereidas

FUEGO | Salamandras y Salamandrinas

AIRE | Silfos y Sílides

TIERRA | Gnomos y Gnominas

Los elementales te pueden servir para que acudan a ti con su ayuda y colaboración; para esto, háblales de manera amorosa, pero al mismo tiempo imperativa. Llámalos cuando estés de buen humor, alegre y en calma, porque si lo haces en momentos de enojo podrán reaccionar de forma negativa.

Si hay un incendio, llama a las Salamandras y Salamandrinas para que te ayuden; si te estás ahogando, llama a las Ondinas y Nereidas para que te ayuden; si hay un huracán, llama a los Silfos y Sífides para que te protejan.

Oración para los elementales:

Por el poder de la tierra que me sustenta, por el poder del agua que me sumerge, por el poder del aire que me eleva, por el poder del fuego que me purifica, por el poder del éter que me transforma. Por los 5 poderes sagrados del universo: Invoco a todos los espíritus elementales de la naturaleza hadas, gnomos, silfos, ondinas, duendes, nereidas, espíritus benevolentes y seres de luz, para que escuchen mi petición y le den una solución urgente a: (hacer petición).

Que vuestro poder eleve mi deseo y lo haga realidad a la mayor brevedad posible. Vosotros formáis parte de mis mejores pensamientos, y yo pediré por vuestra evolución más alta como muestra de mi agradecimiento por vuestra protección y ayuda. Que así sea por el bien de todos y por las bendiciones de nuestra madre tierra.

Cap. III | RECETA
PARA LOS ASTROS



CARTAS ASTRALES

La astrología te puede servir mucho para conocer tu personalidad, propósito, carácter, valores, forma de expresarte, puntos débiles y fuertes; todo esto te ayudará a entenderte mejor. Es necesario contar con tu fecha, hora y lugar de nacimiento para determinar tu carta astral y así poder conocer todo lo anterior.

Una carta astral se basa en la posición en la que se encontraban los planetas en el momento en que naciste; con ella podemos saber cómo va a ser tu vida, y si no es tan buena, se puede enmendar. Si tienes un comportamiento negativo que no sabes por qué, tal vez sea porque tienes un planeta afligido y habrá que hacer una curación para que te afecte menos.

¡Ojalá te puedan hacer una carta astral para que te ayude en tu vida!

Me gustaría ahora hablarte de los beneficios del sol en tu persona y salud.

SOL

Tomar sol es de suma importancia; si lo haces diario, un ratito, puede hacer maravillas en ti. Exponete poco tiempo (5 min) y no a medio día, por lo menos 3 veces a la semana.

Beneficios de exponerte al sol:

Produce vitamina D, reduce la posibilidad de cáncer, ayuda al corazón, disminuye la depresión y la presión sanguínea, baja la inflamación, fortalece al sistema inmunológico, mejora tu humor y reduce el estrés.

El sol es una luz poderosa que vence las energías oscuras.

Magia con el sol | puedes dejar un rato el agua que tomas al sol y pedirle un deseo, posteriormente beberla.

Así como el sol es bueno para tu vida, la luna también tiene efectos positivos en ti.

LUNA

La luna afecta tus emociones, en la frecuencia consciente e inconsciente, las cuales se amplifican cuando tienes contacto con ella. Aparte de influir en tus emociones también lo hace en el océano, entonces, si piensas positivo y que todo salga bien, este pensamiento se engrandecerá.

La luna tiene varias fases y estas tienen efectos diferentes en nosotras, los cuales podemos aprovechar para nuestro beneficio.

FASES DE LA LUNA

Luna Creciente:



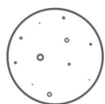
Favorece el crecimiento, puedes cortar las puntas de tu cabello para que crezca más sano; es favorable para el estudio; es el momento para cerrar negocios.

Cuarto Creciente:



Ayuda a tener mayor confianza. También, si inicias hábitos en esta fase estos serán más duraderos.

Luna Llena:



Ayuda a mantener la calma y a dejar ir los sentimientos y emociones negativas. La ansiedad puede aumentar en estos días, pero las relaciones interpersonales se dan con más facilidad; por eso, organizar una fiesta o reunión con esta luna otorgará más energía. Dar a conocer proyectos en esta fase es de gran beneficio. Por otro lado, es un gran momento para perdonar y dar gracias.

Dáte un baño de luna exponiéndote a ella: es posible hacerlo dentro de una casa mirándola por la ventana, aunque es más poderoso realizarlo en el exterior.

Escribe de todo lo que estás agradecida; sé positiva. Saca tus cristales, cuarzos y péndulo para que se recarguen.

Pide un deseo, pide recibir más guía y pídele a la luna que te permita abrir más tu lado espiritual. Pon agua a la luz de la luna, pídele todo lo anterior y luego tómatela.

Aparte, escribe todo lo que te preocupa, enoja y entristece para que te liberes de eso. Reza y medita; rodéate de arte (poesía, música, pintura); dáte un baño que contenga sal de mar y bicarbonato; pasa tiempo contigo a solas y toma mucha agua.

Gibosa Menguante | Luna Diseminada:



Trabaja en tu paz y comparte tu sabiduría con los demás; no se recomienda que inicies proyectos en esta fase. Hacerte tratamientos de cabello y piel en esta etapa es más efectivo.

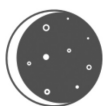
Cuarto Menguante:



Es buen momento para dejar hábitos, limpiar espacios, finalizar proyectos, terminar una relación; todo lo que necesita desaparecer se hace en esta fase. Corta, libera, drena lo que ya no sirve para tu propósito (la depilación durará más tiempo si la haces en esta fase de la luna).

Deja ir, cierra y suelta; agradece.

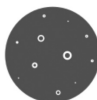
Luna Menguante | Luna Balsámica:



Las ideas fluyen mejor en esta etapa; da fin a proyectos inconclusos. No hay mejor momento que éste para romper con una relación tóxica y comenzar un nuevo ciclo.

Cortar el cabello en este momento provocará un crecimiento más lento.

Luna Nueva:



Es una etapa de crecimiento lento y reposo; abonar, podar. En esta luna se pueden hacer nuevos comienzos; iniciar proyectos porque tus ideas fluirán mejor.

Es una etapa para que planees: cambia tu alimentación, empieza una nueva rutina de ejercicio, inicia dietas, corta tu cabello para que crezca rápido (no es recomendable depilarte en esta luna).

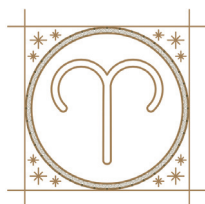
Lo que pides en la luna nueva da resultados en la luna llena; escribe tus intenciones, proyectos y sueños; bebe agua, sahuma tu hogar con incienso, organiza tu espacio, establece nuevos hábitos, toma un baño relajante.

LOS ASTROS Y YO | SIGNOS ZODIACALES

Considero que es importante saber tu signo zodiacal para que te conozcas más y para saber tratar a los demás.

En astrología, el zodiaco quiere decir “rueda de los animales” en la cual se encuentran 12 signos representados con animales que ayudan a los astrólogos a definir la personalidad de los individuos.

El signo de tu identidad dependerá de tu fecha de nacimiento.



Aries | del 20 de Marzo al 19 de Abril

Elemento | fuego

Color | 

Frase | Yo soy

Quiere ser el primero en todo; obstinado de manera inestable y cambiante; asocial o antisocial, le gusta la libertad frente a las exigencias ajenas. No depende de la aprobación social y por ello no le interesa ser razonable, se abstrae centrándose en sí mismo.

Sus emociones son principalmente de entusiasmo, tiene necesidad de hacerse valer y tiene enojos de breve duración; compensa su impaciencia y su falta de persistencia con un alto nivel de energía. Franco por naturaleza; predisposición a ser egoísta, intolerante, dominante, impaciente, a discutir y a ser muy impulsivo; valentón, de mal genio, temerario, insensible con respecto a los sentimientos de otros. Para calmar a un Aries se requiere que practique alguna actividad física.



Tauro | del 20 de Abril al 21 de Mayo

Elemento | tierra

Color | 

Frase | *Yo tengo*

Posee una fecunda creatividad, desarrolla las energías que recibe y las configura imponiéndoles su propio estilo. Es estable, constante, persistente, terrenal, sensual, limitador y restrictivo. No es muy sociable. Su influencia es lenta y deliberada; tiene necesidad de poseer; es instintivamente conservador; tiene sentido del valor de las cosas materiales, artísticas, bellas y armoniosas. Tiene un afecto a la buena mesa, al lujo y al confort.

Es resentido cuando lo contradicen. En el amor es afectivo, sensual, posesivo y consciente del poder que tiene el sexo. Solo cree en los hechos; es obstinado, resistente al cambio, rutinario, codicioso. La piedra malaquita es buena para este signo. Para calmar a un Tauro, que esté en contacto con la tierra.



Geminis | del 21 de Mayo al 21 de Junio

Elemento | aire

Color | 

Frase | *Yo pienso*

Tiene rápida exploración mental, pronto entendimiento pero sin empatía; aprende con rapidez pero sin una profunda comprensión, siente curiosidad por su entorno. Es sociable, aunque se resiste a adquirir vínculos profundos que lo limiten; adaptable, evita las confrontaciones, inconsecuente e inconstante. Le gustan los juegos y las tretas. Es más intelectual que emocional; le agrada conversar y expresarse en forma escrita. Es versátil, multifacético y propenso a vivir una vida doble.

En el amor tiende a ser alegre, inconstante y afectivamente frío; le gusta cortejar sin emocionarse y a veces es probable que juegue a dos puntas. Le falta concentración, siendo la superficialidad su mayor defecto. La piedra Agate es

buena para este signo. Para calmar a un Géminis, que llame a un amigo.



Cáncer | del 21 de Junio al 22 de Julio

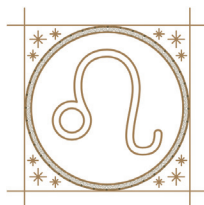
Elemento | agua

Color |  

Frase | *Yo siento*

Le gusta formar parte de algo; tiene relaciones emocionales, en especial con el pasado, la infancia, la familia, la madre, la comunidad y la tierra natal; necesidad de seguridad emocional y de relaciones interpersonales que lo nutren afectivamente. Es poseedor de un fuerte sentido del ahorro; es sagaz, tenaz, receptivo y de mucha memoria. Contribuye de manera vital a la cohesión social, es simpático, imaginativo, sentimental, reservado; le agrada coleccionar cosas por su tendencia a recordar el pasado.

Se halla en su ambiente cuando está ocupado en cuidar algo o a alguien. Es muy sensible y fácilmente vulnerable en su interior; exteriormente da la impresión de ser impenetrable, seguro de sí y muy tenaz. Es protector y fiel a su familia con un sentimiento instintivo por el clan y a nivel político por la madre patria. Es intuitivo para darse cuenta de la atmósfera que le rodea; necesita seguridad. Al ser susceptible se toma las cosas demasiado a pecho. La piedra lunar es buena para este signo. Para calmar a un Cáncer, es necesario que tome un baño con sal de mar y bicarbonato.



Leo | del 22 de Julio al 23 de Agosto

Elemento | fuego

Color | 

Frase | *Yo quiero*

Impulsivo con un ego bien desarrollado; de gran confianza en sí mismo y con la necesidad de expresarse para lograr la admiración de los demás y el reconocimiento personal. Le gusta impresionar; controla su propio destino; quiere

ser una persona auténticamente honorable e importante. La imagen de Leo es el Rey o el sol; puede ser arrogante si estas necesidades no están satisfechas, líder por naturaleza, tiene habilidad para mandar sin agresividad. Es de buen corazón, magnánimo, con mucha confianza en sí mismo, entusiasta, buen organizador, le seducen las cosas a lo grande, no puede concentrarse en los detalles, posee un fuerte sentido por lo dramático y le agradan los placeres, el lujo, las diversiones y entretenimientos.

Mentalmente es intelectual, convincente, recto, honesto, noble y en el amor tiene sentimientos fuertes y sinceros. Es bondadoso, generoso y demostrativo en el afecto por los seres a quienes ama; no es servicial y le gusta que le sirvan; dogmático, muy fijo en sus opiniones, orgulloso, ostentoso, persistente y obstinado de manera déspota. Es sensual y altivo; intolerante, arrogante, demasiado alegre y festivo; muy dominante. La piedra del sol es buena para este signo. Para calmar a un Leo debe emprender un proyecto creativo.



Virgo | del 23 de Agosto al 23 de Septiembre
Elemento | tierra
Color | ● ●
Frase | *Yo analizo*

Crítico, discriminativo, práctico; evalúa la vida a través de hechos y la lógica. Muy detallista y preocupado en todo aquello que se refiere a la limpieza y aseo en general; capacidad de análisis e inconscientemente se halla motivado por un proceso de desmenuzar primero y separar luego las partículas digeribles, logrando así que la pura esencia de las cosas funcione de forma perfecta. Es recto y realista, preocupado por la falta de fiabilidad del mundo físico; intenta lograr el control concentrándose en los detalles y no permitiendo que nada se le escape. Posee elevadas normas estéticas; sin embargo no aprecia la belleza que no es funcional.

Es el signo de la artesanía y los oficios; astuto, de mal genio, hipercríticos, sin inspiración, siempre con dudas, tímido, hipocondríaco, suele ser el cliente más pesado

de médicos y psicólogos. El topacio es bueno para este signo. Para calmar a un Virgo que vaya a un paseo por la naturaleza.



Libra | del 23 de Septiembre al 23 de Octubre
Elemento | aire
Color |  
Frase | *Yo armonizo*

Se relaciona bien, no puede imaginarse estando solo; necesita relaciones de intimidad para comprenderse a sí mismo y realizarse. Ama la belleza y la armonía, necesita el arte; no aprecia ni tolera los contenidos artísticos fuertemente emocionales; es amable, simpático, sonriente, comunicativo. Amante de la tranquilidad y con el deseo de llevarse bien con todos; tiene horror por las disputas y el odio.

No puede vivir solo, tiene necesidad de compañía; busca siempre lo que puede gustar. Es mentalmente inteligente y capaz de un juicio equilibrado. Es elegante y romántico; adaptable a las circunstancias con un sentimiento del deber social; enamorado del amor, dependiente, perezoso, indolente e incapaz de decidir con rapidez. Frívolo, inclinado a lo más lindo y fácil; falta de confianza en sí mismo, muy blando, inconstante, se deja llevar por la corriente. La piedra lápiz azul es buena para este signo. Para calmar a un Libra debe hacer ejercicios de respiración.



Escorpio | del 23 de Octubre al 22 de Noviembre
Elemento | agua
Color | 
Frase | *Yo deseo*

Místico y sexual. Incapaz de ver la realidad cotidiana, no nota la diferencia entre el bien y el mal; acepta y aprovecha las vivencias de la muerte. Ávido de vivir con intensidad y dramatismo, ama la emoción y el misterio. Disfruta de las confrontaciones de lucha; su expresión es intensa, energética y magnética. Tiene poder de convicción, pone pasión a lo que hace, posee fuerza de voluntad (cualidad que se refleja en su mirada penetrante); dueño de sí mismo

con tendencia a guardar secretos, es una persona realista con exclusión de todo vestigio de fantasía o contemplación. Tiene gran capacidad de resistencia; no acepta sugerencias ajenas respecto a los planes que realiza, rehusa los consejos que se le puede dar; inteligencia crítica, sarcástica y combativa. Es intuitivo, analítico y agudamente perceptivo.

En el amor es apasionado, de fuertes sentimientos sexuales, a veces extremadamente celoso; sus cóleras son terribles y vengativas; es destructivo, obstinado, sarcástico, falta de piedad, libertino, con tendencias a esclavizar a otros, implacable, capacidad de crueldad y de albergar resentimientos. La piedra de la tectita es buena para este signo. Para calmar a un Escorpión que se haga un masaje.



Sagitario | del 22 de Noviembre al 21 de Diciembre
Elemento | fuego
Color | 
Frase | *Yo comprendo*

Aprende a entender su propio contexto social, es idealista y un enamorado de la libertad; ávido de auto expresión y de reforma social, renuente a dejarse atrapar por las relaciones o la tradición. Le atraen la ciencia y la filosofía, la religión y otras disciplinas mediante las cuales puede estudiar y descubrir la recíproca relación de todas las cosas. Prefiere la sabiduría al mero conocimiento. Es rebelde, hipócrita e impaciente; tiene intereses mentales muy profundos.

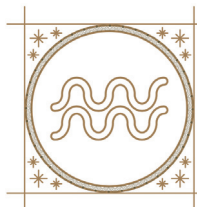
Su tendencia natural es estar en constante movimiento, ya sea físico o mental, lo cual lo impulsa a realizar muchos viajes de distinta naturaleza. Ha aprendido a no apegarse y a no ser posesivo, también a ver lo inútil que son el temor y el sufrimiento; la intuición es más fuerte que el intelecto. En el amor es ardiente y entusiasta, sincero; necesita ser libre, por esta razón puede postergar su matrimonio. Extravagante, exagerado, sin tacto, descuidado, impulsivo, demasiado moralista, siempre inquieto, un típico playboy. La piedra turquesa es buena para este signo. Para calmar a un Sagitario es necesario que viaje a lugares que no haya conocido antes.



Capricornio | del 21 de Diciembre al 20 de Enero
Elemento | tierra
Color | ●
Frase | *Yo ambiciono*

Es práctico, cauteloso, ambicioso y responsable. Fuertemente influido por las figuras de autoridad; metódico para trabajar, con mucha paciencia, posee control de sí mismo. Es perseverante y adopta una actitud seria hacia la vida; es muy conservador, concreto, nada soñador y lo que obtiene en la vida es ganado a costa de esfuerzo y trabajo, no por tener suerte; mentalmente es frío y calculador, exigente, serio, precavido, fiel, conservador en el afecto. Antes de tomar la determinación del matrimonio prefiere estar bien seguro de su elección. La tensión de sus características significa una actitud muy materialista en la vida y una conducta muy dura hacia la gente joven.

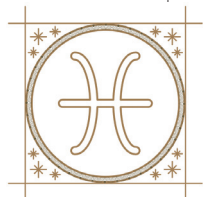
La exageración en el orden y la puntualidad significa una razón para estar siempre descontento y regañar constantemente, convirtiéndose en un pesimista o un aguafiestas, lamentándose innecesariamente. El egoísmo, la crueldad, la crítica y la insensibilidad suelen apoderarse de él. La piedra turmalina es buena para este signo. Para calmar a un Capricornio que vea algún programa en la T.V.



Acuario | del 20 de Enero al 19 de Febrero
Elemento | aire
Color | ●
Frase | *Yo sé*

Coopera, disfruta de las interacciones sociales, valora las amistades, respeta el esfuerzo colectivo. Tiende a dominar los grupos; obtiene su sentimiento del “yo” al luchar por las necesidades sociales. Es amante de la libertad; busca cambiar a la sociedad con objeto de adecuarla a sus ideales. Se encuentra más cómodo con la amistad que con el amor; influencia social mentalmente activa pero emocionalmente árida, inconventional, revolucionario, no ortodoxo; sus pensamientos se adelantan a las opiniones de su época, impredecible en sus actos; inclinaciones científicas.

Obstinado, perverso, demasiado rígido, excéntrico, rebelde, sin tacto, fanático, demasiado desapegado, errático, alguien cuya idea fija es que las costumbres están equivocadas, fanático reformador, el agitador, prototipo insatisfecho. La piedra labradorita es buena para este signo. Para calmar a un Acuario que haga un rompecabezas.



Piscis | del 19 de Febrero al 20 de Marzo
Elemento | agua
Color | ●
Frase | *Yo creo*

Trascendencia del Yo, entrega del alma a Dios. Imaginativo, sumamente receptivo a la influencia de los demás; puede llegar a actuar como una víctima pasiva que se niega a asumir responsabilidades. La percepción de tantas alternativas le causa confusión. Es un buscador de la verdad en un nivel espiritual profundo; tiende a refugiarse en su mundo interior y distante, que puede llegar a ser fantasía. Se siente atraído por el servicio social, normalmente asegurándose de que sus protegidos se mantengan en situación de dependencia. Es emocionalmente sensible, intuitivo, bondadoso, compasivo, simpático, paciente y expansivo; oscila entre la alegría y la depresión. Tiende a sacrificarse a sí mismo porque no soporta ver sufrir a los demás; se conmueve hasta las lágrimas.

Es el más espiritual de todos los signos, se la vive en las nubes (las nubes pueden ser oscuras). En el amor es muy emocional, sumiso, soñador, poético, amable y a veces tímido, demasiado blando, muy sentimental, descuidado, indeciso, incomprensible, temperamental, confuso, vicioso, engañador y embaucador. Para calmar a un Piscis invítalo a tomar té.

SOLSTICIOS

Hay días del año que son importantes para manifestar nuestros deseos y esto lo puedes hacer en los solsticios.

Solsticio de verano | 21 de junio

Solsticio de invierno | 22 de diciembre

Durante esos días puedes prender una vela amarilla o naranja y pedir a tu Yo Superior lo que desees.

MERCURIO RETRÓGRADO

Otra época que hay que considerar en el año es Mercurio retrógrado: es una etapa para reflexionar sobre tu vida. Procura no firmar contratos ni comprar cosas grandes, como un coche, debido a que puede retrasar su procedimiento.

Hay que estar pendiente de la temporada de Mercurio retrógrado, debido a que esta cambia año con año.

Cap. IV | MANOS A LA OBRA



Probablemente estarás preguntándote, tal como yo lo hice alguna vez, ¿qué hacer para sanarme? ¿Por dónde empiezo?. Para nuestra fortuna existen varias técnicas, no me extenderé en estas, pero sí mencionaré las más importantes y las que me han ayudado más en mi sanación.

TÉCNICAS QUE AYUDAN A SANAR

Estas técnicas son muy sencillas de hacer y pueden ayudarte a sanar emociones negativas como enojo, tristeza, odio, envidia, chismes, cuando estés enferma, o simplemente para iluminarte y estar en el bien. También las puedes utilizar en un día en el que todo te salga mal o cuando tengas un problema.

ESTAR EN LA NATURALEZA

Se ha comprobado que las personas que están más tiempo en la naturaleza son personas más calmadas y que están mejor con ellas mismas. Procura diario, o por lo menos 3 veces a la semana, tener contacto con la naturaleza. Abraza un árbol, observa los animales que hay y cómo actúan, observa las plantas y flores. De verdad es otro mundo y te ayudará muchísimo para cambiar de humor y a tener pensamientos más claros.

ENTREGAR TUS PROBLEMAS A LA FUENTE

Intencionalmente dile al poder en el que tú creas, que le entregas tus problemas y solo confía en que estos ya están resueltos.

REZAR

Reza unos minutos todos los días; te ayudará a no sentirte sola y estar apoyada; agradece.

ESCUCHAR TU VOZ INTERIOR

La voz interior es esa que escuchas dentro de ti; para escucharla tendrás que calmar tu mente y estar en silencio. Esto ayudará mucho para tomar decisiones o simplemente para calmar una emoción. Cada día siéntate o camina en silencio sin ninguna distracción para escuchar tu voz interior.

Hay veces que no sabemos distinguir entre una voz interior positiva o negativa, para distinguirlas considera lo siguiente:

La voz positiva | te da tranquilidad, paz, te deja contenta y con una emoción positiva. También te puedes preguntar si la información es correcta y verdaderamente la mejor para ti.

La voz negativa | te genera dudas; es una voz en la que hay ego y negatividad.

MEDITAR

Es una herramienta muy poderosa para elevar tu frecuencia y estar en paz. A través de la meditación te descubres a ti misma y te liberas del temor, del dolor y del sufrimiento. Medita para controlar tu mente, al calmarla creas más espacio y te abres a lo divino.

Beneficios de meditar

Elimina el estrés, te relaja, te lleva hacia un nivel espiritual más alto, balancea tus chakras, quita traumas o energías negativas, te sana de daños físicos y te hace más feliz. Al eliminar tus miedos, te convertirás en una persona menos reactiva, con menor ansiedad, dormirás mejor y tendrás mayor confianza en ti misma; al estar más enfocada podrás tomar mejores decisiones. La meditación libera la depresión, te ayuda a adelgazar, a verte más joven, a dejar las adicciones, te da más energía, mejora tu humor, te mantiene en el presente, te ayuda a estar menos preocupada, a disminuir tus miedos, a conocer tu propósito, así como a muchas otras cosas más.

Las meditaciones guiadas son lindas y funcionan, pero son mejores las que hagas tú sola, sin pensamientos y en silencio, sólo siguiendo tu respiración; en verdad ayudarán a tu mente a sanar de forma más efectiva.

¿Cómo meditar?

Siéntate derecha (puedes estar apoyada o recargada), cierra los ojos y solo sigue tu respiración o escucha a tu corazón sin pensar en nada.

Si tu mente se distrae, recupera el ritmo con la respiración. No te decepciones o te enojés si no lo puedes lograr de inmediato, solo vuelve a centrar tu atención en la respiración o en un mantra. Puede ser el mantra OM o KIRIM. Cada vez que tu mente pierda la concentración repite este mantra para regresar; cuesta trabajo, es normal, solo inténtalo.

Siente la calma, quietud y paz. Enfoca tu atención en la respiración o en los latidos de tu corazón; con paciencia y perseverancia lo lograrás.

¿Cuándo meditar?

Diario, por 20 minutos en la mañana y 20 minutos en la tarde, o 40 minutos en la mañana o por la tarde. Si no lo haces diario por 20 minutos, dos veces al día o una vez por 40 minutos, no tendrá efectos igual de importantes. Es importante no meditar más de este tiempo. Hay personas que tienen muchas actividades y no se dan el tiempo para meditar o les parece aburrido. No obstante, hay que tener en cuenta que es lo mejor que puedes hacer por ti. Es lo que más te va a servir, ¡y es gratis!

La meditación debe ser igual de necesaria como comer. Meditar funciona como si te pusieran un suero y te cayera gota por gota; es lento, pero seguro. Si sientes un dolor o un tic mientras la estás haciendo no te preocupes, es normal, estás limpiando algo. Es la mejor forma de sanar el pasado y prepararte para el futuro, ¡no te arrepentirás!

MANTRAS

¿Qué es un mantra?

Los mantras son sílabas en sánscrito que impulsan a tu lengua a pegarse al techo de tu boca con el objetivo de tocar 84 puntos importantes. Cuando los puntos clave se activan, las glándulas en el cerebro (hipotálamo, tálamo y pituitaria) se estimulan para inducir un estado meditativo. Los mantras producen sonidos muy poderosos. Son palabras con vibración alta para enfocar tu atención.

Cantar mantras provoca entrar en un estado de meditación. Estos tienen un poder más alto que otros sonidos. Están

basados en el alfabeto sánscrito. Los mantras ayudan a curar una enfermedad aunque no entiendas lo que dices. Decirlos te ayuda para el estrés, a sanar, para un día difícil, a estar más feliz, elevar tu consciencia, generar más dinero, tener más autoestima, estar en el amor y armonía, tener paz, ayuda a eliminar los problemas con los que nos cruzamos en la vida, nos alivia del miedo y las influencias negativas, limpia el ego, la envidia, los prejuicios, el egoísmo, el odio y muchas otras cosas.

Algunos mantras poderosos son:

Om | Dios en acción; presencia universal

Om Mani Padme Hum | OM - generosidad, MA - disciplina,
NI - paciencia y tolerancia,
PAD - perseverancia,
ME - concentración, HUM - sabiduría

Om Nama Shivaya | Abre caminos

Om Uru | Es otro mantra poderoso para cantar o repetir

Repetirlos cuantas veces puedas.

VIVIR EN EL PRESENTE

En ocasiones nos la pasamos viviendo en el futuro o en el pasado pero no en el momento presente, en el hoy. El aquí y ahora es en el que nos tenemos que concentrar para poder disfrutar; esto te va a permitir estar más atenta, enfocada y calmada en la felicidad de cada momento.

Si te concentras en vivir sólo el momento, en paz y en gozo, habrás sembrado un futuro muy próspero para ti. Vivir en el presente evita que tengas miedo al futuro; también te va a ayudar a que hagas caso omiso a las heridas del pasado. Posteriormente explicaré el primer chakra, lo cual te ayudará a estar más presente.

RESPIRACIONES

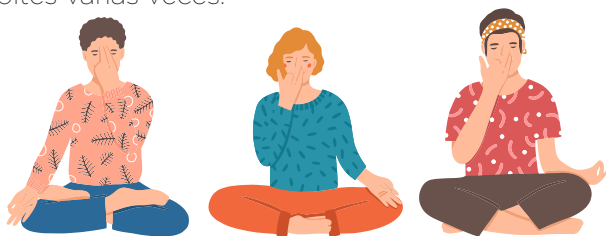
Te preguntarán cómo una respiración te puede ayudar a estar mejor, si supieras cómo te ayuda con tu salud física y mental,

la harías más seguido. Esta puede ayudar considerablemente a calmar tu mente, aliviar síntomas de depresión y ansiedad, insomnio, pesadillas, disminuye el dolor, te relaja, da bienestar psicológico, disminuye estrés y la ira, aumenta tu energía, e incluso ayuda a la resolución de los problemas.

Te voy a mostrar varios tipos de respiración; son muy sencillos de hacer, ojalá me des la oportunidad de enseñarte cómo:

Respiración *de Pranayama*

Los ejercicios de Pranayama son una práctica que ayuda a oxigenar el cerebro; consiste en respirar tapándose la fosa nasal izquierda con un dedo y con la derecha respirar, luego tapas la fosa nasal derecha y respiras con la izquierda. Esto lo repites varias veces.

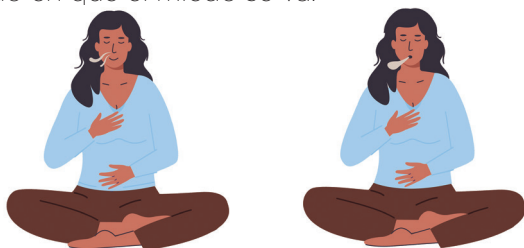


Respiración *de Samha*

Cada vez que estés tensa, estresada, vivas algo difícil, tengas miedo, o estés preocupada, utiliza esta respiración para liberarte de esos sentimientos negativos o situaciones difíciles.

Inhala profundo con los labios apretados pensando en algo positivo, aguanta la respiración lo más que puedas apretando el estómago y exhala por la boca con un sonido energético y fuerte pensando en que lo difícil o negativo se expulsa.

Ejemplo: Inhala y piensa que eres paz. Exhala con fuerza pensando en que el miedo se va.



Respiración de Barrido | Respiración de Recapitulación de Carlos Castaneda

Esta respiración la recomiendo mucho para cuando tengas un enojo con otra persona o para limpiar energías de alguien con quien tuviste una relación sexual y ya no es tu pareja, debido a que limpia memorias pasadas y recuperas la energía que le entregaste al otro. Simplemente lo que hace es un intercambio de energías: *te entrego tu energía negativa y tú me regresas mi energía positiva.*

Proceso:

Haz una lista de la gente con la que has tenido problemas o con los cuales has percibido una vibra baja, pueden ser familiares, tus papás, incluye a todos con los que mantuviste relaciones sexuales, o gente con la que tuviste algún disgusto, tu jefe, tus hermanos o tu pareja. Pueden ser personas que sigan vivas, que ya hayan fallecido, que apenas conoces, que amas o que apenas soportas.

Si le tienes miedo a alguna persona, sufriste violencia o cualquier abuso, no hagas este ejercicio, para esto mejor haz la respiración avanzada (viene mencionada después de la de barrido).

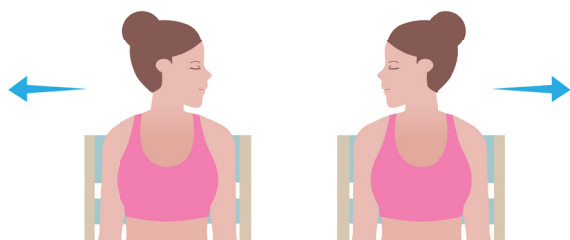
Para hacer esta respiración, escoge una persona de la que quieras recuperar tu energía. Concéntrate en una persona solamente, no pueden ser dos o más personas al mismo tiempo.

1. Siéntate en una posición cómoda.
2. Pon los pies en el piso, de preferencia descalza.
3. Invoca a tu Yo Superior, guías, ángeles o a Carlos Castaneda en voz alta o silenciosamente.
4. Cierra los ojos y pon a la persona que escogiste a recapitular en frente de ti.
5. Visualiza su cabeza, sus ojos, pelo, como está vestida y su entorno. Tómate unos minutos para que la veas tan claramente como se pueda.
6. Intenta visualizar sus alrededores, el lugar o el cuarto en donde está y enfócala.
7. Ahora empieza la respiración barrida:

Vas a inhalar posicionando tu cabeza mirando hacia el lado izquierdo, después exhalas por la boca mientras

giras tu cabeza hacia el lado derecho. Luego vuelves a inhalar mientras giras tu cabeza para regresar al lado izquierdo y exhalas por la boca girando para mirar otra vez el lado derecho. La exhalación por la boca se repetirá 3 veces, después se continuará el mismo movimiento haciendo el ejercicio únicamente exhalando por la nariz. No dejes de ver a la persona que escogiste mientras haces estas respiraciones, repite el ejercicio hasta que sientas que ya no hay nada de emoción negativa entre ustedes; te tomará aproximadamente unos 5 a 10 minutos.

Mientras inhalas imagina que tomas la energía que le dejaste a esa persona y cuando exhalas que le regresas toda la energía mala que te dejó a ti. Este ejercicio no le hará daño a la otra persona pero le regresará su mala energía, la cual se convertirá en su karma. Al mismo tiempo, tú te sentirás liberada.



8. Desconectarte de la respiración:

Haz 3 movimientos de barrido con la cabeza siguiendo el mismo patrón pero sin respirar, luego sitúa la cabeza en el centro, agradece a tus guías y abre los ojos. Este paso te desconecta de la persona con la que estuviste recapitulando; es muy importante, no te lo saltes!

Respiración *Avanzada*

Cuando le tengas mucho miedo a la otra persona, haya habido violencia y/o abuso, usa este ejercicio; no importa si fue hace mucho tiempo o si la persona ya se murió. No la uses cuando estés cansada.

Proceso:

1. Párate descalza.
2. Llama a tus ángeles, guías o a Carlos Castaneda.

3. Escoge a la persona con la que tuviste el evento violento.
4. Con intención, visualízalo a tu lado izquierdo en el techo.
5. Visualiza que unas cuerdas van de tu cuerpo al de él; extiende tu mano física hacia la persona y con ella toma con fuerza todos los filamentos o cuerdas que los unen.
6. Jala de forma imaginaria las cuerdas hacia tu plexo solar (debajo de tu pecho) con un sonido fuerte.
7. Inmediatamente después tienes que aventar las cuerdas hacia arriba a la derecha, repitiendo un sonido fuerte. Imagina que le regresas estas energías oscuras a esa persona y limpias las tuyas.
8. Para cerrar haz 3 movimientos de barrido sin respirar, luego sitúa la cabeza en el centro, agradece a tus guías y abre los ojos.
9. Después bebe mucha agua y date un baño en una tina con sal de mar y bicarbonato (o en una cubeta metiendo los pies por 20 minutos).
10. No importa que no se aclare tu memoria, estás recuperando tu energía de una manera fuerte.



ESTAR CONSCIENTE DE LAS ACTITUDES NEGATIVAS

Para poder corregir estas actitudes primero reconoce que las tienes, de lo contrario, estarás repitiéndolas constantemente sin darte cuenta, volviéndolas más difíciles de superar.

Ejemplo:

Una amiga se enojaba con todos pero no se daba cuenta que lo hacía muy seguido. Las personas se empezaron a alejar de ella y fue cuando se preguntó la razón de esto. Así, ella se hizo consciente de que tenía

una adicción al enojo. Al usar técnicas de sanación antes de enojarse pudo lograr controlar esta emoción negativa y ahora se relaciona mejor con las personas.

PERDONAR

La palabra perdón viene del latín *perdonare* que significa “dar completamente”.

¿Y por qué perdonar a alguien que te hizo daño?

Perdonar es una fortaleza y no una debilidad; no es que olvides, minimices o no sientas lo que te hicieron, simplemente es liberarte de un sentimiento negativo. Perdonas, no porque lo merezcan sino para liberarte de ese odio y sufrimiento; es un acto de amor hacia ti misma. Si sueltas el pasado, te liberarás, habrá una transformación en ti y estarás en paz.

Cuando no perdonas te envenenas a ti misma haciendo que tu ego sea más grande y te sientes peor. Si no perdonas, no te sientes bien sino al contrario, estás más enojada, triste, desesperada y te volverás más orgullosa. Quizás quieras castigar a la persona que te lastimó, pero de esta manera te estás lastimando y auto castigando. También el rencor bloquea toda tu creatividad.

Cuando perdonas, tendrás mayor autoestima y más beneficios a tu salud. Si perdonas a tu pareja o esta te perdona, la relación mejorará considerablemente, debido a que el drama y el rencor desaparecen. Pide perdón a todas las personas a quienes creas haberles hecho daño, no importa si es en silencio; es para tu propio bien.

El verdadero perdón es hacerlo sin esperar nada a cambio.

Hoy decidí perdonarte, no lo hice porque te disculpaste ni porque reconociste el dolor que me causaste sino porque mi alma merece estar en paz.

Ejercicio para perdonar:

1. Imprime una foto de tu mamá, papá o de la persona a la que quieras perdonar.
2. Pon la bebida que le guste a esa persona y pon otra que te guste a ti.
3. Di el nombre completo de la persona y reclámale todo lo que quieras, sin piedad.

4. Después le vas a agradecer (aprendizajes, experiencias o lo que quieras) y en el caso de que sean los papás, agradecerles la vida.
5. Di lo siguiente:
Le pido perdón a esa persona.
Le regreso su energía y me quedo con la mía.
6. Quema la foto y deposita las cenizas en la tierra en forma de ofrenda.
7. Tira la bebida de la persona por el W.C.
8. Escribe 10 decretos para ti, en positivo y en presente.
9. Puedes hacer este ejercicio también con una foto tuya, te tomas la bebida y al final escribe 10 cosas para ti.

Técnica para perdonarte, perdonar a otros y para que otros te perdonen: HO'OPONOPONO

Es una práctica antigua hawaiana que se utiliza como herramienta para poder perdonar más fácilmente. En hawaiano, Ho'o significa "causa" y ponopono "perfección".

Ho'oponopono significa armonía en todo lo que existe, así como amor a ti misma.

Repite cuantas veces puedas:

Para perdonarte a ti misma | *Me amo* | *Lo siento* | *Me perdono* | *Gracias*

Para perdonar a otro | *Te amo* | *Lo siento* | *Te perdono* | *Gracias*

Para que otros te perdonen | *Lo siento* | *Por favor, perdóname* | *Te amo* | *Gracias*

El Ho'oponopono necesita repetirse constantemente para tener un efecto positivo en ti y en lo demás.

Es difícil creer que unas palabras te pueden sanar pero, por favor, prueba y verás qué efecto tienen en ti y en los demás; notarás que las personas estarán mejor contigo y a ti ya no te importará tanto lo que te hicieron, lo que hará que estés en paz.

Otras técnicas que ayudan a perdonar: El meditar, rezar, mandar bendiciones a la otra persona, mandar luz al otro, hacer la respiración de Barrido o la respiración Samha,

ayudarán también; pon solo la intención de querer perdonar.

- No desear el mal a quien te hizo el mal y, por tu propio bien, no vengarte.
- Imagina que el resentimiento que sientes hacia la otra persona lo borras con luz dorada que entra a tu cuerpo.
- Deshazte de las fotos que tengas en casa de la persona con la que ya no quieres tener contacto.
- Pon lavanda en tu almohada para facilitar el perdón o vístete de lila.

Para perdonarte a ti misma:

Tal vez pienses que no mereces el perdón; en ocasiones puedes sentir mucha culpa por algo que hiciste y no te puedes perdonar, esto sólo causa sufrimiento. Si no te perdonas tenderás a auto castigarte de alguna manera: quizá comiendo de más o no comiendo, tomando alcohol, consumiendo drogas o haciendo otro tipo de cosas que te destruyen por dentro. Todo error requiere de corrección y no de castigo. Siempre tienes derecho a otras oportunidades. Lo que hiciste ya pasó, déjalo ir. Perdónate para poder avanzar en tu crecimiento y vivir mejor. No importa lo que hayas hecho o su magnitud, fue un error. Reconócelo, acéptalo, corrígelo y déjalo ir. Mejor pregúntate: ¿cómo puedo corregir esto? ¿Cómo lo puedo enmendar?

Ejemplo:

No volviéndolo a hacer, ayudando a otras personas que sufren de lo mismo, pidiendo perdón en silencio o en persona, mandando bendiciones o rezando. Elige ver todo con amor. Perdónate una cosa a la vez. Acuérdate que todos cometemos errores, hasta Buda o personas de alta vibración los han cometido, no seas tan dura contigo misma. Cometer errores es necesario para crecer, es parte de la naturaleza humana.

Si en tu casa hay mucho rencor pon flores de lavanda y tira lo que no sirva.

Si eres débil, tratarás de vengarte; si eres fuerte, perdonarás.

CONSIÉNTETE

Haz cosas que te gusten.

Ejemplo:

Un día a la semana pon una mesa especial con velas y comida para ti.

ALÉJATE DE APARATOS ELECTRÓNICOS

La T.V., el teléfono, entre otros, son muy dañinos para nosotras y más si los usamos muchas horas seguidas; trata de minimizar su uso. Al dormir, apaga el teléfono y el internet; tapar la T.V. con una tela.

AFIRMACIONES

Las afirmaciones te ayudan a fijar pensamientos positivos en tu subconsciente; si las repites con frecuencia se fijarán en tu mente, esto será como cambiar a un canal positivo y empezarás a pensar de esta manera.

Usa las afirmaciones cuando tengas una idea fija en ti o una emoción o sentimiento negativo y no puedas cambiarlo. Si todo el tiempo estás triste, el repetir constantemente una afirmación te ayudará a cambiar esa idea.

Ejemplo:

Cambia la emoción de estar triste con la afirmación “yo soy feliz”.

Pon las afirmaciones en papelitos en un lugar donde las puedas tener a la vista; puede ser en tu espejo, computadora, etc. Léelas y repítelas cuánto más puedas. Puedes hacer tus afirmaciones de la siguiente manera para que tengan más efecto en ti:

Repite 3 afirmaciones en la mañana.

Repite 6 afirmaciones en la tarde.

Repite 9 afirmaciones en la noche.

Haz esto por 41 días.

¿Cómo hacer una afirmación?

Verbaliza “yo soy” para hacer una afirmación, también puedes hacerla sin ello, solo pon atención de que lo digas en positivo.

Ejemplo de afirmaciones con “yo soy”:

Yo estoy a salvo y segura.

Yo soy feliz.

Yo estoy sana.

Yo estoy en paz.

Yo soy una gran fuerza para el bien.

Yo soy un ser mental bueno y perfecto.

Ejemplos de afirmaciones:

Confío en que todo está bien.

Me siento segura al ser yo.

Me relajo y dejo que la vida fluya.

CANTAR & GRITAR

Al cantar generas energía, lo cual ayuda a sentirte mejor y a desahogar tus emociones. Cantar es una técnica para hacer vibrar tu cuerpo en armonía.

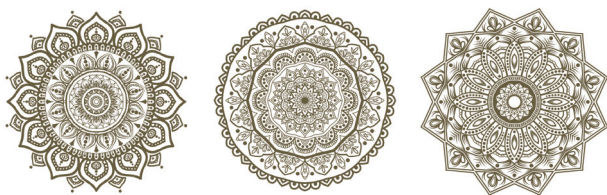
Beneficios al cantar: Produces endorfinas (es la hormona de la felicidad), incrementas el oxígeno en tu cuerpo, aumentas tu memoria, activas tu creatividad y expresión, te ayudas a conectar con tu niño interior, te empoderas, motivas y ayudas a estar más segura de ti misma.

Cuando gritamos nos desahogamos. No quiere decir que le grites a otro, me refiero a que el grito sea solo para ti, para sacar esa emoción negativa. Te puede servir gritar sola en el coche con la finalidad de sacar todo el enojo.

ARTE & MANDALAS

Estas actividades te relajan mucho y te ayudan a trabajar tus emociones pasadas.

Ejemplo: Pintar un cuadro, hacer una escultura o un mandala, etc.



ESCRIBIR & HABLAR

Una técnica valiosa para deshacerte de emociones y pensamientos negativos es escribir o hablar; te va a permitir conectarte contigo misma y a aumentar tu amor propio.

Diario escribe o graba un voice note en tu celular, que sea solo para ti, de lo que te preocupa, enoja, entristece; después lo quemas y si es por teléfono, lo borras. Puedes usar groserías, tú desquítate, al cabo nadie más que tú lo va a leer o escuchar. Funciona muy bien y te ahorras muchas terapias. Hazlo hasta que se vaya el sentimiento negativo hacia esa persona o situación.

Cuando liberas los pensamientos viene la paz.

Ejemplo (escribir algo como lo siguiente):

Estoy muy enojada contigo, Pedro, por no llevarme a la fiesta, fue muy egoísta de tu parte, tenía muchas ganas de ir y ya habíamos quedado, etc, etc.

Tú suelta todo y dile todo lo que sientas por escrito.
No le vayas a entregar la carta...
¡quémala!

AGRADECER

Cuando usas esta técnica y agradeces con sentimiento habrás creado abundancia en tu vida. Agradece hasta lo malo que te pasó porque fueron lecciones. A veces se nos olvida agradecer y es muy importante.

BENDICIONES

Bendecir es desearle al otro el bien. Las bendiciones son como boomerangs, si tú bendices a alguien esa bendición se te regresará. Bendice a todas las personas (buenas o malas), lugares y situaciones; esto beneficiará en tu vida.

¿Cómo bendecir?

Te mando bendiciones (nombre de la persona).
O di bendiciones e imagina a la persona a quien se las quieres mandar.

RETIRO ESPIRITUAL

De vez en cuando ve a un retiro espiritual, debido a que te ayudará a trabajar en tu interior; te hará pensar mejor las cosas, a saber qué quieres, qué sientes, a estar en paz y a conectar con Dios.

Puedes acudir de manera presencial a un retiro espiritual, de silencio o de meditación. También lo puedes hacer en tu casa, solo prepara todo para que nadie te interrumpa.

APRECIAR & REÍR

Apreciar es valorar lo que tienes. Es importante darse cuenta de qué es lo que tiene valor para ti para que al estar consciente de ello lo cuides y agradezcas.

Todos estamos muy serios en estos días. La risa es buena para el cuerpo y el alma; te desestresa. Trata de encontrar algo que te haga reír cada día.

CARIDAD

El dar te ayudará a eliminar el ego, la tristeza, los miedos, debido a que cuando ves que otros están peor que tú, valoras lo que tienes y así tu alma sana más rápido. Transforma tu dolor en un don.

Ejemplo:

Si eras adicta y ya lo superaste, ahora ayuda a los otros a sanar.

La satisfacción interna que obtienes al ayudar es fabulosa. Quienes ayudan a los demás suelen vivir más y gozar más la vida. Cuando sirves, no te sientes sola; el servicio aumenta el agradecimiento, la compasión y el autoestima. Cuando estás ayudando no tienes tiempo de quejarte ni criticar. Al estar en servicio, los apegos materiales disminuyen.

No importa a quién, solo ayuda. Hay muchas maneras de ayudar: en el colegio, a un amigo, organizaciones altruistas, etc. Identifica la que te guste más o cuál es tu dolor y ahí es donde es mejor ayudar.

Ejemplo:

Si fuiste una niña abandonada, tal vez puedas ayudar a otras que también lo fueron.

Tres reglas de oro para ayudar a otros:

1. Que te lo pidan
2. Que no te afecte o te perjudique
3. No esperar agradecimiento

TENER UNA MASCOTA

Tener un animal te ayudará a abrir tu corazón. No se trata de tener muchos animales, con uno basta. Si lo tienes, asegúrate que esté bien cuidado; apapáchalo y quíerelo.

Cap. V | TÉCNICAS
ALTERNAS



Usa sanación con energía, técnica de piedras, aromaterapia, homeopatía, flores de bach, acupuntura, péndulo hebreo y sanación cuántica como medidas alternas a tu tratamiento médico; estas técnicas hacen que te cures más rápido.

SANACIÓN CON ENERGÍA

Todos estamos compuestos por energía invisible. La sanación con energía es un método antiguo para sanar a las personas usando, como dice su nombre, su propia energía para sanar de raíz a nivel físico, emocional y espiritual.

La energía es la medicina para sanar el campo áurico y así cargar, balancear y equilibrar tus chakras. Tu aura está formada por energías electromagnéticas. Tu cuerpo es un espejo de lo que te pasa en tu campo áurico. Si hay alguna distorsión o desbalance en tu campo áurico, impactará en tu físico. El cuerpo está hecho de moléculas y átomos que producen energía que siempre está en movimiento.

Tú creas energía a través de tu vibración, la cual genera ondas electromagnéticas que cambian tus células. Las vibraciones son afectadas por tus pensamientos y emociones, las cuales a su vez afectan a tu campo áurico. Un cambio en las vibraciones de tu cuerpo puede cambiar tu carácter. Un continuo cambio de vibraciones, con el tiempo, puede afectar y determinar tu salud.

El tener pensamientos negativos, provocará una menor frecuencia y te enfermarás; en cambio, si tienes pensamientos positivos, crearás alegría, paz, perdón y te sentirás bien, feliz, viva y agradecida contigo misma y tu comunidad.

La sanación con energía no tiene efectos secundarios negativos, es totalmente natural. Es una práctica alternativa a la medicina tradicional, ayuda a acelerar tu sanación y quedar más conectada a tu propósito de vida y a la fuente. Un experto podrá curarte con sanación con energía.

SONIDO

El sonido es una buena herramienta para sanar; puede curar el corazón, restablecer la correcta circulación, curar Alzheimer, quitar la depresión, la demencia y limpiar

bloqueos. También ayuda a recuperarte de adicciones, combatir el dolor y transformar el alma. La música afecta a todo tu cuerpo, tus emociones, mejora tu estado anímico, tu carácter y ayuda a que te sientas mejor.

FRECUENCIAS

Existen diferentes niveles de frecuencias llamadas Hertz (HZ), las cuales te pueden ayudar mucho a tu estado emocional dependiendo el nivel en que las escuches.

174 HZ | remueve el dolor.

285 HZ | ayuda al campo áurico, emociones, depresión y flojera; sana los tejidos.

396 HZ | libera del miedo y la culpa.

417 HZ | facilita el cambio.

432 HZ | tono de la naturaleza; sonido de OM; te ayudará a ser más feliz y a abrir tu corazón.

528 HZ | hace cambios positivos a tu ADN; incrementa tu placer.

639 HZ | sana las relaciones.

741 HZ | ayuda a tener mejor intuición.

852 HZ | atrae gente del alma.

963 HZ | conecta con la luz y el espíritu.

También el sonido de los tambores ayuda a sanar el Alzheimer, autismo en niños, emociones de los adolescentes, recuperación de adictos y de traumas (por ejemplo: gente que está o estuvo en prisión o que no tiene hogar), padecimientos de estrés, fatiga, ansiedad, hipertensión, asma, dolor crónico, sistema inmunitario y ayuda a ser más consciente.

OM: Es un sonido universal que te conecta con la fuente; influye a nivel físico, mental y emocional. Tiene vibraciones que ayudan a calmar la mente y al sistema nervioso, además limpia tu energía. Ayuda para el miedo, el sueño, para cuando estás débil, cuando te enojas y cuando te enfermas frecuentemente. Te recomiendo decir OM diario 3 veces seguidas, ojalá pudieras sostener el sonido alargando la palabra: "OOOOOOOMMMMMM".

MÚSICA ESPECIAL PARA ESTAR MEJOR

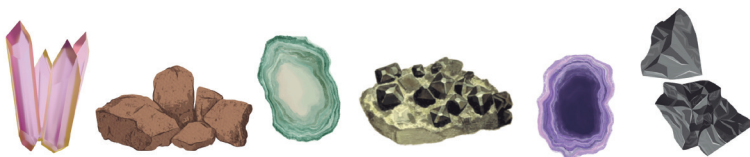
Existe cierto tipo de música que puede hacer que te sientas mejor como: Jubílate con Mozart, música acuática

(suite número 2 de Heindel), el canto budista Thick Naah | Avalokiteshvara de Plum Village, Carmina Burana, Ave María Laudate Dominum DV 3-339 de Mozart y cantos gregorianos.

Método Tomatis: Es una técnica que ayuda a sanar tus emociones a través de la música. ¡Muy recomendable! Este es un tipo de terapia.

PIEDRAS

Las piedras preciosas influyen a que actúes de una manera positiva. Más adelante, las vamos a relacionar con los chakras para que veas qué color de piedra es más conveniente para ti. También con tu carta astral se puede determinar qué piedra te ayudará más.



AROMATERAPIA

Oler esencias preparadas te ayuda a mejorar tu ánimo y a balancear tus chakras. Imagina llegar a tu casa y que huela rico, esto subirá tu estado de humor y es bastante económico: lo puedes poner con un incienso.

CREENCIAS LIMITANTES

Las creencias limitantes las aprendemos de nuestros padres, ancestros y sociedad. Ellos nos enseñaron que tenemos que tener ciertas conductas para estar bien, pero resulta que algunas de estas creencias ya no funcionan en la actualidad (o nunca funcionaron). Ejemplo: “las mujeres tienen que aguantar los maltratos del esposo”, o “las mujeres no deben de ser más exitosas que los hombres”.

Muchas tenemos personas que constantemente nos han hecho creer que no podemos, que no somos capaces, que no somos merecedoras, y tenemos que quitarnos esas creencias falsas para poder avanzar y crecer.

¿Cómo eliminar las creencias falsas?

Cambia tu pensamiento a lo que tu deseas ser, ejemplo: mírate al espejo y ve cuán valiosa y capaz eres. Siéntete una persona pura, capaz y divina.

Las afirmaciones ayudan mucho a cambiar las creencias. El repetirlas constantemente hace que se fijen en tu mente, cambiándolas. Tú creas tu realidad; es igual de fácil creer que somos asombrosas como creer que somos criaturas horribles.

Meditación para entregarle a tus ancestros y padres las creencias limitantes que ya no te sirven:

Cierra los ojos e imagina a tu padre y a tus ancestros de la línea de tu padre que vienen hacia ti por tu lado izquierdo, al momento de que los tengas enfrente de ti, les entregas un cofre que contiene las creencias limitantes; por ejemplo: “no sentirse no merecedora por ser mujer, la creencia de no merecer tener dinero, de siempre estar endeudada, de haber sido traicionada, de ser abandonada, etc.”. Después visualiza cómo se dan la media vuelta y se llevan el cofre con las creencias, ve como se van caminando hasta que se pierden en el horizonte. Ahora visualiza a tu madre y a tu línea materna llegar por el lado derecho y nuevamente les entregas un cofre con las creencias que te impiden crecer y desarrollarte como: “las mujeres tenemos que permanecer solteras, o las mujeres debemos de quedarnos en casa y no trabajar, etc.”. Ahora visualiza que toman el cofre, se dan la media vuelta y se van perdiendo en el horizonte. Respira y siéntete libre de estas creencias que te impiden ser mejor.

Ejercicio de liberación de creencias:

Imagina que aprietas un botón y se expulsa un disco de tu cabeza en donde están grabadas las antiguas creencias y los pensamientos negativos que se han estado reproduciendo en tu cabeza. Llévate la mano a la cabeza, extrae el disco y tíralo.

Técnica del Tercer Ojo para quitar creencias limitantes:

1. Piensa en algo que te impida ser exitosa.
2. Siéntate con la espalda derecha y cierra los ojos.
3. Ubica tu tercer ojo ubicado entre los dos ojos físicos.
4. Ve un poco más arriba y apriétalo con tu dedo índice.
5. Balancéate de lado a lado al mismo tiempo que aprietas este punto.
6. Mientras te balanceas piensa en que todas esas creencias que te impiden ser exitosa se disuelven.

Cap. VI | ACTITUDES
HACIA LA VIDA



SER FELIZ

Uno de los propósitos de la vida es ser felices. Muchos la ven como una meta muy lejana para alcanzar, pues están acostumbradas al sufrimiento y piensan que ser feliz no es real.

Ser feliz es una decisión, una actitud de vida. Solo tú decides si eres feliz o te la pasas sufriendo. Todos tenemos problemas que nos sacan de balance, pero hay que intentar estar el menor tiempo posible en esa emoción negativa.

“Uy, pero yo tengo mil problemas, uno tras otro, me sería imposible ser feliz”. Te entiendo, pero si sigues en la emoción negativa atraerás más problemas cada día. Tienes que cambiar tu pensamiento a pesar de los problemas, nadie ni nada te deberían quitar tu felicidad ni tu paz. Verás que las cosas se van a ir solucionando automáticamente. Reprograma tu mente para tener esa felicidad, sí o sí.

Creer que el dinero, tus relaciones, el placer, los títulos o el poder son la felicidad, ¿pero cuántas veces vemos gente rica o famosa sintiéndose miserables? No necesitas nada de esto para ser feliz. Muchos esperan que otras personas los hagan felices y eso es un error. Tú eres la que te debes hacer feliz a ti misma, a nadie más le corresponde tu felicidad.

El éxito o las riquezas materiales no garantizan la satisfacción interior, en cambio, la felicidad sí te da satisfacción interior. La felicidad no es reír o estar alegre todo el tiempo, la felicidad consiste en sentirse bien contigo misma, tener relaciones sanas, estar en calma y hacer del mundo un sitio mejor. Si eres feliz estarás más sana y no te enfermarás.

Es tu vida, decide ser feliz el mayor tiempo posible. La felicidad se logra únicamente con base en tu paz interior. Pregúntate: ¿qué estoy haciendo para ser feliz? Disfruta de cada cosa que haces, viste colores alegres, pon flores y cuadros felices en tu casa, procura no tener imágenes tristes en ella. Quema cáscara de naranja en casa para tener más alegría, recita mantras especiales de felicidad, ríe, haz tu vida más sencilla y elabora mandalas.

Simplemente, ¡decide ser feliz!

Acuérdate que eres la única responsable de tu propia felicidad, de crear el cielo en la tierra. ¿Sabías que las mujeres más bonitas son las que son felices?

Quizá algún día te des cuenta de que la vida no exigía tanto de ti, tanto sacrificio, tal vez solamente te pedía ser feliz.

ESTAR EN PAZ

Tener paz es estar tranquila contigo misma, sin conflicto, sin miedos, sin preocupaciones, sin ego. Si trabajas en tu paz y en la del mundo ahora, estarás trabajando en la paz de tu futuro y la del mundo. No esperes a tener paz cuando tengas dinero o cuando tengas un trabajo, si vives en el presente o en el hoy, todo se te dará más fácilmente. Pon la intención de tener paz en cada momento y en cada situación. Escoge siempre la paz. Logra dominar tu plano emocional hasta el punto de que nada te saque de tu paz interior y habrás vencido.

Nada es más importante que tener paz. No mires, no hables, no oigas todo aquello que te quite la paz. Simplemente elige tener paz. Para estar en paz, busca lo que tienes que quitarte. ¿De qué te tienes que deshacer para estar en paz?

Siéntate donde nadie te interrumpa con los brazos relajados, respira profundamente, cierra los ojos y quédate sin pensar en nada; guarda silencio por 1 minuto. Siente la paz. Quema lavanda en un plato y pásalo por la casa para estar más en calma y en paz.

HONESTIDAD

Es importante ser honesta, debido que al no serlo, tú misma te harás daño. Si por ejemplo, se te hace fácil robar algo aunque sea pequeño, en otro momento lo tendrás que pagar y alguien te robará algo. Aparte, empiezas a vibrar bajo con ese tipo de acciones y entonces estarás más propensa a enfermarte y a atraer situaciones desagradables en tu vida.

SER COMPASIVA

La compasión te invita a comprender a los otros para entender su dolor, su ignorancia, su malestar, entender el

motivo por el cual actúan de esa manera. Esto no quiere decir que estemos de acuerdo con su comportamiento, sino que el objetivo es entenderlos y así poder ser compasivos y bondadosos con los demás.

El desear que el otro se libere del sufrimiento es ser compasivo. Tampoco se trata de tenerles lástima, sino entender el porqué los lleva a actuar de esa manera. Compasión es tener la voluntad para ayudar. Podemos incluir a los animales también en la compasión.

Necesitamos una sociedad más compasiva que sea más considerada hacia los demás y se preocupe por el prójimo.

LIBERTAD

La libertad es la facultad natural que tiene el hombre de obrar o no de cierta manera y ser responsable de sus actos.

Cada momento tienes que decidir si estás en el bien o en el mal, esto te puede acercar o alejar de ser una mejor persona. Tú eres libre de escoger, solo recuerda ser consciente de tus actos pues esto generará una consecuencia, un efecto el cual puede ser muy conveniente o inconveniente para tu crecimiento espiritual.

Si tienes enojo, ansiedad o cualquier cosa del ego no eres libre sino prisionera de estos sentimientos. Dejar fluir te da libertad y la libertad es lo que te lleva a la felicidad.

SER FLEXIBLE

Considero importante ser flexible con las demás personas con el objetivo de ser más adaptable a los cambios y así no sufrir. Ceder no es perder.

SENTIRTE MERECEDORA

A veces no crees que mereces todo lo bueno que nos ofrece la vida y te niegas a aceptarlo. Es posible que esa creencia se remonte a la infancia. Probablemente sientes que no has actuado bien y que no mereces las cosas, solo date permiso de aceptar lo bueno, tanto si crees que te lo mereces o no.

Durante un tiempo me dediqué a mis hijas sin darme tiempo para mí, siempre estaba pendiente de su bienestar emocional, de su salud y necesidades extras que pudieran tener, como tú seguramente también lo has vivido. Me di cuenta que tenía que darme tiempo para hacer cosas que me gustaban y no ponerme en último lugar. Fue el momento de cambiar y empezar a sentirme merecedora.

Cap. VII | TÉCNICAS PARA
TU BENEFICIO FÍSICO



ALIMENTACIÓN

Muchos dicen que el físico no importa, sin embargo yo te digo que el cuerpo es nuestro templo y es en donde está nuestro cuidado a nosotras mismas.

Comer sano es muy importante para que no te enfermes, para que pienses mejor, estés de buen humor, seas más productiva y puedas vibrar en frecuencias positivas y altas.

ALIMENTOS BENEFICIOSOS

Necesitas proteína; es muy importante para tu salud y estado de ánimo. Come proteína en la mañana para sentirte mejor. Mucha gente solo come un pan y un café por la mañana pero esto no es sano. Es más saludable comer algo de proteína y verduras con un pan integral. Ejemplo: un huevo revuelto con jitomate y un pan. Necesitas más energía para empezar el día; verduras, frutas, espirulina, huevos de pastoreo u orgánicos, alga marina, mora azul, semilla de girasol, nueces de castilla, almendras y alimentos orgánicos son muy benéficos para tu cuerpo. También es importante incluir minerales en tu dieta.

Beneficios de comer plátano:

Ayuda a prevenir anemia, a estimular la producción de hemoglobina en la sangre, incrementa la felicidad, fortalece tu sistema circulatorio, regula la glucosa en la sangre, ayuda al estrés y a las emociones; tiene vitamina B que hace que puedas dejar el cigarro más rápido y que los efectos de la nicotina sean menores. También los alumnos que comen plátano en el desayuno y en la comida tienen un mejor rendimiento en los exámenes.

Beneficios de comer almendras:

Las almendras contienen zinc, magnesio, vitamina B2 y vitamina E; ayudan a tener más fuerza vital, a levantar el ánimo y a tener autocontrol sexual. Come 10 almendras diarias (preferentemente a las 12 del día).

Piñones | ayudan al desarrollo del cerebro y la memoria.

Nueces de castilla | benéficas para el cerebro; son proteína; cómelas diario.

Chocolate amargo | mejora el estado de ánimo y provoca una sensación de alegría; come una porción de 50 gramos cada día.

Aguacate | ayuda a bajar la presión arterial de forma natural, limpia las arterias, contiene vitamina B y ayuda a la buena memoria. Ayuda a bajar la ansiedad.

Lechuga | ayuda para calmarte.

Naranja | rica en vitamina C, la cual reduce el cortisol y la presión arterial; los cítricos desvanecen la melancolía y estimulan el cerebro.

Yogur | contiene probióticos, los cuales regeneran la flora intestinal y favorecen la producción de serotonina que regula el estado de ánimo.

Limón | tiene vitamina C, la cual ayuda a purificar y protege a las células del hígado; los sabores ácidos y agrios estimulan el ingenio y el intelecto.

Col morada | contiene antocianinas, las cuales resguardan el cuerpo contra las enfermedades cardiovasculares y dan más claridad mental.

Ostiones | contienen gran cantidad de zinc.

Queso cottage | tiene un alto contenido de calcio y proteínas; fortalece y relaja el sistema nervioso gracias al ácido pantoténico.

Vino | ayuda a prevenir la depresión, el estrés y la ansiedad; toma máximo una copa al día.

Salmón | aporta omega 3 y magnesio.

Espárragos | contienen ácido fólico y vitamina B que son esenciales para mantener la calma.

Arándanos | contienen vitamina C.

Jugo de apio | en ayunas hará maravillas en tu organismo, sobre todo para eliminar cualquier enfermedad.

Espinaca | contiene magnesio, calcio, hierro, zinc; ayuda a prevenir la ansiedad.

Tomates | dan fuerza mental.

Chía | ayuda a la liberación de serotonina, lo cual provoca una sensación de calma y reduce la ansiedad.

Chile, pimienta y jengibre | estimulan la producción de endorfinas (hormona de la felicidad).

Plantas, infusiones y tés benéficos para ti: Manzanilla, ginkgo biloba, lavanda, caléndula, hierba luisa, tila, valeriana, melisa y cola de león.

Avena | muy buena para tu digestión.

Coco | da alegría.

Dátiles | contribuyen a tener más espiritualidad.

Higos | para la ternura y dulzura.

Uvas | suavizan un sentido de disciplina demasiado estricto. Trastorno neurológico.

Hoja de frambuesa/ regula menstruación, menopausia, problemas hormonales, ovario poliquístico e infertilidad.

Aloe vera/ desequilibrio hormonal.

Vitamina D y aceite de oliva | contienen hormonas de la felicidad.

El café no es bueno cuando es más de una taza al día, debido a que te deshidrata y drena tus glándulas suprarrenales. Por otro lado los alimentos salados se relacionan con la ansiedad y los deseos compulsivos.

ANTIDEPRESIVOS NATURALES

Cuando te sientas triste, en lugar de usar medicamentos, ingiere estos alimentos:

Plátano, lentejas, pan integral, arroz, nueces, ajos, naranja, fresas, cebollas, aceite de olivo, frambuesas, cúrcuma, jengibre, limones o pimientos.

Esta lista que te comparto es un resumen fácil para saber qué beneficio tiene cada alimento, sin embargo, es muy importante que tú elijas lo que te viene bien a ti. Por ejemplo: yo no como lechuga porque me inflama, entonces cada mañana como almendras y nueces. Yo he sentido especialmente que el chocolate me crea un mejor estado de ánimo pero si tú sufres de migraña no sería aconsejable para ti; es por esto que tú debes seleccionar de esta lista lo que te beneficia personalmente.

ALIMENTOS TÓXICOS

Los refrescos son muy malos para tu salud, debido a que cuentan con mucho azúcar: puede provocar diabetes, caries, problemas cardíacos, colesterol, aumento de problemas digestivos, problemas de colon, afectar tu fertilidad y memoria, riesgo de cáncer, entre muchas otras. Además te harán engordar.

Toda la comida chatarra como papitas y botanas son muy dañinas para tu organismo. Los pasteles, galletas y dulces pueden hacer que caigas en sentimientos de complacencia, dependencia emocional y tristeza. Si hubo un día en que consumiste mucho de esto procura tomar un té de limón, vinagre de sidra de manzana y bicarbonato en ayunas para reducir los efectos.

Una manera para desintoxicar tu cuerpo es tomando este jugo verde:

Licúa un manojo de espinaca, apio, perejil, nopal, manzana verde y jugo de naranja. Tómallo todos los días por la mañana.

En una investigación realizada en conjunto entre la Universidad de Michigan y el New York Obesity Research mostró cuáles son los alimentos más adictivos para nuestro cerebro:

Pizza, chocolate, papas fritas en bolsa, galletas con chocolate, helado, hamburguesa con queso, gaseosas, pasteles y quesos.

Limpieza energética de alimentos:

Hay veces que los alimentos pasan por muchas manos antes de llegar a tu casa y no se elaboran con buena actitud, por lo que es bueno limpiarlos para equilibrar energías.

Esta oración ayuda a quitar una mala energía que se haya acumulado en tus alimentos:

Dios por favor remueve todo lo negativo que haya en esta comida, infúndele amor. Agradezco a todos los que intervinieron para hacer esta comida. Mando bendiciones a todos ellos.

ANSIEDAD POR COMER

Camina cuando tengas la tentación; báñate; haz respiraciones o algo que te distraiga.

TIPS PARA LA COMIDA

- Haz varias comidas al día: desayuno, colación por la mañana, comida, colación por la tarde y cena.
- No cenes después de las 7 pm para que duermas bien y estés ligera.
- Toma agua antes de los alimentos y no con los alimentos.
- Antes de comer un platillo pregúntate: ¿Me amo comiendo este platillo?
- Haz una respiración profunda antes de comer y disfruta tu comida; esto se hace para que no comas por ansiedad.
- Antes de comer di: aprovecho lo que necesito y elimino lo que no necesito.

A veces tenemos también pactos que hicimos en vidas pasadas y/o en esta vida, como por ejemplo: una amiga mía murió en otra vida de hambre por lo que en esta vida come demasiado. Estos pactos heredados los podemos llamar contratos de hambre, te voy a compartir una oración que te ayudará a romperlos:

Aquí y ahora, en esta dimensión y en todas las dimensiones, limpio, cancelo y elimino toda la energía

de vidas pasadas que tenga que ver con contratos de hambre por algo que haya hecho inconscientemente y conscientemente. (Visualiza que una luz dorada te limpia). Hecho está, hecho está, hecho está. Gracias, gracias, gracias.

MEJORAR LA EVACUACIÓN

Usa un banquito para ir al baño; esto facilitará mucho la evacuación y por lo tanto favorecerá también la digestión.

HIDRATACIÓN DEL CUERPO

¿Alguna vez has visto personas que les duele la cabeza, que tienen dolores musculares, se sienten mareadas, cansadas, tienen piel seca, no se concentran bien, aumentan los latidos del corazón, padecen calentura, delirio, ansiedad, depresión, inflamación y estreñimiento por falta de agua?

Tomar agua ayuda a adelgazar, a aumentar la energía; te libera de iones negativos, lo que hace que mejore tu humor.

Procura tomar 8 vasos de agua diarios. Toma 2 vasos de agua al levantarte y 1 vaso de agua al acostarte para reducir enfermedades. Una forma de hidratarte más rápido es tomar agua mineral con sal de mar del Himalaya, limón, bicarbonato de sodio y miel de abeja.

Magia con el agua | intenciona el agua con un deseo:

Con cada sorbo de agua imagina que eliminas toda la negatividad, creencias limitantes y hábitos indeseados de los que quieres deshacerte. Imagina que la pureza del agua te ayuda en tu proceso, deja que te limpie y te purifique.

Pon tu mano sobre el agua (unos cuantos centímetros arriba) e imaginariamente hazla girar al sentido de las manecillas del reloj, acerca la boca a ella y le dices:

Despierta, despierta, despierta, te pido: (deseo; siempre en positivo y cosas buenas para ti y el mundo), por mi más alto bien. Gracias, gracias, gracias.

Puedes poner el agua bajo la luna llena para que se cargue de energía, y luego pedir un deseo por medio del mismo proceso anterior. Si te sientes débil ponla al sol.

¡El agua es vida!

A MOVER NUESTRO CUERPO

Hacerlo va a reducir el sobrepeso, tonificar tus músculos, mejorar tu capacidad mental, beneficiar tu corazón y pulmones, mejorar tu estado emocional, ayudar a dormir mejor, reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón, diabetes y osteoporosis.

Haz ejercicio por lo menos 3 veces a la semana; es importante para tu salud.

Estar sentada por mucho tiempo te hará engordar, elevará tu presión, tus niveles de azúcar y el colesterol. Levántate cada 30 minutos o cada hora y camina por 5 minutos.

También es muy bueno hacer yoga, tai chi o chi-gong (movimiento interno de la energía).

SUEÑO

Dormir es fundamental para tu bienestar y afecta tanto la salud física como la mental. No solamente la mente y el cuerpo se apagan durante la noche sino también los órganos, pero los procesos internos siguen y trabajan arduamente. Dormir te ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarte mejor.

Las personas que están cansadas tienden a ser menos productivas en el trabajo, tienen más posibilidades de sufrir accidentes de tránsito, sufrir cambios de humor, depresión y estrés. La falta de sueño afecta al sistema inmunológico, apetito, presión arterial, salud cardiovascular y aumenta el riesgo de padecer obesidad.

Si bien las necesidades personales varían según tu tipo de ayurveda, pero aproximadamente un adulto promedio necesita entre 6 y 8 horas de sueño, los niños 10 y los adolescentes 9.

Para conciliar el sueño:

Limita la exposición a celulares, WiFi, 5G, computadoras y aparatos electrónicos cuando estés dormida y desde unas horas antes de irte a dormir pon tu celular en modo avión. Procura ya no hacer ejercicio después de las 7 pm, para ir bajando el ritmo; comienza tu ritual de noche una hora y media antes de dormir, para desacelerarte. Úntate aceite de melisa tibio antes de dormir, toma una taza de té de dicha (hinojo), que es un relajante mental. Permanece en contacto con la tierra como caminar descalza o abrazar un árbol. Toma magnesio en la noche y unas pocas mordidas de plátano para que te ayuden a desarrollar melatonina. Medita por 10

minutos antes de dormirte, no más. Antes de dormir agradece por todo lo vivido y entrega lo malo o los errores cometidos durante el día al Universo o Dios.



El ejercicio durante el día ayudará a que duermas mejor, debido a que permite que aumente tu temperatura liberando de tu cuerpo cortisol y adrenalina. El cortisol es una hormona diurna, lo opuesto a la melatonina. Cuando el cortisol es alto, la melatonina baja. Para tener buena calidad de sueño el cortisol necesita estar bajo, por lo que es preferible ejercitarse por la mañana.

Hacer el sonido Hiii antes de dormir ayuda a facilitar el sueño y a que sea profundo. Pon una intención antes de irte a dormir (estar sana, tener dinero suficiente, etc).

BAÑO

El agua limpia, por lo que si tú te bañas, te limpiarás, no solo de la mugre sino también de energías negativas que podemos atraer del exterior. También cuando te sientas de malas, triste o muy estresada, usa este baño:

Puede ser en la tina con agua y añadir un puño de sal de mar y una cucharadita de bicarbonato de sodio. Sumérgete por 20 minutos, de preferencia una vez

por semana, posteriormente enjuágate en la regadera.

Si no tienes tina usa una cubeta, mete tus pies con los mismos ingredientes y con el mismo tiempo que el baño de tina.

O simplemente métete a la regadera para limpiar todo lo negativo.

De preferencia báñate con agua tibia.

TACTO

Necesitamos contacto físico y contacto social. Si no tienes pareja, puedes hacerte un masaje seguido (una vez a la semana). También procura ver a tus amigos seguido y abrazarlos.

PAUSA AL MEDIODÍA

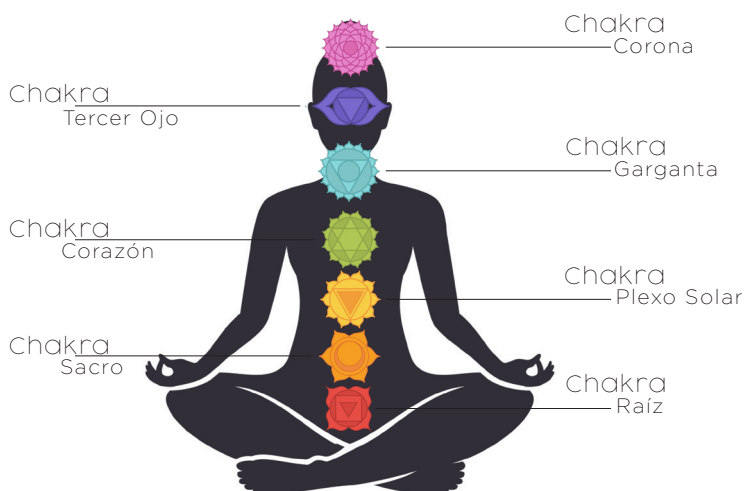
Tómate un descanso, aunque sea de 20 minutos, acostarte un rato, meditar o dormir para que recargues energía. Esto no será desperdiciar tu tiempo, sino al contrario estarás más relajado y pensarás más claro.

Cap. VIII | CHAKRAS



El revisar tus chakras te permitirá conocerte a ti y analizar porqué estás enferma, porqué tienes actitudes negativas (enojo, tristeza, adicciones, falta de autoestima) o porqué no te va bien en lo financiero o en el amor. Consideré importante incluirlos para que seas consciente y los puedas sanar de una manera sencilla.

La energía de las personas está concentrada en siete puntos de poder, los cuales se denominan chakras. Son centros de organización para la recepción, asimilación y transmisión de energías vitales. Son puntos clave en la acupuntura; engranes que giran en espiral. Cada chakra juega un papel importante para tu bienestar y salud.



Tus emociones activan a tus chakras: cuando las emociones son negativas los bloquean haciendo que enfermes; pero si son buenas los girarán en el sentido de las manecillas del reloj, lo cual hará que estés sana.

1. Chakra Raíz



Está localizado en el área del coxis. Se relaciona con el instinto de supervivencia, la familia, la nutrición y la seguridad. Es la conexión con la tierra, la cual nos nutre; equivale a la madre.

Se distorciona o desbalancea cuando:

No tienes dónde vivir, nada qué comer, falta de sueño o de alguna necesidad básica.

¿Cómo sabes si lo tienes desbalanceado?

Cuando tienes miedo todo el tiempo, sufres de mucho estrés, preocupaciones, problemas familiares, te encanta el peligro y te pasan muchos accidentes; cuando existe dificultad para concentrarte, te hablan y estás pensando en otra cosa o cuando piensas en más de una cosa a la vez, eres desorganizada, te resistes a los cambios, no te llevas bien con tu mamá, te haces víctima de todo; sufres por todo, tienes problemas de huesos, desórdenes alimenticios o desnutrición, problemas con las piernas, ciática, problemas de colon, anemia, estreñimiento o sobrepeso; si sufriste un divorcio, abandono, abuso; tienes poca energía, tu vida es caótica o inestable, cuando estuviste en cirugía, si estás en una relación fatal o un trabajo de infierno, si nunca paras o sientes que no perteneces a este mundo, cuando estás bloqueada en tu trabajo y tu seguridad material no está bien, si tienes tendencia a protegerte y delimitarte, te aferras a determinadas ideas y ambiciones; eres débil, de poca resistencia física, eres insegura, la vida te resulta difícil; careces de habilidad para imponerte.

¿Cómo equilibrar el primer chakra?

Come proteína y alimentos que tengan raíz como: papa, ajo, cebolla, alimentos de color rojo, huevos, lentejas; pasa tiempo en la naturaleza, medita, haz yoga, pilates, chi gong, un masaje, escucha música de tambores, baila, sé tu propia mamá (cuida ti misma), perdona a tu mamá, permanece en contacto con la tierra, abraza un árbol, siéntate recargada en un árbol, haz caminatas, camina descalza en el pasto, organiza tu casa, haz afirmaciones, haz manualidades, usa gemas rojas; pon tu atención en el presente y enfócate, organiza y pon orden a tu vida, soluciona tus problemas, pon tus pies en la tierra e imagina cómo salen raíces de estos a la tierra. Haz sanación con energía, siéntete feliz de estar viva, siéntate sobre

la tierra desnuda y respira su olor. Contempla el sol naciente, usa ropa de color rojo, participa en la vida. Llénate de confianza y seguridad y olvida los miedos. Practica yoga kundalini.

Afirmaciones para el primer chakra:

- Confío en que la vida me cuida.
- Es seguro estar aquí.
- La madre tierra me acoge y me da seguridad.

2. *Chakra* Sacro



Está relacionado con el elemento del agua y tu capacidad de fluir y crear. Tus emociones, el placer, la relación contigo misma, la sexualidad y tu niñez pertenecen a este chakra.

¿Cuándo está bien este chakra?

Te sientes bien contigo misma, te rodeas de cosas bonitas, disfrutas, aprecias la vida, estás feliz, abierta a los demás, sabes decir “NO”, estás a gusto en tu casa, te sientes bien dando y recibiendo dinero, amor y sexo; eres abundante, te sientes merecedora, tienes sexo saludable, eres optimista, disfrutas la comida y el lujo en equilibrio (sabes cuándo es suficiente), te sientes suficiente con lo que eres, la vida es divertida, evitas todo tipo de adicciones y no dudas de ti misma. Cuando está en armonía te sientes plena y te expresas con creatividad.

¿Qué situaciones lo pueden bloquear?

El divorcio tuyo o de tus padres, perder a un padre, no haber recibido suficiente amor o atención de niña, si te sentiste triste o indigna de estar viva; si sufriste una violación o te tocaron inapropiadamente.

¿Cuándo no está bien este chakra?

O tienes mucha energía o muy poca, caes en adicciones, eres muy emocional (enojo, celos, rabia, venganza), necesitas mucha atención, eres promiscua, utilizas el sexo como droga o rechazas la sexualidad,

tienes tendencia a anteponer la satisfacción de las propias necesidades, eres muy fría, estás sola todo el tiempo, culpas a otros, te sientes culpable por tener sexo o cualquier tipo de placer, cuando eres demasiado sensual y enseñas el cuerpo de más, si tienes problemas de dinero, pones a lado tus deseos, te preocupa en exceso lo que otros piensan de ti, no puedes soltar el pasado, burlas a la autoridad, abusas de otros, te vendes por dinero, sexo o poder, das demasiado y luego te enojas porque no recibes nada a cambio; cuando haces todo por los demás menos por ti, sientes mucha culpa y vergüenza, eres adicta a las compras, al sexo y al ejercicio, no te sientes valiosa ni merecedora de amor y das de más para ser amada. Cuando no puedes resolver problemas, finges los orgasmos, eres muy envidiosa, te gusta la pornografía, eres obsesiva con tu cuerpo y en la limpieza, adicta al chocolate, al internet y al juego. Tienes problemas menstruales, con los ovarios, vagina, fertilidad, menstruación, pérdida de apetito, problemas urinarios y sexuales, problemas con los intestinos, sobrepeso o depresión.

¿Cómo equilibrar el segundo chakra?

Haz actividades en el agua como nadar en el mar, toma agua, báñate con agua con sal de mar y bicarbonato por 20 minutos, camina al lado del agua, ponte bajo la luna, hazte masajes, que te toquen apropiadamente (abracen); practica el arte, hobbies, cosas que te gusten, haz ejercicio, rodéate de cosas bonitas, monta a caballo, escribe sobre tus emociones (no las guardes), deja ir lo malo; goza sin culpas, reconoce tus emociones ("¿estoy triste o enojada?"), baila, ten una comida especial de vez en cuando, goza con todo sin importar que se trate de algo pequeño, tómate tiempo a solas para reflexionar y descansos, pon límites, come cosas naranjas, mueve las caderas, cuídate a ti misma, consiéntete, viste de naranja. La música de saxofón, el sonido del mar y los bailes en pareja ayudan a este chakra. La piedra lunar (abre los sentimientos interiores), ópalo de fuego o piedra del sol también te pueden ayudar. Los aromas que te pueden ayudar son el sándalo, gardenia, vainilla, jazmín, ylang ylang, patchouli.

La clave es entender y diferenciar cuándo estás

haciendo un sacrificio y cuándo te permites disfrutar.

Afirmaciones para el segundo chakra:

Yo soy pura.

Yo soy limpia.

Yo merezco lo bueno de la vida.

Yo disfruto de la vida y sus placeres en forma sana.

3. *Chakra* Plexo Solar



Está relacionado con el elemento fuego y la capacidad de transformar; aquí se encuentra tu poder. Es preciso soltar los deseos del ego y entregarte al plan divino; soltar y confiar sin vergüenza. Somos responsables de elegir qué deseamos.

¿Cuándo está bien este chakra?

Tendrás sentimientos de paz y armonía con la vida, te aceptas tal como eres y eres feliz, serás más inteligente y sabia, te empoderas a ti misma, sabes trabajar en equipo, tienes metas y las logras, asumes tus responsabilidades, luchas por causas justas, eres capaz de salir de una relación tóxica o un trabajo donde te tratan mal. Tienes disciplina, te sientes bien contigo misma, eres independiente, tomas riesgos pero con sabiduría, confían en ti, tienes buena imagen de ti, no tienes miedo de brillar, no toleras ninguna clase de abuso, no necesitas de aprobación para sentirte valiosa, aprovechas las oportunidades, escoges a personas, trabajos y cosas que te hacen bien.

¿Cuándo no está bien este chakra?

Sientes vergüenza, te sientes inferior, dices: "yo nunca lograré esto o seré...", tienes exceso de pensamiento, haces cosas para obtener aprobación, tu ego está muy inflado (todo se trata de ti y crees ser lo mejor en todo), manipulas, controlas, tienes poca autoestima, quieres ganar a toda costa, no te comprometes, estás resentida, enojada todo el tiempo, presionas a otros, no sabes trabajar en equipo, culpas a otros de tus problemas, nunca te alcanza el tiempo, eres muy sumisa, crees que el pasto del vecino es más verde,

no te respetas ni te respetan, necesitas todo el tiempo tener la razón, tomas demasiada responsabilidad, tienes problemas de páncreas, digestión, hígado, estómago, hernias, diabetes, riñones, necesidad de tener poder, intranquilidad e insatisfacción interior, poco reconocimiento en la infancia y juventud, poca autoestima lo que hace que busques la satisfacción en el exterior, falta de serenidad, mucha actividad física, sensación de derrota y desánimo, tiranía y egolatría para no mostrar la debilidad emocional.

Tú eres la única responsable de tu propia vida.

¿Cómo equilibrar el tercer chakra?

Toma el sol por unos minutos, haz ejercicio de preferencia en exterior, sé atenta de tus acciones, ten el valor de lograr tus metas, haz lo que es bueno para ti y no lo que complazca a otros, mírate en el espejo y háblate bonito, échate porras, no presiones a otros, come alimentos amarillos (semillas de girasol), mira un girasol, ríe, sé divertida en vez de competitiva, medita, escribe sobre tus miedos y lo que te impida hacer las cosas, pídele a Dios o al Universo que te ayude a lograrlo. Pon esencia de lavanda en tu tercer chakra para disolver emociones estancadas. Huele romero, el cual ayuda a superar la pereza y pone en acción. Todas las piedras amarillas servirán para balancearlo.

ERES PERFECTA TAL COMO ERES,
NO DESPUÉS DE UN DIPLOMA O CARRERA,
NI DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA ESTÉTICA,
NO POR TENER DINERO O PODER.

Música para ayudar a armonizar este chakra:

Cuencos tibetanos, cello, violín, música de orquesta y música tranquila.

Afirmaciones para el tercer chakra:

Yo soy suficiente como soy.

Yo tengo poder sobre mí.

Yo soy valiosa por estar aquí.

4. *Chakra* Corazón



Es sobre el corazón

apacidad de dar y recibir.

¿Cuándo está bien este chakra?

Eres compasiva, balanceada, empática (te pones en el lugar del otro); eres equilibrada, te cuidas, ayudas a los demás, te amas y amas a los demás, aceptas a otros, perdonas, amas a los animales y a las cosas, das y recibes amor, te sientes valiosa, te aceptas a ti misma como eres, expresas tu amor hacia otros, te sientes en paz y satisfecha, generosa, haces lo que te gusta, perdonas, no necesitas cosas externas para nutrirte (puedes ser feliz con los animales o en la naturaleza); te conviertes en un canal divino, provocas la unión con otras personas para reconciliarte y curarlas, irradias calor, cordialidad, jovialidad, atracción, confianza y alegría; compartes tus sentimientos, estás en paz y en armonía.

¿Cuándo no está bien este chakra?

Finges que todo está bien para que los otros no vean tus problemas, eres seductora pero proteges tu corazón, eres codependiente, lastimas la relación de una u otra manera, has sido traicionada, tienes miedo al amor, has sido rechazada, has vivido la muerte de alguien y tienes mucho dolor, depresión, no eres empática, culpas a tu pareja de todo, vives el duelo toda tu vida o por mucho tiempo, no te sientes amada por lo que eres. Propensa a padecer enfermedades del corazón, pulmones, brazos y manos; lo tierno y suave no te agrada, te sientes falto de amor, sufres grandes depresiones por soledad o por no expresar los sentimientos. Dependiente o vulnerable del amor y simpatía de otros, vives tristeza y depresión; eres impersonal e indiferente, aparentas seguridad y fortaleza pero más en el fondo hay una gran debilidad; para que sientas algo se requiere una fuerte estimulación exterior.

¿Cómo equilibrar el cuarto chakra?

Identifica: ¿Piensas que necesitas ser perfecta para ser amada? ¿Qué sentimientos tienes? ¿Dónde estás lastimada? ¿Puedes amarte y amar a otros? ¿Te asusta el amor? ¿Has sido traicionada o rechazada? ¿Ya perdonaste?

Procura relacionarte con gente que te haga sentir

bien, escribe cosas bonitas de ti, haz cosas que te hagan sentir bien, grita, llora, expresa tus sentimientos. Convive en silencio con la naturaleza. Come cosas verdes y huele rosas. La poesía, el arte y la pintura ayudan mucho. Escucha piano, flauta, guitarra y el arpa y usa piedras verdes.

Afirmaciones para el cuarto chakra:

- *Yo soy amada.*
- *Yo amo ser amada.*
- *Mi corazón está abierto.*
- *Yo recibo y doy amor fácilmente.*

5. Chakra Garganta



Es la comunicación, creatividad y sonido.

Si el segundo chakra no está bien, generalmente el quinto tampoco lo está.

¿Cuándo está bien este chakra?

Expresas tus sentimientos, eres honesta, creativa, te expresas bien, hablas desde el corazón, haces lo que dices, eres una persona íntegra, vives en tu propósito, tienes confianza al hablar, sabes escuchar, eres auténtica, no criticas ni juzgas y tu tiroides está bien.

¿Cuándo no está bien este chakra?

No hablas, o hablas mucho, o muy fuerte; eres tímida; afecta a habladurías y mentiras, te da miedo hablar en público, criticas, no sabes pedir lo que quieres, roncas, no oyes, tienes problemas de dientes, cuello y hombros, problemas de tiroides y auditivos, interrumpes a cada rato, no sabes escuchar a los demás, tienen conductas pasivo-agresivas, no sabes lo que quieres, no entiendes, tu lenguaje es grosero, tartamudeas, eres tímida y retraída.

¿Cómo equilibrar el quinto chakra?

Canta, grita, ríe, habla tu verdad, escribe, pinta, cuida lo que dices, sé congruente. Tienes que pensar, hablar bien, perdonar y escribir o externar tu verdad para sacar lo malo. Toda clase de arte ayuda mucho, haz yoga mántrico. Escucha tu propia voz y cantos

gregorianos. Usa piedras azules. También el eucalipto ayuda a este chakra.

Afirmaciones para el quinto chakra:

- *Yo hablo mi verdad.*
- *Yo me expreso con facilidad.*
- *Yo me expreso con honestidad.*

6. Chakra Tercer Ojo



Es la paz, tranquilidad, intuición, planeación, sabiduría y habilidades psíquicas.

¿Cuándo está bien este chakra?

Usas tu intuición, eres sabia, te comunicas con tu yo superior, estás con tu yo interno. Quienes están bien con este chakra son personas éticas, positivas, planean y llevan a cabo lo que dicen, sus pensamientos e ideas se cumplen, tienen facilidad para la clarividencia, clariaudiencia y telepatía.

¿Cuándo no está bien este chakra?

Actúas sin intuición, eres negativa, de todo te quejas y a todo le ves lo malo; eres escéptica, de todo te preocupas, ignoras a tus guías o maestros espirituales, solo ves un camino para un problema, esperas lo peor en cada situación, no te concentras en lo que quieres, se te olvida todo, reaccionas de más en vez de solucionar racionalmente, hay creencias falsas, tienes poca memoria, sufres de pesadillas, alucinaciones y paranoia, ves muchos espíritus, tienes problemas con la nariz, y ojo izquierdo; padeces problemas neurológicos, eres demasiado intelectual, vives a través de la razón, rechazas el conocimiento espiritual, sientes necesidad de influir en otras personas a través del pensamiento, tienes sensación de aislamiento e insatisfacción constante, vida determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones sin reflexión y pensamientos poco claros.

¿Cómo equilibrar el sexto chakra?

Toma tiempo a solas contigo misma, medita, haz visualizaciones, por ejemplo: visualiza que todo en tu día sale perfecto y en positivo, ten esperanza, usa colores alegres para vestir, ten una mente clara, calmada y abierta; usa tu intuición y a los guías espirituales para tomar decisiones, ve lo bueno en todo y en todas las personas, no te compares con otros, agradece, piensas con la inocencia de una niña, vive sanamente, trata de ayudar a los demás a ser mejores, contempla las estrellas y practica yoga yantra. Escucha el sonido de campanas, Bach, música clásica y música de oriente. Las piedras moradas ayudarán también, así como oler menta.

Afirmaciones para el sexto chakra:

- *Yo estoy calmada.*
- *Yo tengo buena intuición.*

7. Chakra Corona



Es ser uno con el Universo o Dios, la inteligencia, alta consciencia, iluminación; balancear cuerpo, mente y espíritu.

¿Cuándo está bien este chakra?

Eres iluminada, no criticas, no juzgas, estás calmada, piensas claramente, y sabes que tu poder viene de una fuente alta (Dios, Universo), cuentas con conocimiento y curación que proviene de la divinidad.

¿Cuándo no está bien este chakra?

Eres escéptica, usas la fuerza para lograr lo que quieres, solo te interesas en tus propios logros, te dominan el drama y el ego. Crees tener siempre la razón, eres una persona obsesionada con lo material, usas drogas, controlas todo y a todos, eres exitosa pero arrogante, llena de orgullo, sientes que eres tan importante que no hay poder más alto que tú, piensas que lograrás todo lo que tienes por tu cuenta, eres cínica, no eres espiritual, tienes exceso de energía en los primeros chakras, padeces enfermedades en el ojo derecho,

insomnio, bipolaridad, amnesia, dolores de cabeza, enfermedades del cerebro, Alzheimer, demencia, Parkinson, esquizofrenia, hiperactividad, coma, epilepsia, no adelgazas nunca, eres impráctica, tienes dificultad en acabar las cosas, enojo con Dios, propensa a conductas autodestructivas, juzgas a otros por su espiritualidad, te sientes sola, angustiada, no le encuentras sentido a la vida y te angustia la idea de morir.

¿Cómo equilibrar el séptimo chakra?

Reza. Adquiere la conciencia de la existencia de que hay alguien más que tú (Dios), ábrete a que te guíen. Medita, agradece, pide a lo divino que te acompañe todos los días, convive con la naturaleza, sube una montaña, permanece en silencio. Escucha el órgano o mantente en silencio.

Para diario equilibrar todos los *Chakra*

Piensa que tus chakras giran en el sentido de las manecillas del reloj; ve uno por uno con el color que les corresponde.



O puedes decir estas otras palabras:

LAM VAM RAM YAM HAM OM

O puedes imaginar que llegan rayos del color de cada chakra bañando todo tu cuerpo.

Uso del péndulo: Puedes usar un péndulo para que te ayude a contestar preguntas, tomar decisiones y leer tus chakras.

Procedimiento para leer los chakras: Pon el péndulo sobre cada chakra a unos centímetros de distancia sin tocarlo; si gira en el sentido de las manecillas del reloj, significa que está bien. No obstante, si gira en sentido contrario de las manecillas del reloj, quiere decir que no está bien y hay necesidad de balancearlo.

La primera vez que uses tu péndulo, cárgalo contigo para que su energía resuene con la tuya.

Cárgalo exponiéndolo a la luna llena y bendícelo. Los péndulos no se prestan a nadie.

Para adivinanzas: Mantén tu mente fuera de toda especulación. Llama a tu Yo Superior y pídele que te den la respuesta correcta. Di sí y mira cómo se mueve el péndulo. Di no y observa hacia dónde se mueve. Ahora haz 10 preguntas para que sepas probar el péndulo. Después ya le preguntas lo que quieras.

Cap. IX | ENEMIGOS DE LA FELICIDAD



Las drogas, alcohol, comer sin control, fumar, ir de compras o cualquier otra acción que no podamos controlar por nosotros mismos puede darnos una satisfacción temporal. Te hacen sentir un placer momentáneo, pero lo único que logras con eso es quedar sumergida en la oscuridad. Esto lo hemos escuchado varias veces pero pocas veces nos concientizamos del daño irreparable que nos puede causar.

Te invito a enfrentar tu miedo, a obtener el coraje, la valentía y seguridad en ti misma para no maltratarte y salir de cualquier adicción. Huir de las circunstancias no es la solución.

ALCOHOL

Cuando te emborrachas, empiezas a sentirte más alegre y piensas que es felicidad cuando en realidad se trata de una rebelión en contra de tu propio dolor. Tu herida es tan profunda que te diviertes causando dolor a otras personas y a tí misma.

El alcohol mata tus neuronas, te vuelve más nerviosa, ansiosa, y depresiva. Por unas cuantas horas de una falsa felicidad y el olvido de tus problemas, a la larga crearás mayor infortunio, surgirán más dificultades, y habrá menor satisfacción. El alcohol no resuelve tus problemas, solo los empeora.

Lo ideal es no tomar, si decides hacerlo, considera que los daños pueden ser graves (que abusen de tí, o te droguen). A veces la presión social de tomar es grande, en este caso sólo bebe una copa y si te sirven más, di: "NO", o tirla en el baño sin que se den cuenta. Una alarma de que ya estás muy tomada puede ser cuando ya sientas que te estás mareando, ya no caminas bien, no hablas bien y no coordinas, para de tomar drásticamente y bebe mucha agua. Si no sabes distinguir la línea cuando dejas de estar consciente o pierdes el control, mejor evita el alcohol totalmente. Intercala tu bebida con agua. Trata de no beber más de una bebida alcohólica en una hora, mejor no bebas en ayunas y no tomes más de 2 bebidas al día. Evita beber en 2 o 3 días seguidos. Nunca tomes más de 5 días a la semana. Haz lo posible por no beber si

tienes ansiedad, tristeza, enfado, mal humor, en soledad o rodeado de personas que abusan del alcohol. No bebas si estás embarazada o sospechas estarlo, pues podrían afectar al bebé, y ese ser inocente no se lo merece.

Alcoholismo:

El alcoholismo es una enfermedad que muchas veces se hereda. Si tienes un abuelo o padre que fue alcohólico, ten cuidado porque tendrás más tendencia a sufrirlo.

¿Cómo saber si eres alcohólica?

Pregúntate: ¿con qué tanta frecuencia tomo? Cuando tomas 3 o más bebidas al día ya se considera principio de alcoholismo, y cuando no puedes estar sin tomar más de 2 días, existe un grado grave. Sé consciente de que el alcohol puede ocasionar enfermedades como cirrosis, tensión arterial, entre otras.

DROGAS

Se llama droga a toda sustancia natural, sintética o semisintética que afecta el funcionamiento del cerebro, distorsionando la realidad o tu estado de ánimo. Las drogas pueden ser de efecto estimulante, depresor o alucinógeno. Las drogas son peligrosas y crean adicción.

¿Por qué las drogas crean adicción?

La adicción genera cambios negativos en las personas. Consumir droga se hace cada vez más importante para la persona adicta, tanto, que su único fin es seguir consumiendo a pesar del daño físico que genera o los problemas que causa con la familia, amigos y trabajo.

El cerebro se termina de desarrollar alrededor de los 24 y 25 años por lo que están afectando más a su cerebro si se consume antes de esta edad. Lo primero que afecta es el lóbulo frontal que nos sirve para planear tu vida. Tu cuerpo se acostumbra a los efectos de la droga en el organismo y crea dependencia hacia la necesidad de consumo. Tu organismo pide estas sustancias para sentirse bien o para no seguir sintiéndose mal. Después es más difícil salir de una adicción.

CIGARRO

El cigarro está hecho con hoja de tabaco, la cual contiene nicotina y hace que sea adictivo por sus componentes químicos que pueden provocar cáncer.

Entre estos ingredientes, están el ácido esteárico (con los cuales hacen las velas); tolueno (que se emplea para fabricar pegamento); pintura, quita esmalte, combustible, amoníaco (que se usa para los fertilizantes y para productos de limpieza); arsénico (el cual se usa como veneno para ratas); ácido acético (que se emplea para fabricar tintes, plásticos, fármacos y como solvente para pinturas y resinas); metanol (un tipo de alcohol no bebible parecido al combustible para cohetes espaciales); monóxido de carbono (un gas venenoso, el mismo que expulsan los coches); el metano (un gas que se produce por la descomposición o putrefacción de la materia orgánica); fósforo y butano (que se usan para prender fuego); y cadmio (se usa para fabricar pilas).

La nicotina llega inmediatamente al cerebro y hace que sientas placer. El cigarro te relaja pero por muy poco tiempo y es muy adictivo.

Si dejaras de fumar el proceso de sanación sería así:

- En 8 horas el exceso de monóxido de carbono ha salido de tu organismo.
- En 5 días casi toda la nicotina ha salido de tu cuerpo.
- En 1 semana empiezas a mejorar el sentido del gusto y olfato.
- En 12 semanas tus pulmones habrán recuperado la capacidad de purificarse.
- En 3 meses tu función pulmonar habrá mejorado un 30%.
- En 12 meses tu riesgo a enfermedades cardíacas se habrá reducido a la mitad.
- En 5 años tu riesgo de padecer un infarto se reduce dramáticamente.

Si nivelas tus chakras, llevas una buena alimentación, te alejas de lo tóxico, buscas ayuda profesional, te apoyas también en medicina alternativa como acupuntura y homeopatía, al igual las flores de bach, el péndulo hebreo, la sanación con energía y energía cuántica, podrán ayudarte considerablemente.

MUERTE

Mucha gente ve a la muerte como algo horrible pero es algo muy natural, todos nos vamos a morir. La muerte es una transformación de la energía, debido a que esta nunca se pierde; es pasar a un plano diferente, un estado de la mente y de la consciencia.

No debes temer de ella.

Invierte en tu crecimiento personal para elevarte a una consciencia superior.

Haz un testamento y organiza en vida todas tus cosas para que, aunque falte mucho o poco, esté bien estipulado cómo quieres dejar todo e irte en paz.



Cap. X | MENTE,
PENSAMIENTOS &
EMOCIONES



El cuerpo y el habla hacen lo que la mente dice.

El cerebro recuerda los acontecimientos positivos y negativos que te sucedieron y los pega a las emociones, cambiando así tu manera de pensar; por eso es importante sanar las emociones negativas para no sufrir y enfermarte.

Si no cambias tu manera negativa de pensar, la misma experiencia se repetirá una y otra vez.

Entrenar a la mente para controlar estos recuerdos y emociones negativas será un buen objetivo para estar en calma y en paz.

Dice un dicho: *“el que domine su mente tendrá en ella a su mejor amiga”*.

Si tu mente dice que no puedes, dile: “sí puedo”. ¡Tú mandas! No uses la mente en contra tuya. Recuerda a tu mente lo que sabes hacer. Dile cosas positivas de ti. ¡Contrólala!

Tú eres la única responsable de lo que piensas, eres la única que puede cambiar tu mentalidad, nadie más; vigílala constantemente. No dejes que divague.

Solo la mente determina qué recibe y qué da. No aceptes basura o lo que no te sirve.

Oración para repetir cada día y cambiar tu mente:

Mi mente inconsciente se conecta cada vez más fácil con mi mente consciente y supraconsciente. Mi mente está en paz y en silencio. Todos mis pensamientos son creativos y luminosos. Confío en la infinita generosidad del universo y manifiesto en mi vida todo aquello que mi corazón desea.

Afirmación:

Pienso y siento solo el bien.

EMOCIONES

Las emociones tienen vibraciones, las cuales nos afectan para bien o para mal.

Las emociones negativas ensucian tu aura, lo cual afectará a tus chakras; hará que puedas enfermarte y tener comportamientos negativos.

Las emociones tóxicas incluyen culpa, vergüenza, enojo, arrepentimiento, odio, amargura, tristeza, miedo, las cuales pueden atraer energías oscuras.

Puedes ser adicto a una emoción (a la tristeza, al enojo, miedo, el dolor). Estas emociones pueden ser contra alguien o contra ti mismo.

Cuando tienes una emoción tóxica es porque hay algún trauma o alguna herida emocional no sanada. Si la sanas podrás avanzar y sentirte mejor.

Si atraes personas con emociones negativas es porque tienes alguna lección que aprender de ellos.

Los pensamientos y emociones negativas te arrebatán la paz. Cuida lo que piensas de ti y hacia los demás.

¿Qué hacer para controlar las emociones negativas?

Para todas las emociones que voy a mencionar usa todas las técnicas que se mencionaron anteriormente como salir a la naturaleza, escribir, cantar, bailar, meditar, etc. Usa las respiraciones y las indicaciones que están en los chakras.

El objetivo es reconocer qué tienes de negativo; verlo para así poder deshacerte de eso. Es importante porque muchas veces ni nos damos cuenta de que estamos enojados o tristes y si no estamos conscientes, no podemos sanar.

Deja fluir, déjalo ir. No te enganches en un conflicto o en una situación porque al que le afecta más es a ti misma. No te lo tomes como personal cuando te digan algo que no te guste. Algunas personas te pueden querer atacar para que tengas emociones bajas y para restarte poder. No dejes que tus emociones bajen; si te dicen fea, no te lo creas; simplemente déjalo ir. Una persona que agrede es insegura y no está bien consigo misma.

Escribe cómo te sientes con respecto a esa persona con la que estás (enojada, triste, etc.) y luego quema el papel. Haz esto hasta que ya no esté esa emoción negativa.

Meditar es el proceso efectivo, para quitar las emociones negativas, aunque recuerda que se tiene que ser disciplinado y constante.

Oración que ayuda para liberar emociones y pensamientos negativos:

Sanat Kumara, ayúdame a elevarme por encima de los pensamientos y emociones negativos. Destierra cualquier espíritu y energía inferior que pueda haber en mi interior y a mi alrededor e infúndeme una luz divina sanadora.

Gracias, porque yo sé que así es y así será.

Aromaterapia:

Un poco de aromaterapia te ayudará a equilibrar tus emociones: frota lavanda en tus muñecas para dejar ir estos pensamientos y emociones negativos. Pon una gota de lavanda en tu almohada en la noche al dormir, huele aceite de bergamota, naranja, entre muchos aromas.

Distingue entre una persona agresiva pasiva, agresiva activa y positiva:

Persona agresiva pasiva | oculta cosas, disfraza, niega, no hace nada, guarda silencio, aplica la ley del hielo, minimiza, confunde, ignora y/o se aísla.

Persona agresiva activa | hiere, lastima, grita, golpea, explota, magnifica todo, es violenta, insulta, devalúa y/o agrede.

Persona positiva | identifica el problema, nombra la emoción, controla el problema, lo expresa, modula, admite sus errores, espera y comparte.

ENOJO

El enojo es miedo disfrazado. Miedo a perder una relación, a perder un trabajo, a perder tu autoridad, etc. Atacas para protegerte.

Si bien es cierto que a veces es necesario enojarnos, procura que sean las menos, reflexiona si por esa razón sería importante enojarte. Enojarse no es malo pero escoge tus batallas.

Si te enojas por cualquier cosa, te volverás tóxica. Si observas los problemas, te das cuenta de que la mayoría de las causas por las que nos enojamos no merecen dedicarles tiempo y energía. Cada vez que te enojas estás matando las células de tu cuerpo, aparte de que tendrás problemas en tus relaciones, de salud y puedes perder oportunidades para lograr tus objetivos.

Es más sano entrenarnos mental y emocionalmente para que podamos evolucionar. No se trata de desconectarnos del mundo e irnos a vivir a una cueva, si no de afrontar retos y desafíos de la vida diaria.

Todo lo que te enoja te enseña perdón y compasión, todo lo que te produce molestia, te enseña paciencia.

Represión del enojo:

Si te guardas tu enojo y lo reprimes, puede provocar: angustia o depresión, molestias como acidez, dolor de cabeza, cuello o espalda, poca capacidad para concentrarnos, pensamientos obsesivos, los cuales afectan a tu conducta y salud.

Generalmente, cuando reprimimos el coraje, tendemos a rumiar. Pensamos una y otra vez en lo sucedido y en todos los calificativos que le damos a la persona.

¿Cómo entrenarse para controlar el enojo?

Reconoce que estás enojada, date un tiempo, y pregúntate cómo quieres manejar esta situación. Haz 3 respiraciones antes de reaccionar de manera impulsiva y espera para decir algo.

Paciencia | saber esperar con buena actitud.

Tolerancia | es el respeto hacia las ideas, creencias o prácticas del otro.

Compasión | es entender al otro con respeto.

Inhala y al exhalar di: Sshhhh

Pégale a la almohada y desquítate con ésta. Grita a solas.

Cuida el consumo de azúcar, puede ocasionar que te enojés más.



Haz ejercicio y ahí deja el enojo. Monta a caballo, ayuda mucho.

Si actúas con compasión en un enojo tendrás la oportunidad de ayudar a alguien, suavizar conflictos y no ser juiciosa.



Cuida que no suba mucho tu temperatura, si es así, toma un baño para enfriarte.

Revisa si no es una especie de depresión.

Si ya es muy frecuente, toma flores de Bach; te calmarán en forma natural.



Di NO para evitar un enojo después.

Pregúntate si esa persona que te hace enojar, realmente es tan importante para hacerme perder mi paz. ¿Le voy a dar ese poder? Concéntrate en ser feliz y deja ir.

Afirmación:

Yo dejo ir mi enojo de una manera sana.

Si nada de esto funciona, es útil investigar la causa en tu carta astral, pues tal vez tengas al planeta Marte afligido y se tenga que elaborar un talismán. También hacer una constelación o regresión ayuda. Estudia si esto que te sucede es de esta vida o de una vida pasada. La sanación con energía también te ayuda a sanar mucho.

CONFLICTO

Un conflicto puede solucionarse en un ganar- ganar (que los dos salgan beneficiados).

La mayor parte de los conflictos vienen porque en algún momento el orgullo tomó el control y dejamos de ser humildes.

¿Cómo puedes resolver un conflicto?

En medio de un conflicto no puede haber respuesta ni se puede resolver nada si no hay quietud. Si los dos están muy alterados mejor parar y citarse otro día. Si te hablan con odio no contestes, ¿quieres seguir peleando en un círculo que nunca terminará?

Establece límites claros, expresa tu disgusto; resuelve el conflicto sin amenazar la integridad y autoestima de las otras personas involucradas, separa a la persona de su conducta, no la califiques, ni la etiquetes, dile: *“me molesta cuando dices... o no me gusta cuando haces...”*, no castigues, manténlo simple, busca soluciones ganar-ganar, mantente enfocada y sé respetuosa.

Reacciona hacia la situación, no califiques a la persona. Ejemplo: *“No me pareció la forma en que me hablaste”*. En vez de: *“eres una grosera”*. Otro ejemplo: *“me molestó que no terminaras el trabajo, me perjudicó en... me gustaría que la próxima vez me dijeras que vas atrasado, me gustaría que vieras mi punto de vista”*. Cuando empiezas a hablar diciendo TÚ..., la otra persona se pone a las defensiva y ya no te escucha, solo piensa en cómo defenderse. Ejemplo: *“tú siempre me dices fea”*.

Si estás de pie, siéntate.

Cuida el volumen de tu voz.
Mantén un tono respetuoso.

El objetivo es resolver o
solucionar el problema.

Resiste a los impulsos reactivos.
Resistir no significa reprimir ni que
tengas que ocultar tus sentimientos.



No le digas que está equivocado ni le
grites, solo dile: *"yo pienso de otro modo o
quizá me equivoqué pero..."*, o hazle
preguntas como: *"¿por qué rechazas esto?
¿Es correcto tu trato hacia mí?"*.

Eliminar las palabras: *"Nunca", "Todo", "Nada"*.



Pide perdón por lo que tú hayas hecho sin
humillarte. Admite tus errores, esto reducirá
en un porcentaje alto la reacción del otro..

Termina un tema, antes de pasar a otro.

No repitas una y otra vez lo mismo.

Repite lo que el otro dice con el fin de
entender qué dijo.



Si el otro no se expresa bien y le da
muchos rodeos, pídele que vaya al
punto. No te tapes la cara con el
periódico, la mano, etc, ni te voltees
cuando hablen. Si el otro lo hace,
pídele amablemente que no lo haga.

Si te interrumpe, pídele de manera
cortés que te permita terminar.



Para ayudar a que no haya discusiones en tu casa:

— *Espolvorea canela molida por los rincones.*

— *Sahuma incienso de lavanda por toda la casa.*

CAOS

Haz un alto cuando hay caos en tu vida. Aléjate de todo y de todos un momento; si es posible, acude a un parque, para estar en silencio en la naturaleza. Haz respiraciones energéticas, exhalando con fuerza para sacar todo ese caos.

¡Hacer una pausa hará la diferencia!

VENGANZA

¿Ojo por ojo, diente por diente?

¿Quieres que paguen por todo lo que te han hecho y han abusado de ti?, tal vez esto es lo justo, pero solo Dios sabe qué hacer con ellos. Tú no vienes a hacer justicia sino a mejorarte como persona. Lo que ellos han hecho es su karma. No ensucies el tuyo. Si tú haces daño, te hará igual de daño a ti. Entrégale la ofensa a Dios y no te preocupes más. Es de alta vibración el no reaccionar a las ofensas con venganza.

No permitas que tus acciones te lleven a la pequeñez. Eres más grande que eso. Eres una persona de respeto. Eres una dama. Elige la paz en vez de la puñalada.

La venganza es contraproducente. Ser vengativa es ser ignorante y crea karma.

Acuérdate que todo lo que vives son lecciones que tienes que superar, si tú te vengas, no pasarás la prueba y se te volverá a repetir.

Cuando intentas aplicar venganza, aunque sientas que es justificada, creas un espacio para que se promulgue un juicio en contra de ti. En cambio, si resistes a reaccionar con venganza, atraes el perdón y la buena voluntad de la vida.

Afirmación: Yo soy una fuerza para el bien.

Si alguien se quiere vengar de ti:

- Mándale luz. Con tu imaginación mándale luz a la otra persona, imagina que su cuerpo se llena de luz.
- Recuerda que siempre estás acompañada de seres que te aman, como los ángeles, y que si les pides ayuda ellos te protegerán.
- Habla con el ángel de la otra persona para que te deje de molestar (revisa la sección de ángeles).
- Entrégale tu error a Dios.
- Puedes irte a otro lugar mientras se calma la situación.

Hechizo para que alguien se calme:

En un papel escribe 9 veces el nombre de la persona, pégalo por fuera de un vaso, agrega agua, pon 2 cucharadas de azúcar, bate, pon el vaso junto a ti en las noches. Haz una cruz imaginaria y di: "calma a esta persona" (3 veces).

Compra una vela de sal, ponle el nombre de la persona de abajo a arriba y repite: "Que se queme lo destructivo que hay entre (nombre de la persona que está enojada contigo) y yo".

Reza.

MIEDO

Es un mecanismo de defensa. En algunas ocasiones el miedo es bueno porque te permite reaccionar ante el peligro, pero en general, te impide crecer. Tener miedo, en general no es positivo. Es como tener una barda en tu mente. El miedo te impedirá avanzar hacia tus metas. El miedo desatará estas otras emociones: preocupación, angustia, ansiedad, egoísmo, cobardía, codicia, avaricia, chantaje, manipulación, vergüenza, inestabilidad, amargura, humillación, culpa, superstición, inestabilidad, obsesión, desconfianza, dependencia, alcoholismo, adicciones, arrogancia, timidez, controlar, inseguridad, debilidad, envidia, celos, chisme y postergación.

Afirmación: *Yo soy capaz de resolver cualquier situación.*

Protégete con ángeles:

Procura rodearte de ángeles para que te protejan en todo momento. También puedes proteger tu casa, auto y negocio. Repite esta oración: Alrededor de mí arde el pentagrama, y en mi interior brilla la estrella de seis puntas. Delante de mí: Rafael, atrás de mí, Gabriel, a mi mano derecha, Mikael, y a mi mano izquierda, Uriel.

Oración para eliminar el miedo:

Dios, ¡protégeme de todos los peligros de este mundo!
Ángel de la Guarda, ilumíname el camino, no te apartes de mí ni un solo momento.

Afirmación: *Yo estoy segura, confío en que la vida me cuida.*

Aromas:

Los olores también ayudan a disminuir el miedo; oler ylang ylang u olores a madera.



Escribe tus miedos y los quemas.

Hay emociones como el enojo que provienen de una sensación de miedo. En todo conflicto hay miedo.

Cuando celas a alguien hay inseguridad o miedo a que te deje.

Muchas veces el miedo es por cosas mínimas y nosotras mismas nos forjamos un infierno.



Cuando tienes miedo surge la creencia de que no eres bastante buena en algo. El miedo es la falta de confianza en ti misma.

No contagies a las demás personas de tu miedo..

Inhala y al exhalar di: Hoooo



Cuando tienes miedo, la lección que tienes que aprender es: recordar que eres un ser forjado con valor y valentía.

Estar en el presente pensando solo en el día de hoy evita tener miedo.

El miedo siempre está lleno de condiciones. *"Y si pasa esto..."*



Recuerda que lo que piensas se cumplirá, así que si empiezas a tener miedo atraerás cosas malas. Ten confianza en que lo vas a resolver de una manera favorable e inteligente.

Imaginariamente pon alrededor de ti desde tu cabeza hasta los pies un aura de color oro para protegerte de otros.

ABUSO

Es muy común que cuando un niño que recibió abusos se convierta en un adulto abusivo. Una persona que abusa de otros necesita mucho trabajo interno. Cuando abusan de alguien lo hacen para controlar y restarle poder.

Puede ser que alguno de tus ancestros también fueron abusados y se sigue repitiendo el patrón, o también puede ser karma.

¿Qué hacer para que no abusen de ti y para recuperarte de un abuso?

Tu lección es aprender que sí vales, quererte, no permitir el abuso, y respetarte. No te quedes en una zona de confort que para nada es de confort, es solo una zona conocida. Acompáñate de alguien de tu confianza.

A veces determinadas actividades o acciones nos ayudan a sanar aquello que tenemos atorado en el corazón; te comparto dos formas de hacerlo:

- A | El uso de símbolos (dibujos) o de la escritura nos ayudan a interpretar y sacar. Escríbele una carta al abusador desahogándote y quémala. No se la vayas a dar.
- B | Haz respiración de barrido con esa persona o la respiración avanzada (si le tienes miedo).



El que seas mujer no quiere decir que debas aguantar el abuso, nadie debe de permitirlo. Nuestras mamás nos enseñaron inconscientemente que debíamos soportar todo lo que el hombre hiciera. Eso es una creencia limitante que nunca ha traído buenas consecuencias y mucho menos en nuestros tiempos, te sugiero cambiarla.

No aceptes que te traten mal, pon límites. Aprende a decir "NO": "¡Ya no permito esto!, Yo estoy en control". No dejes que te agredan o se aprovechen de ti . Saber decir "NO" es importante. En general las mujeres no sabemos decir "NO" porque queremos complacer a todos por la falta de autoestima.

Limpia contra el abuso como mujer:

A un coco entero le pones miel adentro y lo agitas. En luna nueva y de noche, con tu pulgar rocía tu zona vaginal con el agua de coco con miel y permítete sentir la dulzura. Y di: "limpio todas las capas de culpa de dolor y de injusticia de mi línea materna, de todo lo que nos ha dolido ser mujer, limpio todo el dolor que he vivido en ésta y en todas mis vidas por ser mujer. Limpio todo el dolor que yo haya causado a las mujeres en otras vidas como hombre. Limpio todas las barreras que me impiden vivir en gozo y plenitud". Parte el coco a la mitad y con una cuchara quita la pulpa, lo blanco y déjalo en el sol. A la siguiente noche lo entierras.

Oración para que nadie te cause daño:

Altísimo Señor, Dios fuerte y sabio, benefactor y todopoderoso, tú que has dado al mundo vida, te ruego que me liberes de la gente que pretenda dañarme. Haz que con tu santísimo poder todos mis enemigos desaparezcan. Librame de todo mal. Retira a mis enemigos, bendíceme y concédeme todo lo bueno. Amén.

MENTALIDAD DE VÍCTIMA

Cuando te haces la víctima estás teniendo una relación tóxica CONTIGO misma.

¿Cómo saber si estás en mentalidad de víctima?

Si constantemente dices: "nunca hago nada bien, soy un desastre", no sientes merecer un mejor trabajo, culpas a

otros por lo que te pasa o te culpas a ti misma, o culpas a las circunstancias, culpas a tu peso, edad, a los niños, al dinero, a tu salud, estás en una posición de víctima.

Si te enojas con otros hasta llegar a odiarlos, te deprimes, sientes que no vales nada, si eres muy crítica contigo misma y te minimizas será necesario que estés pendiente de cuantas veces repites estas actitudes.

Otras sensaciones pueden aparecer como tener lástima de ti, sentir que eres lo peor, que nadie te quiere, que eres la odiada, seguir nombrando a las personas que te hicieron daño una y otra vez, tener envidia, o sentirte atacada por los demás. Estas son sensaciones que tarde o temprano no solo te convertirán en víctima, sino que no te permitirán actuar y ver una posibilidad para solucionar los problemas.

Cuando de manera frecuente piensas que tus fracasos son por culpa de tu familia o de alguien más, te disculpas a ti misma justificando que la vida ha sido injusta contigo o decides callar o dejar de hacer cosas para no causar problemas sin poner límites y permites que los otros abusen de ti, lo único que lograrás es victimizarte y desempoderarte, dañando más tu autoestima.

¿Qué crees obtener al hacerte la víctima?

A | Que las personas hagan las cosas por ti, atraer más atención, que todo gire a tu alrededor, lograr que las personas piensen que tienes la razón y que los demás están mal o te dañan.

B | No ser responsable de tus errores.

Sin embargo, justo logras lo opuesto. Estás dejando tu vida de lado. Cuando decides salir del patrón de víctima y tomar el cien por ciento de responsabilidad sobre tu vida, surge el crecimiento espiritual. Cuando sueltes las heridas profundas, habrás sanado.

SENTIMIENTO DE TRISTEZA

Es normal sentirse triste y es sano llorar para sacar esta emoción, cuida que no se vuelva muy recurrente en tu vida, para que no se convierta en depresión.

Cuando estés triste, imagina que tu cuerpo se llena de luz dorada de la cabeza a los pies.

CULPA

Es normal sentir culpa de algo, no somos perfectos, pero este sentimiento no te ayuda a tu progreso. El culpar crea negatividad. Estás en el ego, en una posición de víctima. Muchas veces culpas a otros para deshacerte de la responsabilidad, sentir que tú tienes la razón y ellos son los malos.

Cuando tú siembras un árbol de manzanas y no da fruto, no culpas al árbol, busca la causa por las que no da fruto; tal vez no tiene suficiente agua o le cayó plaga; pues con una persona es lo mismo. Busca las causas de eso que te haya pasado y de una forma positiva, salir de ello. Hazte responsable de tu vida. Crece, suma y sé proactiva.

Nadie es perfecto y todos cometemos errores, así es que, si tú cometiste un error, perdónate y trata de mejorar; y si los demás los cometieron, también perdónalos. Reconoce tus fallas y esfuérzate por superarlas. La culpa te hace sentir vergüenza porque crees que has cometido un pecado. Cuando alguien quiere que te sientas culpable es con el objetivo de que le cedas tu energía y poder. Muchas personas niegan y reprimen la culpa por miedo. La culpa destruye no solo la vida de quien la siente sino la de su familia y la de aquellos con quienes los que convive.

Cosas por las que no debes sentirti culpable:

- Decir “no” cuando lo sientas.
- Concentrarte en lo que te guste más.
- Cancelar planes porque no te apetecen.
- Dejar a un lado a la gente que no te hace bien.
- Renunciar a un trabajo que no te hacía feliz.

Oración:

Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia.

Afirmación: *Siempre hice todo lo mejor que supe.*

- Inhala y al exhalar di: Guuuuu
- Cantar te ayudará mucho a desprenderte de las culpas.
- Toma té de manzanilla o tomillo.
- Implementa las técnicas que se mencionaron al principio del libro.

DEPRESIÓN

Procede de una sensación de carencia de algo que deseas y no lo tienes. También puede ser por no tener a alguien o algo que te gustaría. Las mujeres somos más propensas a sufrir de depresión.

¿Cómo saber si tienes depresión?

No sé si a veces te has sentido desmotivada, sin ganas de comer o lenta. Posiblemente tengas mucho tiempo sintiéndote triste, recordando continuamente el pasado o sintiendo culpabilidad pensando en tus errores.

Me parece que no siempre y a toda hora tenemos que estar felices, a veces lloramos, reflexionamos, nos emocionamos, pero si tú la mayoría del día te sientes triste, no te concentras fácilmente, sientes que no tienes ninguna esperanza, observas que estás en un estado pesimista, tal vez creas que no tienes ningún propósito, permíteme comentarte que es posible que estés en depresión.

Descubre la causa de tu depresión:

Identifica la causa de porqué estás triste. ¿Qué evento lo originó? Siempre surgen situaciones difíciles y no podemos controlar eso, pero sí podemos controlar cómo las percibimos y cómo reaccionamos; esto es lo importante. Si las superas te sentirás muy bien contigo misma. Entre más dura sea la experiencia, más oportunidad habrá de transformar tu alma.

¿Qué hacer para salir de la tristeza o depresión?

No te auto castigues, el ego siempre quiere que nos sintamos mal para así atraer oscuridad y conducirnos hacia una baja vibración.

Si te sorprendes siendo dura contigo misma, reprochándote todo y echándote la culpa, cámbialo a positivo.

Inhala y al exhalar di: SSSS.

Aumenta tu producción de dopamina y serotonina. Hay alimentos que te ayudan a aumentar estos niveles como las semillas de ajonjolí y el pollo. El sol y la risa también aumentan su producción. Evita el estrés para que no bajen los niveles de estas.

Revisa si es algo hormonal.

No te aísles. Busca amigos, grupos de ayuda. No te abandones puedes derrumbarte.

El sexo ayuda considerablemente, siempre y cuando haya afecto entre las personas.

Llena imaginariamente tu cuerpo con luz dorada de cabeza a pies.



En algunos casos es posible que no funcione correctamente el lóbulo del cerebro, la corteza prefrontal o alguna parte del sistema límbico. Checa esto.

Cuida que tu temperatura sea estable y no baje demasiado. Si baja la temperatura, tómate algo calentito, cúbrete con un sarape o date un baño calentito.

SUICIDIO

Cuando alguien se suicida, su alma no puede ascender al siguiente nivel del alma. Recordemos que existen niveles del alma explicados en el capítulo I.

Quizá llegues a pensar que si te suicidas todo se arreglaría, pero es lo contrario, nada arreglas, solo lo empeoras y perjudicas a los que se quedan como padres, amigos, hijos, etc.

Cuando alguien intenta suicidarse o se suicida es porque está en una depresión grave, cree que no hay nada que pueda hacer para mejorar o presenta cierta enfermedad. Recurre a un profesional.

Si algún conocido se suicidó, reza y mándale mucha luz. Puedes prender una vela.

CRÍTICA

Si te criticas mucho a ti misma hay una herida de la infancia y das pie a que otros te critiquen. Cuando te critican hay que entender que se trata de lecciones. Sin importar qué tan fuertes sean si no las aprendemos, se nos repiten. ¿Qué debes de aprender cuando te critican los otros? Quizá a poner límites o a tener seguridad en ti misma.

A estas personas les gusta hacernos sentir menos para que ellos se vean grandes. Una persona que critica es alguien que tiene falta de autoestima.

¿Qué hacer si te critican?

En primer lugar, considera si la crítica es constructiva o destructiva. La constructiva incluye consejos y sugerencias, mientras que la destructiva pretende hacerte sentir mal.

No respondas inmediatamente, mejor haz preguntas como: "¿estoy entendiendo esto correctamente?".

No contraataques. Ejemplo: "eres un inútil", y tú contestas: "ah, ¿qué me dices de ti?", si contraatacas caes en el mismo juego. Pon límites en forma elegante, le puedes decir: "lo que eres grita tan fuerte que no oigo lo que me dices". Otra cosa que puedes decir es: "yo me siento muy bien con este vestido y eso es lo que importa", o: "agradezco tu opinión pero yo estoy a gusto".

También le puedes contestar cambiando lo que te dice, ejemplo: "qué mal te ves", y tú puedes contestar: "a mí me parece que tú te ves muy bien".

No le des justificaciones para que no te siga atacando, ejemplo: si te dicen "qué pelo tan horrible tienes", y tú contestas: "si ya voy a ir al salón de belleza, mañana mismo voy", das pie a que te sigan diciendo cosas.

Trata de alejarte de esas personas, acompáñate de alguien que sea positivo para ti y dedícate a lo tuyo.

No tomar las cosas personalmente. Esas personas tienen muchos problemas y juzgan por lo que son. Una de sus características es ser envidiosos.

Que te vean segura de ti misma.

Fortalece tu aura para que los demás no perciban que se encuentra débil. Lo cual puedes lograr meditando o cubriéndote de pies a cabeza con un caparazón de luz invisible. La sanación con energía fortalecerá tu aura.

No prestes atención a lo que los otros te dicen, solo concéntrate en ti y ¡brilla!

Pregúntate: ¿me estoy auto criticando?

Haz algo que te guste como tomar un baño, ver una película, jugar cartas, etc.

Piensa en lo que la gente comenta y nota si hay algo de lo que te dicen que tengas que cambiar.

Si tú criticas a los demás:

Evita criticar a los demás. Estarás en modo negativo si lo haces, en otras palabras, en tu ego.

Piensas que criticar a los demás es divertido, pero debes de pensar en el mal que esto te hace para tu salud y bienestar.

Si criticas a otro será como un espejo. Todo lo que le dices al otro te lo estas diciendo a ti, así que cuidado con lo que dices.

Hay críticas buenas, solo ten tacto para decirlas, sé muy gentil, y muy suave en decirla. Cuida que sea una crítica positiva para que la otra persona se beneficie. Es mejor si se lo expresas en forma de pregunta como: "¿te has fijado cómo te hablas a ti misma?"

Tu crítica debe ser cierta. Debes querer a esa persona.



Que tus críticas no se basen en tus propios intereses. Pídele a tu Yo superior que hable por ti y actúe por ti.

Si te criticas a ti misma:

La autocrítica te perjudica. Cuando nosotras dejamos de autocriticarnos, automáticamente dejamos de criticar a los demás y de recibir críticas de otros.

Es falta de autoestima el auto criticarte.

Tal vez te criticaron mucho. Habría que sanar esto .

Haz afirmaciones en el espejo donde te digas que tú vales mucho, que eres suficiente, que te hablas con amor.

Ejemplo:

- Yo soy valiosa,
- Yo soy suficiente.
- Yo me expreso con amor.

ENVIDIA

A veces piensas que sería maravilloso ser como otra persona y la envidias pero lo que no sabes es cuánto han trabajado para lograr sus metas y tampoco sabes qué batallas han librado. Muchas veces vemos en las redes sociales vidas maravillosas, fotos de viajes, éxitos, felicidad; pero recuerda casi nadie pone sus fracasos, sus caras de tristeza o desesperación.

No es necesario compararse con nadie, si envidias a alguien, pregúntate primero si lo que pasa es que la admiras y crees que tú no podrías lograr lo que ellos. Me pongo a pensar cada vez que veo las redes sociales lo importante que es que cada uno de nosotros sepamos que la felicidad, el éxito, el esfuerzo, los deseos y anhelos no tienen el mismo significado, cada uno busca y necesita diferentes situaciones, tenemos diferentes habilidades y necesidades.

Cuando piensas que lo que tienes no es tan bueno como lo que tienen los demás, solo te deprimas, es a causa de un sentimiento de vacío o de carencia en ti. Pareciera que los demás están de maravilla, parafraseando la frase: El pasto siempre se ve más verde en el jardín del vecino.

Ve lo bueno que tienes y aprécialo, agradece lo que tienes, sé feliz con lo que tienes.

Rompe con la envidia:

- Escribe lo que sientas y quema el papel donde lo escribiste, es una técnica sanadora.
- Haz afirmaciones como: Yo soy merecedora de... Yo soy suficiente.
- Repite: Tú estás bien, yo estoy bien.

Si otros te envidian:

- Trata de no competir con ellos, debido a que que engendrará más envidia.
- Pon un limón en tu bolsa. Absorberá malas vibras.
- Si ellos te envidian, les afecta a ellos no a ti. Te afecta solo aquello a lo que tú le das importancia.
- Ten compasión, debido a que si esta persona tiene envidia de ti, es por inseguridad y porque te admira.
- Revisa si tienes envidia hacia alguien más.
- No te opaques por la envidia que te tienen. ¡Brilla!
- Utiliza las técnicas del principio del libro.

Baño para alejar la envidia:



7 hojas de laurel
1 tronquito de canela
1 limón partido en cuatro.
2 cucharadas de miel
2 litros de agua

En una olla coloca 2 litros de agua. Déjala hervir junto con los ingredientes por dos minutos.

Apaga la lumbre y cuando el menjurje se sienta tibio, úsalo como último enjuague en tu baño, viértelo desde los hombros hacia abajo.

Repite el baño por tres días de preferencia por la mañana, iniciando en un viernes.

ESTRÉS

El estrés puede definirse como la respuesta de tu organismo para adaptarte a estímulos externos. El estrés no siempre es malo, en ocasiones nos salva la vida, pero si se sufre de estrés con frecuencia, te ocasionará enfermedades.

Cuando tienes estrés, salta una señal al cerebro y se produce una activación fisiológica lo cual hace que se active el sistema nervioso simpático liberando adrenalina, aumentando el pulso cardíaco, la presión sanguínea y acelerando la respiración, haciendo que la sangre se desvíe a los órganos internos y se concentre fundamentalmente en los músculos, activando a las glándulas sudoríparas y el sistema gastrointestinal reduce su actividad.

El estrés es una reacción de alarma que prepara al organismo de forma adecuada para responder en defensa o huida.

Cuando el estrés es por mucho tiempo, puede crear hábitos no saludables como fumar, beber alcohol, aumenta el consumo de café, incrementa el riesgo a padecer enfermedades como el cáncer, herpes, gripe, enfermedades coronarias, trastornos digestivos, ataques de pánico, problemas de piel y úlcera por mencionar algunos.

Meditación para relajarse:

Siéntate o acuéstate, haz una inspiración y al exhalar di el número 3 (tres veces). Ahora relaja tu coronilla, frente, ojos, cara, boca, hombros, pecho, estómago, piernas, pies. Solo piensa en la forma en que se están relajando. Con tu imaginación trasládase a un lugar donde te sientas tranquila (la playa o un bosque con lago), siente que estás ahí, observa los animales, las plantas, los árboles, el sol, y solo relájate. Inhala y al exhalar di el número 2 (tres veces) relájate otra vez y ahora inhala y exhala diciendo el número 1 (tres veces). Cuando estés lista, abre tus ojos y verás lo bien que te sientes. Este ejercicio ayuda mucho a quitar todo estrés. Es recomendable hacerlo en la mañana y en la noche antes de dormir.

¿Qué más hacer para quitarte el estrés?

- Mantén 1 minuto en silencio.
- Haz una respiración samha.
- Pasa tiempo en la naturaleza. Toma el sol por unos segundos.
- Haz un tipo de ejercicio.
- Pronunciar el sonido SSSSSS al exhalar ayuda también.

¿Crees que hacer mucho te va a llevar a donde quieras?

Tener sexo ayuda a liberar esa tensión, sobre todo cuando existe un vínculo afectivo-emocional, ya que se liberan hormonas. El contacto, los besos, las caricias, los abrazos y la forma en que se expresan ayudan mucho a liberarlo.

Sacude tu cuerpo con fuerza. Usa zapatos que te queden cómodos, haz Qi Gong, duerme, escucha música tranquila, bebe té de manzanilla o té de tila, prohibido el café, tómate un descanso a medio día, toma descansos regulares, dedica tiempo para ti y tu familia, consume Omega 3, toma Magnesio y planea actividades divertidas.

Anota todos tus pendientes que tienes que hacer para que no los tengas en la memoria y saturen tus pensamientos. En primer lugar, resuelve los que son prioridad, en seguida haz los que dependen de ti y posteriormente los que no dependen de ti. Si puedes delegar algún pendiente, hazlo.

INSEGURIDAD

¿Cómo saber si eres insegura?

No tienes confianza en ti misma, te afecta mucho si te critican. Te preocupa mucho el qué dirán.

Detrás del perfeccionismo hay inseguridad. Ejemplo: todo lo tratas de hacer sin errores porque si fracasas te ven mal o no tienes el reconocimiento.

¿Estás enojada con la persona que te hizo insegura? Eso te atrapará más todavía.



Necesitas de la valorización de los demás. Ejemplo: necesitas que constantemente te estén diciendo que te quieren.

Procrastinas, pospones todo. Esto lo haces por miedo al fracaso o por miedo al éxito.



Te comparas con otros. Siempre te estás comparando y pensando que hay personas mejores que tú, que no tiene caso intentarlo, ya que ni de chiste las alcanzas.

Tienes miedo. Pero, ¿a qué le tienes miedo? ¿Qué sería lo peor que podría pasar si lo intentas?



No te sales de tu zona de confort, estás tan cómoda que no quieres salir de ahí aunque haya problemas serios.

Te criticas a ti misma muy seguido y te dices que eres tonta, que eres inútil o cosas así. Eso hace que seas aún más insegura, que no te crees capaz de alcanzar la meta.

¿Cómo podrías ayudar a cambiar esto?

Reflexiona sobre lo qué tú tengas de especial. Todos tenemos algo muy bueno. Ejemplo: “yo soy chaparrita”, cámbialo a: “soy chaparrita pero soy muy buena para dar consejos”. Ve tus cosas positivas.



Instrúyete, estudia para que seas una experta y te sientas segura en el tema.

Piensa positivo. Háblate bonito. Haz afirmaciones : “Yo soy segura. Creo en mí.”

Rodéate de los ángeles y pídeles que te ayuden a lograr lo que te gustaría.

Reconoce que tienes inseguridad. ¿Qué cosas te hacen sentir insegura? ¿Qué puedes ofrecer? Potencializa las cosas buenas que tienes.



Acéptate con tus defectos y saca lo bueno que tengas. Ejemplo: alguien con una incapacidad puede brillar por su inteligencia.

Siéntete segura con tus decisiones aunque te equivoques.

Usa tonos adecuados al hablar, ni muy fuerte ni muy bajo.

Inhala y al exhalar di: Hooo.



Ten más amigos, te da seguridad porque te sientes apoyada.

Usa lenguaje positivo. Procura no criticarte y saber decir no a pesar de que te critiquen.



Trata de eliminar el miedo. Procura estar en el presente, en el hoy.

Hazte grande, Enderézate, y no te encorves, no cruces brazos y piernas. Camina derecha y con seguridad.



Comparte lo que sientes con la gente que te quiere, respeta y que te diga la verdad.

Ponte en acción. Ya no pospongas lo que quieres hacer por no sentirte segura.

Observa cómo actúan las personas que tienen seguridad..

Atrévete a salir de tu zona de confort para que te valores más. Has venido a vivir la vida, no a evitarla.

Vence tus debilidades. Nadie es perfecto, todos fallamos. Reconócelas y haz algo para cambiarlas: ¿qué puedo hacer si no soy buena para esto? Ejemplo: “se me olvida todo”, pues apunta todo.

No te compares. Enfócate en tus fortalezas. Ejemplo: “Yo no soy tan guapa como la ex”, cambialo a: “yo tengo mi huella personal; tengo lo mío y yo soy más cariñosa. Tal vez ella es guapa pero está loca”. Enfócate en ti y no en los demás. No importa que los demás se vean inalcanzables. Las características de los demás no te debe de distraer ni perturbar.

QUEJA

Que la queja no se convierta en una forma de vida.

Hay personas que se quejan de todo, y de todos siempre van a encontrar algo malo en cada situación y en cada cosa y persona. Esto hace que atraigas cosas negativas para ti y que te vuelvas desagradable para cualquiera.

Gastas mucha energía en quejarte y la mayoría de las veces no podrás cambiar nada. Prefiere salir de este patrón.

Cuando te quejas estás en el ego.

De la queja pasas a la ira y esto te enferma.

Trata de ver lo bueno en cada persona y en cada lugar y situación. La vida será más liviana y llevadera.

ZONA DE CONFORT

¿Pero por qué voy a dejar todo si estoy cómoda?

El quedarte con una persona, en un lugar o en un trabajo donde estás cómoda pero no contenta y realizada hace que tu alma sufra, aparte de que tu alma no podrá crecer. Mejor busca lo incómodo para desarrollarte y ser más feliz.

Si no te divorcias porque estás cómoda ya que te pagan todo, pero no eres feliz, estás equivocada. Eso es tener la autoestima baja, no querer superarte, no respetarse a sí misma.

Por miedo y falta de confianza en ti, la vas a pasar mal toda la vida. Toma una decisión y demuestra valentía. Haz un plan y muévete.

Las personas mayores que se conforman con lo que tienen y no aportan nada al mundo, también viven en su confort.

Permanecer en la zona de confort no genera luz verdadera, necesitas tener algún impacto en este mundo. Las cosas fáciles no son tu verdadera batalla.



Cap. XI | RELACIÓN
CONTIGO MISMA



AUTOESTIMA

Eres la persona con la que pasas más tiempo. La relación más importante debe ser contigo misma. Ámate y cuídate. Si tienes buena autoestima te podrás relacionar con los otros mejor y todo te saldrá mejor. Si eliminas todos esos pensamientos negativos acerca de ti, tus críticas y todo lo malo que hiciste en el pasado, te estarás enamorando de ti.

Si eliges tratarte bien, con amor y respeto atraerás relaciones de la misma forma, por lo contrario, si eliges tratarte mal y con agresión, atraerás personas que te traten mal.

Es imposible que llegues a amarte realmente si no te apruebas y te aceptas tal y como eres. Crea una vida en la que te sientas bien en el interior y no una que solo se vea bien por fuera. Cambia tus pensamientos acerca de ti: si constantemente piensas que no eres bonita, que nada te sale bien, que eres de lo peor, que eres muy tonta; de esa manera actuarás y te sentirás. Si alguien te dice algo negativo, dependerá de ti si lo crees y si te afecta o no.

¡Sé tu mejor aliada!

Una persona con autoestima es libre, hace lo que le gusta, no se siente amenazada por nadie ni intenta amenazar a otros, le gusta su forma de ser en todos sentidos, goza de sus logros y aprende de sus fracasos.

Una persona con autoestima ve lo bueno de los demás, sabe respetar a cualquiera como así mismo, tiene confianza y como diría mi maestra "se tiene que sentir merecedora y con derecho a ser amada".

AMOR PROPIO

Hagamos un alto y juntas preguntémonos:

¿Te regañas y te criticas sin parar? ¿Crees que no eres una persona adorable? ¿Eres desordenada? ¿Atraes a amantes o a personas que te menosprecian? ¿Maltratas tu cuerpo con comidas poco saludables y con pensamientos estresantes? ¿Necesitas el reconocimiento de otros para

sentirte amada? ¿Crees que solo cuando usas ropa de marca eres valiosa? ¿Crees que solo cuando usas mucho maquillaje te ves bonita? ¿No te sientes merecedora de tener cosas y personas valiosas? ¿Aguantas todo tipo de castigo?

Oración para amarte:

Creador del Universo, te pido que me ayudes a aceptarme tal como soy, sin juzgarme. Ayúdame a aceptar mi mente tal como es, con todas mis emociones, mis sueños, ayúdame a aceptar mi cuerpo tal como es, con toda su belleza y perfección. Permite que el amor a mi misma sea tan fuerte que nunca más me rechace.

Permite que cada acción, reacción, pensamiento, emoción se fundamente en el amor. Permite que el poder del amor hacia mí sea lo suficientemente fuerte para romper todas las mentiras que nos hicieron creer; que no soy suficientemente buena, inteligente, permite que el amor hacia mi sea tan fuerte que ya no necesite vivir mi vida según las opiniones de otras personas.

Permite que confíe en mí. Ya no tendré miedo de enfrentarme a las responsabilidades de la vida o a los problemas. Permite que el amor a mí misma me ayude a realizar todos mis deseos. Puedo vivir la vida sin fingir que soy alguien más solo para ser aceptada. Ya no necesito ser aceptada por otros para que me digan que soy buena, porque ya sé que lo soy.

Permíteme gozar de mi imagen en el espejo. Permite que una gran sonrisa dibuje mi rostro y que se realce mi belleza interior y exterior. Ayúdame a que el amor que siento hacia mí sea tan intenso que me permita disfrutar de mi presencia. Permíteme amarme sin juzgar, para no cargar con culpa y reproche. Ayúdame a perdonarme. Limpia mi mente. Ayúdame a vivir en paz y en el amor.

Ayúdame a estar libre de conflictos con los demás. Permíteme ser feliz y a perdonar a los demás. Concédeme el valor de amar incondicionalmente y cambiar mis relaciones de la manera más positiva y amorosa posible. Permíteme que el respeto y la

alegría estén en todas mis relaciones, sin controlarlos. Ayúdame a aceptar a los otros tal como son porque cuando los rechazo, lo hago conmigo misma. Ayúdame a disfrutar de la vida, a disfrutar de las relaciones y a explorar la vida.

Amén.

Afirmaciones para amarte: (de preferencia hacerlas enfrente del espejo)

- *Soy amada y aceptada tal como soy, aquí mismo y ahora.*
- *Cada día voy ganando más confianza en mí misma y soy más hábil.*
- *Mis habilidades no tienen límites.*
- *Soy preciosa, soy increíble, me resulta fácil amarme.*
- *Todo lo que me digo a mí misma, me lo digo con amor.*
- *Me respeto a mí misma para que los otros me respeten.*

Tendrá mayor efecto si lo practicas 21 días seguidos. Verás que en tu vida habrá grandes cambios. Resalta tu belleza en positivo. Ámate, cree en ti. Vienes a cosas muy buenas, crea la mejor versión de ti.

Meditación para amarte a ti misma:

Visualiza que un rayo rosa entra por tu chakra corona y recorre todo tu cuerpo. Visualiza todo tu cuerpo brillando con este color rosado del amor. *Chamuel, pon tus manos en mi cabeza y dame todo el amor que me merezco porque esa es mi esencia...* y comienza a vibrar y a sentir toda esta energía que está contigo. Siente cómo ese color rosa lleno de amor invade todo tu cuerpo. Ahora estás llena de amor. Toca tu corazón con las dos manos. Inhala y exhala. Abre tus ojos. Cada vez que te sientas mal contigo misma atrae este color a tu corazón y pon tus manos en éste.

Oración para recuperar el amor propio:

Arcángel Chamuel, acompáñame en este proceso de transformación y empoderamiento que estoy haciendo para creer en mí, en mis capacidades y en la gran luz que soy del universo en la tierra. Envuélveme en una burbuja

de color rosa para que las energías negativas no entren en mí y permite solo se acerque la luz a mí. Creo en ti, creo en mi, creo en mi proceso y por eso te necesito para que me ayudes a recuperar mi amor propio y me empodere para llevar a cabo la vida que me corresponde por derecho divino. Amén. Gracias, gracias, gracias.

Vístete de rosa, lleva un cristal rosa o una pulsera rosa (de preferencia de cuarzo).

*¡Lo mejor de la vida eres tú!
¡Ámate, respétate y da lo mejor de ti!*

Cap. XII | IMAGEN
PERSONAL



Tu imagen personal es importante para que te sientas bien contigo misma. No se trata de tener la aprobación de los demás sino de sentirte a gusto y sentirte apropiada en cada situación. Usar ropa de marca, así como usar exceso de maquillaje para sobresalir no es necesario, se trata de irradiar lo de adentro.

Recuerda: cada una es bella por sí sola.

UÑAS

Las uñas son importantes para tu imagen personal y para que te sientas bien. Ten las uñas limpias y parejas; cuida que no tengan un largo mayor a un centímetro. Usa en tus uñas colores neutros para entrevistas de trabajo, trata de no llevarlas pintadas de negro. Si llevas uñas postizas estás demostrando que no puedes cuidar ni tus propias uñas.

EL PODER DE LOS COLORES

Es importante saber qué significan los colores, para así aumentar el poder de quien los usa.

Los colores te ayudarán a darte una mejor imagen de acuerdo con lo que desees para cada ocasión. También en tu casa tendrán un efecto para los habitantes de ésta.



Azul royal | para tener mayor confianza y transmitir una posición más autoritaria; para protección y seguridad.



Azul cobalto | para tomar acción, adquirir valor y confianza; ayuda a hacer cambios con buena actitud.



Plata | activa la magnificencia, grandiosidad, reputación, reconocimiento, distinción y ayuda a atraer dinero.



Oro | incremente la abundancia, aumenta el dinero y ayuda para mejorar las inversiones financieras.



Durazno | representa alegría, celebración y ayuda a incrementar la felicidad.

-  Esmeralda | sirve para la sanación y para tener más vitalidad.
-  Verde | para puestos creativos, estudiar o tranquilizar. No usar cuando vayas a firmar cosas. Color de la naturaleza, vitalidad, energía, entereza, fertilidad, paz y serenidad.
-  Verde cítrico | para la honestidad.
-  Blanco | da pureza, higiene, sinceridad, limpieza, claridad y paz. Ayuda a sanar adicciones, caos, abuso, violaciones; protege contra la envidia y oscuridad.
-  Hueso | brinda transparencia, entendimiento, organización, buena toma de decisiones, mejor carácter y lealtad; quita la confusión, depresión o energía estancada.
-  Morado | representa lujo, autenticidad, calidad, transmutación de cosas negativas en cosas positivas y espiritualidad.
-  Violeta | ayuda a perdonar, soltar el pasado, a tener nuevas experiencias y a que entre buena fortuna en tu vida.
-  Lila | ayuda a soltar los recuerdos del pasado, relaciones pasadas, hacer nuevas y más felices relaciones, a verte más positiva, agradecida y enfocada.
-  Rosa tenue | te ayuda a obtener más apoyo; activa el amor, tus relaciones; transmite energía femenina, suavidad, nutrición y calidez.
-  Rosa mexicano | ayuda a recibir más atención, a proteger contra la violencia, en especial la sexual; activa tus sentidos; transmite ternura, amabilidad y sensualidad.
-  Rojo | te da autoridad, fuerza, actividad, excitación y estimulación; ayuda a tomar decisiones rápidas. No usar para cosas que necesitan paciencia.

-  Rojo cereza | transmite pasión; ayuda a ponerte en acción.
-  Magenta | brinda armonía, más paz, conexión con tu trabajo; reduce el conflicto, estrés y drama.
-  Fucsia | aumenta la colaboración cuando escoges trabajar con otros en una misma meta, incrementa el trabajo en equipo, ayuda a compartir y a aprender de otros.
-  Amarillo | da sabiduría, optimismo, alegría, inteligencia, valor y creatividad; ayuda a encontrar maestros o amigos, a meditar y aprender; aleja la envidia y celos.
-  Amarillo azafrán | activa la compasión, paciencia y amabilidad; ayuda a escuchar consejos.
-  Azul | para cuando no quieras llamar la atención; es bueno para visitar a un enfermo; transmite inteligencia, comunicación, confianza, eficiencia y paz.
-  Azul aqua | ayuda a estar enfocado, a comunicarte claramente, a expresar tus necesidades y a dar resultados impresionantes; evita los malos entendidos.
-  Azul iris | ayuda al enfoque, concentración, persistencia y a alcanzar tus metas.
-  Ópalo | transforma los pensamientos, emociones o situaciones urgentes; ayuda a mejorar en tu carrera, romance, dinero o consciencia; atrae apoyo para tus sueños.
-  Diamante | activa tu fe, compromiso, paciencia y expansión; crea nuevas energías para manifestar tus intenciones; cambia tu manera de pensar, actuar y sentir.
-  Negro | transmite elegancia, estabilidad, tenacidad, prestigio e invencibilidad; te hace ver sofisticada; también es de luto o para no llamar la atención.



Naranja | úsalo para celebrar o con gente cercana, como la familia; transmite juventud, energía, extroversión, confianza, felicidad y vida; da buen humor y buena suerte.



Café | provoca baja autoestima, necesidad material y carencias económicas; transmite seriedad; representa la naturaleza y tierra: ayuda a aterrizar planes o proyectos.



Beige | brinda tranquilidad, paz, serenidad y calma.



Gris | transmite y brinda madurez, neutralidad, adaptación, tranquilidad, piedad, discreción y equilibrio.

¿QUÉ PONERTE PARA LOGRAR TU OBJETIVO?

Si quieres lograr...

- *Transmitir poder o que tienes una jerarquía mayor* | usa negro, blanco y rojo.
- *Transmitir autoridad* | usa liso.
- *Transmitir accesibilidad* | usa texturas.
- *Para negociar* | se recomienda amarrarte el pelo y no usar aretes largos.
- *Para tomar decisiones de dinero, números, leyes o política* | usa líneas rectas; no utilices más de 3 colores; se recomiendan colores oscuros.

Los hombres primero ven el cuerpo, después el rostro y luego la vestimenta.

BUENAS COSTUMBRES

Sabemos que vivimos en una sociedad, por eso es importante tener determinados comportamientos o consideraciones con los otros que nos ayudarán a una mejor convivencia.

¿Cuántas veces hemos escuchado la frase “*lo que mal comienza mal termina*”?

Te voy a contar una experiencia:

Un director de una empresa llegó tarde a una reunión, la cual era muy importante para su empresa. Él llegó todo agitado, desconcentrado y no se disculpó, lo cual provocó que los asistentes ya no lo tomaran en serio y que no hiciera una buena presentación, así en su objetivo.

Sé puntual, pide permiso cuando entres, procura no invadir el espacio de otra persona (no te acerques tanto), saluda, da las gracias y pide las cosas por favor.

GESTOS QUE DEBILITAN TU IMAGEN

Acción que indica descuido | rascarte la cabeza.

Acciones que indican que no estás diciendo la verdad | tocarte la nariz, meterte los dedos a la oreja, rascarte la nuca o taparte la boca.

Acciones que indican que estás ansioso o nervioso | tocarte las pestañas, rascarte un brazo, acomodarte el escote, tocarte el pecho, quitarte los zapatos, tocar tu anillo o reloj, comerte el pelo, morder una pluma o presionar constantemente el botón de la pluma.

Otras acciones no recomendadas | fumar y echar el humo a la gente (es mejor salir a un lugar abierto), doblar y hacer figuras con un papel o servilleta.

HIGIENE

Si tú te sientes limpia actuarás de diferente forma, además tu salud estará mejor.

Recomendaciones:

1. Cuida que huelas bien.
2. Lleva ropa interior siempre limpia, puedes llevar un repuesto por si acaso.
3. Diariamente limpia tu lengua con un limpia lenguas para evitar las impurezas en la boca y que no huelas feo.

¿CÓMO COMPORTARTE EN REDES SOCIALES O EN EL TELÉFONO?

Recomendaciones:

1. Trata de contestar los mensajes, procura no tardar más de una hora en contestar.
2. No marques muchas veces.
3. Si tienes un tono de voz agradable de inicio, estarán más dispuestos a escucharte.
4. Solo interrumpe una reunión de trabajo por llamadas urgentes.
5. Si está roto tu teléfono, arréglalo para que no perjudique en tu estado de ánimo.
6. Es de mala educación poner el celular en la mesa.
7. No escribas cosas groseras en los mensajes, pueden ser usadas en tu contra.
8. Si pones fotos sensuales en tu celular estarás dando otro mensaje de ti y te pueden faltar al respeto, no necesitas venderte con tu cuerpo (revisa tu segundo chakra si sientes que necesitas mostrarte para que te quieran).

Cap. XIII | RELACIONES
CON LOS DEMÁS



Todos necesitamos relacionarnos de alguna u otra manera, ya sea como amistad, pareja, hijos o cualquier otra. ¿Sabías que lo que verdaderamente trae felicidad y salud son las buenas relaciones? Las relaciones son para nutrirnos y para hacernos felices.

En una buena relación hay alegría, libertad, y se resuelven los problemas que hay entre los dos de una manera madura y sana.

Todas las personas que tienen una relación contigo generan cuerdas invisibles contigo, las cuales te atan a esa persona ya sea de manera positiva o negativa. Si no tienes una buena relación, tus cuerdas no estarán sanas y esto te traerá problemas en la salud, en tu carácter y te bloqueará en diversos campos de tu vida.

Haciendo la respiración del barrido se sanan las cuerdas que no sean positivas.

¿Y cómo sería una relación en el amor?

Una relación de amor no debería tener el concepto de sufrimiento ni de sacrificio. En el amor no hay obligaciones, se hace por gusto y con amabilidad; hay compasión, se es responsable, se basa en el respeto, todo lo que haces es un placer, es generoso y sin resentimientos. Podrás tener discrepancias pero también tener acuerdos, ninguna relación de amor es perfecta.

COMUNICACIÓN

Una de las cosas que influyen mucho para tener relaciones buenas es la comunicación. Aunque seas una buena persona si no te expresas bien, no tendrás éxito con las personas, por eso quisiera que te tomaras el tiempo de leer los “no´s” y los “sí’s” del lenguaje para que logres lo que tú quieras con las personas. Las palabras crean vibraciones como la música, impactando al cuerpo.

Si tienes contacto visual con la otra persona, tu comunicación será mejor.

Ejemplos de comunicación negativa:

Hablar gritando, ser vulgar o con groserías te bajará tu vibración; hablar solo de ti, hablar todo el tiempo, contestar con monosílabos como: “bien”, o: “sí”, dejar frases incompletas, usar interrogativos al final de la conversación. Ejemplo: “¿este color me va bien, verdad?”, o terminar con: “¿sí?”, “¿o no?”, interrumpir a otras personas cuando están hablando o acabar la frase del otro; articula bien para que se te entienda. No hables con la boca llena ni cerrada.

No serás un comunicador agradable si: te quejas de todo y eres negativa, criticas a personas ausentes (chismes), tratas temas que molestan a los presentes, les atacas o los dejas en ridículo, te ríes de lo que dicen, te alteras al tratar temas polémicos y quieres imponer tu opinión.

Las palabras negativas y positivas tienen un impacto muy grande en nosotras, por eso reflexiona en lo que dices. Usa bien tus palabras. Si no sabes qué decir o tienes coraje hacia alguien, mejor no hables.

Es importante que tus gestos y postura digan lo mismo que tus palabras; por ejemplo: si dices que todo está bien pero tu postura es de aburrimiento y de que estás harta, pues no te lo van a creer.

Para tener más seguridad al hablar: corrige tu postura (derecha), respira antes de hablar, pide al Yo Superior que hable por ti.

IMPORTANTE: No decir todo lo que piensas.



Eliminar estas frases de tu lenguaje:

Me choca; aquí pasándola; no puedo; tú debes; está muy difícil; no doy una; soy tonta; no tengo tiempo; me siento muy mal; imposible; tengo que; qué flojera; qué aburrido; y si; pero...

Mejor usa estas...

Cuenta conmigo; sí puedo; yo me encargo; ¿tú qué opinas?; estoy aprendiendo; me siento muy bien; gracias; por favor; claro que sí; me extraña que actúes de esa manera; ¿me expliqué?; no estoy totalmente de acuerdo contigo; tengo la idea que las cosas son diferentes; ¿cómo ves si...?; sería bueno que...; veo que a veces no haces...; ¿cómo te sientes con...?; ¿por qué llegaste a esta conclusión?; ¿podríamos pedir otra opinión?; ¿qué te parece si lo pienso, lo piensas y lo hablamos después?

Para evitar un conflicto decir el reclamo en forma de pregunta. Ejemplo: *¿sabes que si llegas tarde me preocupa?*

Otras que también puedes usar:

Te agradezco que me lo digas pero...; estoy triste; siento que estás siendo...; yo soy feliz con esto; yo siento que...; sentí feo que...; ¿cómo me dices eso?; estoy lastimada; me siento...; gracias, pero prefiero que me permitas pensarlo; tu actitud no me parece justa, o no me gusta; interesante punto de vista.

ESCUCHAR

Si aprendes a escuchar a los demás, tendrás amigos por donde quiera.

Escuchar es poner atención y sentir lo que la otra persona expresa, no quiere decir que estés de acuerdo con lo que la persona te dice, es solo escuchar qué te dice.

Aliviarás el sufrimiento de otro si realmente lo escuchas. Una hora de escuchar hará maravillas en la persona para su transformación. *Oír no es lo mismo que escuchar.*

¿Cómo escuchar mejor a las personas?

Concéntrate en esa persona, que tu cuerpo muestre que estás interesada en la persona. Procura no interrumpirlo. Trata de no discutir ni juzgar.

Escucha para que el otro se desahogue, aunque diga cosas sin sentido y llenas de amargura; escucharlo con compasión. Más tarde estudiarás la situación con calma y bajo otro punto de vista. Si te pide un consejo, dalo; si no, solo escucha y acompáñalo.

De vez en cuando repite las oraciones que dice, también puedes decir: ajá, entiendo, o: sí, para que sienta que lo escuchas y asiente con la cabeza; di: bien, continúa, o repite lo que dice, pero con tus palabras. Ejemplo: *Entonces quieres decir que...*

Sé honesta con ellos.

RELACIONES CODEPENDIENTES

¿Cómo saber si estoy en una relación codependiente?

Sabes que te encuentras en una relación así porque existe manipulación, hay luchas de poder destructivas, cada uno queriendo recibir para sí mismo. Es cuando dependes en extremo de los otros o ellos de ti.

Muchas veces por sentirnos útiles, hacemos que otros dependan de nosotras y les resolvemos todo.

¿Cómo te liberas de la codependencia?

Sé independiente. Trata de hacer tus cosas por ti misma.

Sé autosuficiente y confía en ti.

No necesitas a la otra persona para ser; pero sí se pueden complementar el uno al otro.

Pon límites. No dejes que los demás abusen de ti pidiéndote que les hagas todo.

Se trata de ser útil pero sin que tu vida gire alrededor de ellos. Tú eres valiosa por el solo hecho de existir. No tienes que dar de sobra para sentirte amada. Deja que te pidan ayuda cuando la necesiten y no darles lo que necesitan antes de que te pidan algo. Hacerlos independientes por su bien.

Ejercicio para alejarte de las personas de las que eres codependiente:

Haz este ejercicio diario por una semana.

Piensa en la persona con la que tienes esta dependencia mientras cierras los ojos. Probablemente en tu pensamiento se encuentre frente a ti y muy cerca. Dile qué tanto la quieres y qué tanto te molesta esta dependencia. Abre los ojos.

Recuerda algún momento en el que hayas hecho algo positivo por ti misma, sin importar la edad que tuvieras en ese momento. Remóntate a ese lugar cerrando los ojos. Observa dónde te encuentras y qué hay a tu alrededor. Escucha los sonidos y voces del lugar, así como lo que te estás diciendo a ti misma. Percibe esa sensación de seguridad. Respira profundamente y toca la parte de tu cuerpo donde es más intensa esta sensación de seguridad y plenitud.

Vuelve a respirar profundamente. Abre los ojos.

Ahora regresa, cerrando los ojos, a la imagen de la persona de la que eres dependiente. Obsérvala con detenimiento y mientras respiras, haz a un lado esta imagen y aléjala.

Cada vez que exhales, muévela hacia un espacio donde puedas verla, pero que no obstruya tu camino hacia delante.

En este momento marca tu propio camino justo frente a ti, ahora se encuentra despejado y lleno de luz. Haz a un lado energéticamente a esa persona para que no te estorbe en el nuevo camino que vas a tomar.

Mándale un mensaje de amor y date cuenta de que tiene un camino diferente al tuyo, aunque a veces hayan coincidido en él por un tiempo.

Con los ojos aún cerrados, nota la forma en que tu camino ha quedado iluminado y te va abriendo nuevas opciones y nuevas rutas por dónde seguir. Respirando

profundamente toca la parte de tu cuerpo donde sentiste la seguridad de decidir por ti mismo hace unos minutos. Mándate este mensaje: *“yo soy el único dueño y responsable de mi vida”*. Respira profundamente, mantén esta sensación de plenitud y da las gracias por saber que la decisión sobre tu vida es solo tuya.

Repite este ejercicio cada vez que te sientas dependiente de alguien o de algo, despeja tu camino, respira profundamente y repite tu mensaje.

DESAPEGO

Nos aferramos a las posesiones materiales, al nivel de vida que creemos que nos define, a las relaciones, pero en realidad, todo nos es prestado. Cuando te des cuenta de que no posees ni controlas nada, disfrutarás más y valorarás todo. Si te desapegas, reducirás el miedo.

Si permites que determinen tu rumbo, vivirás en la ilusión de que la felicidad dependa de lo externo. Esta situación de apego te provocará dolor y sufrimiento porque piensas que es tuyo y si te lo quitan o lo pierdes, sufres.

La adicción afectiva es una enfermedad, el apego es la incapacidad de renunciar a la pareja cuando debe hacerse porque ya no es sana la relación. Ama de forma más tranquila y libre.

Si te desapegas te liberas.

RELACIONES TÓXICAS

¿Cómo saber si estás en una relación tóxica?

Una relación tóxica es cuando peleas más tiempo del que estás feliz, consume tu tiempo y energía. Tu alegría de vivir, tu autoestima, tus metas y tus sueños se anulan. Te controla y decide todo por ti. Pide pruebas y sacrificios para demostrar tu amor. Cuando se la pasa reclamando lo que han hecho por ti, te impide avanzar o te hacen todo más difícil, te limitan, te lastiman; hasta puede ser que te lleve a la muerte. No reconoces la agresión (golpes, palabras hirientes) la dejas pasar, prefieres ignorarla, la justificas diciendo que no es grave,

que en todas las relaciones pasa. No te das cuenta pero te hace daño.

Si hay miedo o sentimientos de culpa cuando haces algo que te hace feliz y haces las cosas por obligación, dejando a un lado tus gustos, es que estás en una relación tóxica.

Cuando hay mucho celo, crítica, culpa, venganza, no hay libertad, existe miedo o hay infidelidad.

Si te piden algo a pesar de que saben el daño que te ocasiona hacerlo, es que no te aman, te están usando para su beneficio.

¿Por qué no puedes salir de una relación tóxica?

A veces no te sales de las relaciones tóxicas por que no te sientes merecedora de tener algo mejor, por miedo a estar sola, por miedo a que la otra persona te agreda, por economía, por culpas, por los hijos, por obligaciones, por falta de autoestima, por no haber sanado tus heridas o tal vez porque inconscientemente eres adicta al mal trato.

Piensas que, debido a que prometiste que la relación sería “para siempre”, ahí debes de permanecer y te quedas soportando todo tipo de abusos.

Te apegas porque crees que tu felicidad depende de esa persona y tienes la idea de que si lo pierdes, también perderás tu felicidad.

O tal vez sientes que lo abandonas en medio de una situación difícil o que eso es lo que te toca vivir.

También puede ser porque no te sientes valiosa si no haces lo que el otro quiere.

¿Cómo sanar una relación tóxica?

El primer paso es quererte y respetarte, el segundo paso es reconocer que estás en una relación tóxica y el tercer paso es averiguar qué puedes hacer para transformar la relación o si tienes que dejarla ir.

No esperes a que la otra persona cambie.

Si alguien quiere que hagas algo para ellos, solo escucha tu cuerpo y, si te sientes bien, hazlo. Si te hace sentir mal, no lo hagas. Recuerda que tienes el derecho a decir "NO".

Lo ideal es sentirte útil pero valiosa. Ser útil no quiere decir que dejes toda tu dignidad; ser útil es servir a los demás pero respetándote.

Deja ir las relaciones con aquellas personas que te tratan mal, que no son amorosas contigo.

Planea algo para salirte de ahí con estrategia si es lo que decidiste. Acércate a amigos para que te apoyen. Sal de esa relación sin miedo, decidida, segura y protegida por tus ángeles y personas que te apoyan.

Agradece lo bueno de esa relación para que todo fluya mejor.

Si es con tus padres con quienes tienes una relación tóxica, toma la distancia que necesitas con respeto.

Si son tus hijos con los que tienes una relación tóxica: si son chicos, puedes ponerles límites para que no te traten así; y si son adultos ya se podrán valer por sí mismos y podrás tomar distancia.

Prefiérete a ti misma ¡SIEMPRE!

Si sigues en una relación tóxica, te va a costar caro. Repercutirá en tu salud sobre todo. Si te sales de ahí tendrías paz y serás respetada. Eso vale más que todo. Rezar te ayudará a tener el apoyo de Dios, pídele a los ángeles que te apoyen con esta relación o para salirte de esta.

¿Cómo saber si yo soy una persona tóxica?

A veces los tóxicos somos nosotros y no nos damos cuenta.

Si tú quieres que atiendan tus necesidades y no ves por las del otro, eres una persona tóxica porque estás

tomando sin dar. Celas, haces drama, y te enojas por todo. Controlas y manipulas. Te quejas de todo con frecuencia, te haces la víctima, tiendes a ser envidiosa, solo hablas de tus problemas, eres negativa y criticas constantemente.

VIOLACIONES

Es cuando hay sexo involuntario. Generalmente, una persona que viola es alguien que también fue víctima del mismo delito.

¿Qué hacer?

- Reporta a las autoridades a la persona que te violó, aunque se trate de tu propia familia.
- Es importante ir al médico a checarte e ir con un profesional para sanarte psicológicamente.
- Escribe todo tu sentir, odio, enojo hacia esa persona en un papel y quémalo o graba en tu celular un audio que solo escuches tu misma y después borres.
- Déjalo ir, no vivas repitiendo la historia una y otra vez.
- Pídeles a tus ángeles que te protejan de esa persona u otras para evitar repetir lo mismo.
- Cúbrete de un aura dorada como un huevo para que te protejas para que tu campo áurico no esté débil y no lo perciba el violador y vuelva a abusar de ti.
- Haz respiración de barrido, si le tienes mucho miedo, haz el ejercicio chamánico avanzado.
- No estés sola, procura estar siempre acompañada.
- No vivas con odio, eso te hará mal a ti y no a la persona que te lo hizo.
- Si nadie te hace caso aléjate de ahí.
- No te avergüences y no te castigues.
- No echés a perder tu vida por haber sido objeto de una violación.
- Reza mucho para que se te quite el sentimiento de odio.
- Vive el presente. En el aquí y ahora.

— Haz cosas que te gusten.

Oración:

Chamuel te pido que cuando vea a esa persona enfrente de mí, me llenes de tu corazón y me protejas de toda la energía negativa de (nombre de la persona).



RELACIONES DE AMIGAS O AMIGOS

Son la familia del alma. Con los amigos te nutres, te hacen sentir bien, motivan, aceptan, y te sientes amada.

¿Qué tipo de amigas quiero?

Una verdadera amiga siente gusto por lo que haces, tienes y eres y quiere lo mejor para ti. Una buena amiga te apoya cuando la necesitas. Ella te quiere como eres y habla bien de ti.

PERSONAS EN GENERAL

Todas las personas que están en tu vida están ahí por una razón y son para ofrecerte la oportunidad de transformarte.

Los rasgos negativos que detectamos en los demás son un mero reflejo de tus propios rasgos negativos. Solo si te cambias a ti mismo podrás ver el cambio en los demás.

Nos dedicamos a cambiar al otro, darle consejos de todo tipo sobre lo que debería o no debería de hacer. Sin caer en la cuenta de que no soy el otro, y de que cada persona vive en circunstancias diferentes, con soluciones diferentes, ¿quién soy yo para cambiar a alguien cuando yo tengo también ajustes que hacer a mi vida? Deja de

malgastar tu energía encontrando fallas en los demás y empieza a transformar tu interior.

Querer cambiar a alguien es una proyección que lanzas ahí fuera por ser incapaz de cambiar tú misma desde dentro. Generalmente las cualidades que quieres cambiar en los demás forman parte de tu sombra, de ese saco de cosas y cualidades que hemos desterrado de nosotras mismas, que no queremos ni ver, con las que nos llevamos bastante mal, pero que sin embargo siguen ahí llamando a tu puerta diciendo: *¡eh, estoy aquí!*

PARA RELACIONARSE MEJOR

Llama a la gente por su nombre, interesarte sinceramente por los demás, platica de temas que al otro le interese, sonríe, sé buen oyente, anima a los demás a que hablen de sí mismos. Haz que la otra persona se sienta importante, con sinceridad y sin mentiras ¿Qué estás haciendo en beneficio de otras personas? ¿Eres positiva para los otros? Crea armonía, paz y alegría en los demás.

Prueba cuádruple:

Utiliza esta prueba al relacionarte. De lo que se piensa, se dice o se hace...

- 1.- ¿Es la verdad?
- 2.- ¿Es equitativo para todos los interesados?
- 3.- ¿Crearé buena voluntad y mejores amistades?
- 4.- ¿Será beneficioso para todos los interesados?

TRATO HACIA LOS DEMÁS

La forma en que tratas a los demás dice mucho de cómo está tu corazón. Si te amas, el trato será positivo; en cambio si no te amas lo suficiente, empezarás a tratar mal a los demás. También es importante saber que todas tus acciones regresan como boomerang hacia ti, por lo que si tratas bien a alguien, esto se convertirá en bendiciones para ti. De nada te sirve tener ropa de marca si tu actitud es de mercado, tampoco importa el cargo que ocupes para tener el derecho de tratar mal a alguien. Sé educada y humilde; y es que cuando sabes tu valor, no tienes que

sentirte superior ni inferior y no es necesario humillar a nadie. De todos aprendes.

Mejor piensa en dar un cumplido, una sonrisa, una oración bonita o un “gracias” a los que te rodean. Se trata de amar, ayudar y compartir con otros. Trata a los demás cómo te gustaría que te traten. Sé prudente y no te metas en los asuntos de los demás, los cuales no te incumben. Di lo que te gusta de esa persona en vez de atacar con algo que no te gusta de ella. Si juzgas a la otra persona, te estarás juzgando a ti misma.

Lo único que verdaderamente importa es cuánto amor hemos dado a los demás. Como la gente te trate es su karma pero como reaccionas será tu karma, así que trata bien a los demás. Que tu presencia fomente amor y armonía. Que sea fácil convivir contigo. Que cuando la gente te vea les dé gusto.

Trata a las personas como si fueras tú. ¿Cómo te gustaría que te trataran?

PERSONAS GROSERAS

Pararlas en seco y poner límites: *“No acepto la forma, ni las palabras para hacerme ver esto, te agradezco pero guárdate tu comentario no solicitado”*. Puedes hacer una mirada de desaprobación. Aunque es difícil, trata de no tomar en forma personal lo que te diga.

CÓMO SABER SI UNA PERSONA MIENTE

El tono de voz sube y baja, da explicación de más, dice cantidad de palabras excesivas, mueve sus manos exageradamente.

CONSEJOS QUE PIDES A OTROS

Cuando pides una opinión, elige sabiamente a tus asesores ya que si le sueltas todos tus dilemas a una persona y no está preparada, se sentirá abrumada, incapaz y en algún punto se cansará de cargar con tu bagaje o puede hacer chismes de ti. Si pides asesoramiento a demasiadas personas, acabarás con cincuenta opciones distintas y te sentirás agobiada,

confundida y perdida.

Por otra parte, ver si tiene la sabiduría y la experiencia necesaria para darte consejos útiles. El método más fácil para confirmar que alguien ofrece críticas de buena fe es ver si la persona está dispuesta a invertir en tu crecimiento.

Busca consejo de fuentes de confianza que deseen lo mejor para ti. Escoge entre los que más se preocupan por tu salud emocional, los que se preocupan por tu salud y los que estimulan tu crecimiento intelectual.

¿Esta persona muestra una expresión de interés o aburrimiento? ¿Está irritada, agitada o cansada? ¿Se duerme cuando hablas de un tema? Estos puntos pueden ser un termómetro para saber si es la indicada para obtener una buena recomendación.

Los consejos que recibas o des, apúntalos en una libreta para que después te sirvan a ti.

Cap. XIV | SOLEDAD Y
SOLTERÍA



SOLEDAD:

La soledad es un reencuentro contigo misma y esto no debe ser causa de tristeza, es un momento en el que debes aprovechar para reflexionar y estar contigo misma para así quererte más.

Cuando te amas a ti puedes estar sola sin ningún problema. Te sientes feliz contigo misma.

Si te conectas con tu interior estando en silencio y meditando vas a encontrar el no tener ese sentimiento de soledad. La soledad no es mala. Tienes que aprender que, estando sola, contigo misma, también puedes ser feliz. No obstante, tampoco es bueno aislarse y vivir como ermitaña en una cueva. Podrás inscribirte a clubs o cursos donde haya gente con los mismos intereses.

La soledad mal manejada empuja a las personas a buscar compañía, cosa que nada tiene que ver con el amor.

Haz mandalas. Puedes hacerlos tú o imprimir uno y colorear.

SOLTERÍA:

El ser soltera no tiene nada de malo; al contrario, puede resultar una experiencia muy positiva para que te conozcas a ti misma, aprendas a amarte, reflexionar sobre tu vida y estar con tu interior. Hay etapas en la vida en las que es mejor estar así.

Mejor dedícate a hacer cosas que te gusten: pinta, baila, viaja, etc., en vez de estar buscando a alguien.

Hay muchos grupos para viajar solas.

Si buscas una pareja a continuación te daré unas recomendaciones:

¿Cómo puedes dejar de estar soltera?

Busca qué creencias limitantes hay en tu familia, debido

a que esto te podría marcar a ti también, ejemplo: *los hombres traicionan, las mujeres de tu familia son divorciadas, o busca creencias limitantes que tienes tu como: las mujeres profesionistas no tienen pareja. No puedo conocer a ningún hombre porque ya no quedan buenos. No sé coquetear. Nunca sé qué decirles a los hombres. No soy atractiva para los hombres, al menos no para los buenos. Asusto a los hombres. No confío en los hombres. No creo que haya alguien para mí.*

Ámate mucho para así atraer a la persona ideal.

En primer lugar, debes sanarte; después, busca pareja. Si no sanas vas a estar herida y atraerás personas que no están dispuestas a compartir contigo, se aprovecharán de ti y seguirás atrayendo el mismo tipo de situaciones en tu vida, porque hay algo que cambiar en ti y no lo has hecho. Busca a tu pareja sin tus heridas infantiles, sin tu dolor.

Límpiate de los lazos que tenías con otras parejas haciendo respiración de barrido; también puedes hacer un ritual de divorcio para que quede libre el camino para ti. Este paso es importante, ya que creemos que ya rompimos y no es así, posiblemente sigas conectada energéticamente a tu ex pareja. Haz este ejercicio con todas tus parejas pasadas con las que tuviste relaciones sexuales, para desconectarte y limpiar el camino. Define qué tipo de hombre quieres y porqué.

¿Cuántas cosas de las que desees que el otro tenga, tú las tienes?

Nosotras somos como el óvulo de una mujer, no nos movemos de nuestro lugar, los espermias llegan y nosotras escogemos uno.

Cuida en no buscar a papá en tu pareja. Cura tu herida. Si tu padre no estuvo contigo o te abandonó, tal vez busques a hombres casados que seguramente te van a abandonar. Es el tipo de amor que tú has entendido. Si mamá es agresiva vas a atraer personas agresivas. Sana la relación con papá y mamá.

Mereces amor y no sufrimiento. Elige a tu pareja como

haces para escoger un vestido: qué talla, qué color, etc., no comprar el cariño dando de más, siendo más servicial de lo normal. Respétate a ti para que los otros te respeten. Sal, socializa e inscríbete a un club o gimnasio o algo donde tengan el mismo interés que tú. Trata de no estar con alguien por no estar sola, no finjas ser quien no eres, no hay necesidad de suplicar amor. No te desesperes tengas la edad que tengas, solo confía, deja fluir. Sal de la rutina y haz cosas diferentes con personas distintas, si vas a la tienda de la esquina ahora ve a la de la otra cuadra, sal con diferentes amigos. Toma tu poder. Revisa tu segundo chakra para saber recibir placer en forma sana y créete merecedora de poder tener una buena pareja para ti.

Las mujeres hemos perdido nuestra parte femenina para lograr tener más éxito, competir, luchar por lo que queremos, viviendo con más estrés, elevando así tus hormonas masculinas como la testosterona, se elevan en ti lo cual hace que el hombre te vea más masculina y no femenina. En el momento en que estés relajada, sin estrés, que sientas placer saludable, seas más compasiva, aumentes tu sensibilidad y seas sensual, en ese momento elevarás tus hormonas femeninas y serás más magnética. Si tú tienes más testosterona (hormona masculina), empezarás a discutir con los hombres, no los atraerás y te pueden ignorar. Busca hacer respiraciones tántricas para que te ayuden a ser más femenina. Huele a mujer, vístete femenina y sé la mujer que quieres ser.

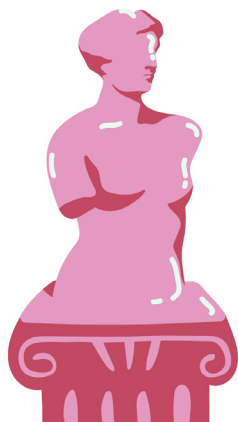
Despierta tu sexualidad de forma sana. Puede ser con ejercicios de yoga, bailando, moviendo tus caderas, haz ejercicios de sacro (mete y saca tu pelvis).

Quizás parte del problema sea que intentas encontrar a la persona adecuada en lugar de SER la persona adecuada.

Procura no adelantarte a la catástrofe del desamor. Ejemplo: *me va a dejar; seguro me va a ser infiel.*

No exijas que te quieran afuerzas y deja ser sin poseer. Comprende que los besos no son contratos, ni regalos o promesas.

Oración para atraer pareja:



Afrodita, estoy abierta a ser amada profundamente y completamente en una relación romántica. Por favor, ayúdame a liberarme de los bloqueos que puedan quedar y que retrasarían esta manifestación. Te pido que me ayudes a irradiar mi luz interior y a atraer un gran amor ahora. Por favor, ayúdame a disfrutar plenamente de ese amor y a saber que lo merezco.

Afirmaciones:

- *Merezco ser amada.*
- *Cuanto más me abro al amor, más segura me siento.*
- *Dejo que el amor me encuentre en el momento perfecto.*
- *Estoy abierta al amor. Estoy dispuesta a amar y a recibir amor.*

Encuentra a tu media naranja, sin tener que echarte a todo el frutero.

FENG-SHUI PARA TENER PAREJA

Procura no tener fotos del ex en tu casa u oficina. Si pones imágenes que representen el amor en tu casa, atraerás al amor. Es recomendable no tener fotos o figuras de mujeres solas en tu casa. Procura que en la entrada de tu casa haya algo que represente al amor. Ejemplo: poner 2 corazones y cosas en pares: dos palomas juntas, dos velas.

Coloca unas peonías a la entrada de tu casa para atraer a una pareja. Procura no tener muchos objetos en el buró, que esté lo más limpio posible. Dos cuarzos rosas a la entrada de la casa o en la recámara representarán al amor. Deja espacio en tus clósets para que haya espacio para las pertenencias de una persona más.

Arriba de tu cabecera pon algo romántico o de amor.

Ejemplo: pon dos corazones o la imagen de una pareja feliz. Si pones una foto romántica, que no tenga lluvia ni mar y que sea una pareja que haya durado. Se recomienda no poner imágenes de animales.



HECHIZO PARA ATRAER AMOR

Báñate con las hojas amarillas de un girasol, manzanilla, canela y miel en la mañana con luz del sol y dí: *"el amor está llegando a mi vida y me llenará de mucha felicidad"*.

AROMA PARA ATRAER AMOR

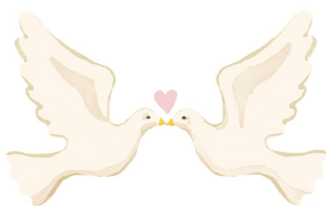
- Enciende incienso de rosas para atraer amor.
- Quema cáscara de mandarina.

AROMA PARA UN CORAZÓN ROTO

Quema pétalos de violeta.

¿CÓMO SUPERAR UN MAL DE AMORES?

Lo primero que sientes es miedo de quedarte sola, pero recuerda que te tienes a ti. Piensa que es mejor estar sola que mal acompañada y tienes la capacidad de hacerte feliz a ti misma. Tu autoestima no depende de otra persona. Valórate.



Si te maltrató no va a cambiar, siempre será así. No le ruegues para que vuelva contigo, si sientes debilidad por él, es mejor borrarlo de tus contactos y redes sociales,

whatsapp, etc., para así no enterarte de nada sobre la vida de él y no tener la tentación de hablarle en un momento de debilidad.

Analiza qué necesitas para la próxima relación. ¿Qué fue importante, bueno, malo y qué papel tomaste en la relación?

Aprovecha para estar con tus amigos.

Si acabas de tronar, espera antes de volver a salir con alguien. Dáte un tiempo a solas, mejor sana primero la otra relación.

No te vengues, ni hables mal de él porque no te vas a rebajar. Lo que ocurrió ya pasó, dale vuelta a la hoja y ponte a escribir tu nueva historia. Escribe todo lo que te molestó de esa relación y quémala. Escucha música 432 HZ. Si ya no te quieren, aprende a perder y a retirarte con dignidad. Hay que saber perder en vez de enfrascarte en pugnas vengativas. La mejor venganza es ser feliz.

Cap. XV | FAMILIA



LEALTAD A LA FAMILIA

Es cuando repites experiencias por el amor que les tienes a tus familiares o ancestros. No obstante, muchas veces estos hábitos o experiencias no son saludables y sigues cargando con el dolor, sufrimiento, enojo u otros sentimientos de ellos. Ejemplo: si todas las mujeres de la familia se divorciaron y criaron a sus hijos solas, tú también sigues ese patrón por lealtad.

Para quitar lealtades que nos están deteniendo puedes repetir 3 veces esto: *anulo, rompo, cancelo cualquier lealtad con mi familia.*

FAMILIA TÓXICA

Cuando estás en una familia tóxica, éstos te critican, te hacen menos, te pegan, te insultan. Lo más sano, y si es posible, es tomar tu distancia. Álejate, tu mereces respeto.

Si tienes un hermano tóxico o padres tóxicos, acuérdate que no es contigo, es su baja autoestima, miedo o enojo. Pero tú no lo tomes personal. No dejes que te afecten sus comentarios. El pleito es con ellos mismos.

Su trato hacia ti no determina tu valor. Teniendo esto en cuenta, es mejor alejarte para que no te destruyan. No necesariamente para siempre. Aléjate sin culpa; son parte de tu familia pero, desgraciadamente, no son sanos para ti. Agradéceles y mándales muchas bendiciones. Si necesitan algo ahí estarás para ellos, pero siempre que sepan que mereces respeto.

Oración para alejar a personas que no son positivas (incluyendo familia). Pedirle al ángel Chamuel que es el de las relaciones:

"Quiero que alejes de mí a todas esas personas nocivas que no son positivas para mí ni para mi vida. Que las personas que no son positivas para mí se vayan de mi vida."

ENERGÍA ANCESTRAL

Los ancestros son tus abuelos, bisabuelos, etc. Todos debemos de sanar la línea de nuestros ancestros, pues muchas veces nos transmiten creencias limitantes, miedos, fracasos, patrones negativos que no te ayudan para tu crecimiento.

Ejercicio para limpiar experiencias que se repiten de generación en generación. Escribir en un papel lo que quieras sanar, ejemplo: abandono, alcoholismo, etc. y repetir lo siguiente:

Aquí y ahora en esta dimensión y en todas las dimensiones, anulo, rompo y cancelo toda la energía del... (ejemplo: alcoholismo, prostitución, adicciones, sumisión, etc.; o cualquier problema en ti o en tu en tu familia) que hayan generado mis ancestros del linaje de mi padre. Yo (tu nombre) perdono a mis ancestros que, de manera consciente e inconsciente generaron esta energía, y pido perdón a los seres que hicieron daño. Así es y hecho está.

Y luego hacerlo con el linaje de la madre. Mantra para sanar mi linaje femenino:

Hoy limpio, sano y bendigo mi linaje femenino, a mi madre, a mis abuelas y a todas las mujeres que precedieron mi camino, las perdono por no amarse, por no sentirse valiosas, por no ser fuertes y no atreverse a cambiar su destino, las libero de sus ataduras y sus anclajes y me uno a ellas con un sagrado hilo, que nos vincula en amor, en perdón, en sabiduría y en equilibrio. Hoy de mi espíritu borro las memorias de dolor que mi linaje trajo consigo y las reemplazo por la energía y el poder conjugado de mis ancestros femeninos.

PADRES

Ellos son muy importantes para decidir cómo vamos a ser, marcan nuestro destino. A veces no nos tocan papás cariñosos o nos tocan con muchos problemas, pero eso no quiere decir que por eso vas a ser borracha, irresponsable o de mal carácter.

Todo eso teníamos que vivirlo para transformarnos en mejores seres. Enfócate mejor en curar las heridas y supérate. No les reclames y mejor empieza a vivir tu vida como la quieres. Hay que agradecerles y respetarlos.

La felicidad está después de perdonar a tus padres. No eres responsable de la programación recibida en tu infancia sin embargo, como un adulto eres 100% responsable de arreglarlo.

Hay muchos patrones que copiarás de ellos, algunos positivos y otros no. Pon atención de los negativos para no repetirlos.



PAPÁ

La relación con tu padre determina tu éxito, tus proyectos, así como todo lo que quieres lograr en este plano.

Papá te da protección amorosa, bienestar financiero, valores, manejo de la autoridad, liderazgo, toma de decisiones, talentos, te enseña a defenderte y a tener el poder.

¿Si no tuviste buena relación con él?

Como es tu relación con tu papá será la relación con tus proyectos de vida; es decir, si tu relación fue de indiferencia, tus proyectos generalmente también lo serán; si te abandonó, tenderás a abandonar o dejas a medias lo que emprendas.

¿Cuántas veces tienes todo y de repente se cae el proyecto?

Tienes todo para llenar las expectativas de papá y de repente todo se viene abajo; algo pasa y no terminas por falta de reconocimiento. Inconscientemente crees que no lo mereces y el proyecto se cae.

¿Qué debemos hacer para romper con esto?

Haz la respiración de barrido para sanar la relación con tu papá.

Entre más te quejes de que tu papá te abandonó, más atraerás a personas o situaciones de abandono (abandono de proyectos, escuela etc).

Analiza:

Pon atención cuando actúes igual a tu relación con tu padre con respecto a tus proyectos o relaciones de pareja. Aplaudes tus logros, lo que haces, lo que eres. Siéntete satisfecha contigo misma. No busques su aprobación. Escribe todo lo que sientas sobre él y perdónalo ya que si te quedas resentida no avanzas en tu vida. Perdónate a ti por tus actitudes negativas hacia él. Aléjate de él si es necesario, agradeciéndole. Contacta con tu niño interior y abrázalo. Vive en el aquí y en el ahora. No repitas la misma historia, de terror, que tuviste con él con otros, si es que hubo. Aprende la lección que te enseñó con su relación.

MAMÁ

Con esta relación aprendes amor incondicional, seguridad, nutrición, autocuidado, cómo bañarte, alimentarte bien, cepillarte los dientes, etc. Te enseña a reconocer tus estados de ánimo y tus emociones, a comunicarte claramente, a alimentar tu autoestima, es el contacto amoroso, apoyo y estímulo para lanzarte al mundo y nos ayuda a relacionarnos exitosamente con los demás.

El amor materno es primordial y literalmente determina tu ritmo cardíaco. Ella es quien transmite tu derecho a ser amada, o dar o negar amor. La mamá nos nutre en lo emocional. Todo lo que ocurre mientras estás en su vientre

te marca y queda grabado en tu subconsciente. Percibes lo que ella vive, piensa y siente. Tal vez tú no experimentaste un buen ambiente o sentiste miedo cuando estabas en el vientre de tu madre y ahora actúas con miedo en la vida, no estás presente o te sientes ansiosa.

Tal vez no te pudo cuidar, y te sientes abandonada y por eso sientes la necesidad de complacer a otros en exceso, das mucho de ti, o esperas a que otro te abandone.

Si tu madre te maltrató aprenderás que así son las relaciones y mermará tu autoestima. Si tu madre fue amorosa y estuvo presente para ti, se te va facilitar mucho la vida.

¿Cómo sanar una relación materna nociva?

La tierra es un elemento que nos nutre como una madre. Busca la tierra para que te acoja. Conviértete en tu propia madre. Cuida tu cuerpo, apapáchate, quíérete, aliméntate bien. Si te faltó contacto físico, cepíllate el pelo, abrázate y nútrete. Si te faltó atención, ten atenciones contigo, prepárate una sopa rica o hazte una fiesta.

Procura estar con personas que llenen tus necesidades, te cuiden, te valoren y te respeten. Aprende a dar para recibir.

Contacta a tu niño interior, consuélalo y abrázate.

Sitúate en el presente, en el hoy.

Soltarse de mamá es saber tomar lo que en realidad nos quería mostrar. Dejando ir sus miedos y culpas para que no actúen en tu vida.

Para limpiar tu linaje materno:

Invoca a tu mamá y a todas las mujeres de tu linaje materno.

Visualiza que hay un hilo que va de tu corazón al de tu mamá y le vas a agradecer porque la elegiste para que te diera vida. Ella te está proporcionando las herramientas adecuadas para que evoluciones, sin importar lo que hayas vivido.

Agradécele el rol que tuvo que tomar para contigo. Ahora puedes elegir cómo conectar con ella. Di: *Ahora madre, te perdono y me perdono por cualquier lazo de dolor que hayamos tenido hasta este momento. Quiero que sepas que elijo desligarme de todas esas memorias y herencias que me causan dolor; entiendo que tu vida ha sido mucho más difícil que la mía; y dejo atrás todos esos recuerdos ancestrales. Me desconecto ahora de todos los miedos, de las pérdidas, enfermedades, sumisión, de las carencias e ignorancia. Pongo un filtro a través de la energía de mi madre y de cualquier herencia dolorosa que pretenda llegar a mi mente o a mis emociones. Y así libero a mi descendencia de tener que protagonizar esto. ¡Mi alma elige la libertad!*

Las libero a todas y me libero a mí misma de tener que seguir con los miedos o enfermedades, dolores que ustedes me heredaron a través del tiempo. La luz de mi alma me permite hacer esta elección de manera consciente; por lo cual te perdono y te dejo libre para poder unirme a toda la alegría de mi vida y tus dones para desarrollarlos en mí para vivir la alegría de una larga vida y sanar a mis ancestros. Como un río de luz recibo el amor paciente, la alegría, el conocimiento para así poder materializar el amor. Liberándote madre y a todas las mujeres ancestrales.

Elijo vivir en paz, en alegría y protección. Gracias por estar conmigo. Te bendigo y te entrego a la luz. ¡Soy libre a partir de hoy!

Oración:

Zarkiel- te pido hables con el arcángel y ángel de mi mamá para estabilizar su energía con la mía en la luz y bendición, sanando toda situación pendiente.

HERMANOS

Los padres son los que tienen que poner orden entre los hermanos, crear armonía entre ellos y enseñarles a que se ayuden y respeten unos a otros. Si los padres le dan más poder a un hijo que a los otros, éstos se pueden volver abusivos. Todos deben de estar en la misma posición.

Ninguno debe gozar de mayores privilegios.

Hay hermanos que viven enojados porque al nacer les quitaron la atención que tenían y entonces hay rivalidad, celos y deciden que es mejor aplastar al otro hermano para que sea menos y no le estorbe.

Una manera de sanar esta relación es con la respiración de barrido.



Cap. XVI | PAREJA



Una pareja es para disfrutar, divertirse y compartir, apoyarte, amarse y no para cargarle tus problemas ni para descargar inseguridades o enojos, o para que haga el papel de tu padre o madre. Resuelve tu relación con tus padres para que no sigas repitiendo patrones negativos.

Los seres humanos muchas veces perseguimos el amor de pareja porque creemos que no tenemos ese amor; lo cual sucede porque no nos amamos a nosotros mismos.

ANTES DE INICIAR UNA RELACIÓN

¿Cómo te trata? ¿Cómo trata a las otras personas? ¿Te gusta que te vean con esa persona? ¿Te gustan sus logros? ¿Te gusta cómo piensa? ¿Su plática es buena? ¿Son compatibles? No importa tanto el dinero sino pensar si en verdad te va a hacer feliz. ¿Le importas? ¿Realmente estás enamorada?

¿Qué tanta atracción sientes?, ¿cómo es la forma en que te trata?, ¿cómo te sientes estando con él?, ¿cómo es la comunicación?, ¿tienes confianza en él y él en ti? ¿Te nutre? ¿Hace que seas mejor como persona? ¿Lo admiras? ¿Te admira? ¿Te apoya? ¿Te respeta y halaga? ¿Hay más cosas positivas que negativas?

¿Tiene futuro? ¿Hacen cosas similares? ¿Tienen valores similares? ¿Son de la misma religión? ¿Se tienen confianza? ¿Te sientes querida? ¿Cree en ti? ¿Te apoya? ¿Es responsable? ¿Te responde si lo necesitas? ¿Es responsable? ¿Te cuida? ¿Cómo se comporta?

ESCOGER BIEN A TU PAREJA

- Quien te humilla o te maltrata, no te quiere.
- La persona que te ama quiere lo mejor para ti.
- Cuando amas a una persona, te sientes libre.

RELACIÓN DE PAREJA SANA

Si empiezas a ver algo que no te gusta, dialoga con él. Respeta su intimidad y espacio. La generosidad, la libertad y el amor harán que la relación sea más bonita. Tolerancia, pero solo mientras no haya peligro ni faltas al respeto. Esto

no significa que tengan que estar de acuerdo en todo. Necesitan negociar para que los dos queden contentos. No se trata de ver quién tiene la razón y quién no, sino detener el conflicto. Usa una energía colaboradora en vez de competitiva. Proyectar tus deseos en el otro no es sano para la relación. Pónganse metas para ser positivos. No lo trates de cambiar. Ayúdense uno al otro. Hagan planes diferentes, salgan de la rutina.

Ten detalles con tu pareja, puedes dejarle una notita con un mensaje bonito. Exprésale tus necesidades. Pídele ayuda si la necesitas. No son adivinos. Deja de ser su madre. Procura no imponer tus ideas. Alábalos de vez en cuando. Mantengan conversaciones interesantes. Tengan proyectos en común. Es tu pareja, no tu esclavo. Algunas veces él te hará favores y otras tú. Es un dar y recibir. Cuando devuelves a tu esposo el apoyo y cariño que has recibido de él, la vida se vuelve mejor. Entre más daño se hagan, más ignorancia hay.

Llamar al ángel Lah hel para que haya buen entendimiento entre los cónyuges.

Algunas cualidades, consideradas imprescindibles en una relación son: compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confianza, cooperación, adaptación, reconocer los errores, perdonar, solidaridad, entendimiento y altruismo.

SI TU PAREJA TE HIERE.

Habla con él sobre eso que te hirió de manera cariñosa, sin hacerte la víctima ni con enojos (espera a que ya no sientas enojo). Dile: *¿sabes que cuando me contestaste tan bruscamente, me lastimaste? Mi relación contigo es muy importante, por eso quiero pedirte que seas más cuidadoso la próxima vez.* Platica qué esperan de la relación.

Para amar no hay que sufrir, minimizar o perder tu identidad; así no es el amor. El vivir sacrificándote para que tu pareja sea feliz, no es sano. El amor debe ser recíproco. No te anules para que tu pareja sea feliz. La sumisión con el tiempo, produce fastidio. No te humilles. No aplastes tu ser. El amor saludable no exige autocastigo.

Cuando te hieran, pon límites y no te digas: “ya pasará”. Cuando la otra persona no está segura de lo que siente por ti y tiene el síndrome de “ni contigo, ni sin ti”. ¡Corre lo más lejos posible! Si no saben que te quieren, ¿de qué te sirve ese amor? No idealices al ser amado, míralo como es, crudamente y sin anestesia.

Los que tienen miedo al compromiso manejan un marcado “Ni tan lejos ni tan cerca”. Mientras el sujeto anticompromiso “la pase bien contigo y la cosa se quede en lo superficial, todo marcha sobre ruedas”. Si estás en una relación así no te queda mucho por hacer, más que irte.

Si el amor no se ve ni se siente es frío, distante, sientes que te hace a un lado e indiferente, este amor no te sirve o no existe.

“Todavía me ama, pero no lo sabe”. ¿Habrà mayor autoengaño?

No minimices los problemas.

Algunas separaciones son instructivas, te enseñan lo que no quieres saber del amor.

Sin respeto, el amor se pierde, sin cuidados es aburrido, sin honestidad es triste, sin confianza el amor se acaba. Si no te sientes bien con esa persona, déjala ir. No tienes por qué contactarla. Solo perdónala.

FENG-SHUI PARA PAREJAS

- Pon en el lado sur de tu recámara, una fotografía en la cual aparezcan los dos juntos.
- Es recomendable no poner cuadros o fotografías de personas solas en la casa.
- Es mejor usar colores cálidos como beige, durazno, café claro, un blanco no intenso o colores tierra.
- Que la cama no esté contra la pared para que haya respeto.
- Pon dos cojines en la cama (cosas en pares para representar la relación de pareja).
- No tener espejos que reflejen la cama porque puede haber infidelidad. La T.V. se considera como un espejo.
- Solo pon fotos de tu pareja y tú en la recámara (no pongas fotos de tus hijos aquí).

- Los dibujos de los hijos no deben de estar en la recámara, mejor colócalos en la sala de T.V.
- Si tu relación no está bien, pon una piedra amatista en tu habitación.
- Si hay dudas con respecto a tu pareja, usar el color aguamarina para tener claridad (puede ser una piedra solamente).

HECHIZOS

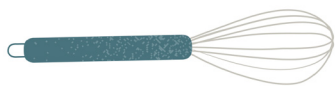
Para aumentar el amor de pareja o conseguir pareja:

Bebida Mágica de Amor

- 1 litro de agua mineral.
- 1 litro de jugo de fresa o arándano.
- 4 fresas fileteadas.
- 4 cerezas partidas (naturales o en almíbar).
- 1 manzana partida.
- 1 raja de canela.
- Hielo al gusto.
- Una copa especial para ti.



Mezcla todo en sentido de las manecillas del reloj y pide que se convierta en la poción del amor que deseas. Bebe en una copa especial del amor.



Baña de Amor

Bañarte 5 viernes (día de Chamuel | amor), con esta mezcla.

- 1 litro de agua de manantial.
- 3 cucharadas de miel de abeja.
- 1 cucharada leche.
- 1 sobre de té de fresas.
- 1 sobre de té de azahar.
- 1 sobre de té de bergamota.

Pétalos de una rosa roja o rosa fresca o seca.
Cáscara de manzana (que deberás comerte ese día pidiendo recibir el amor).

Hierve todo en una olla de peltre por 5 minutos mientras lo mueves en sentido de las manecillas del reloj y pide tu deseo de amor. Deja reposar. Saca las bolsas de té y derrama sobre ti al terminar tu baño y ya no te enjuagues.



Pasión:

Para que haya más pasión con tu pareja, cuando estén juntos usa un poco de color rojo rubí. Por ejemplo: en las servilletas, velas, mantel o sábanas.

SEXO SANO Y PODEROSO

Estamos educados a ciertas creencias de que el sexo es malo, pero esto no es verdad. Es malo cuando se usa solo como liberación física o cuando te vendes por sexo. El propósito del acto sexual es traer iluminación a tu alma. Al tener sexo tú y tu pareja interactúan de forma divina con la fuerza de la luz. Los dos se convertirán en un solo cuerpo unido. En el momento del orgasmo se espera un derrame de amor.

Cuando es sexo casual o de prostitución no incluye amor, será algo oscuro y no te sentirás bien contigo misma. Te sentirás vacía y con tendencia a deprimirte.

Tu cuerpo es tu templo, no le faltes al respeto y ten solo relaciones sexuales con alguien que amas.

Para tener sexo sano y poderoso:

Busca sentir una conexión amorosa, da y recibe. Visualiza como tu corazón se abre a 360 grados. Conecta mente y corazón en el acto sexual e imagina que tu corazón se conecta con tu mente por medio de cuerdas invisibles. El cruce de miradas es muy importante.

Sexo tántrico:

- Repite mentalmente: mi cuerpo es perfecto, mi vagina es perfecta, mis piernas son perfectas, toda yo soy perfecta.
- Concéntrate en estar presente sin pensar en otras cosas. Escucha tu respiración, los latidos de tu corazón, la sensación que te provoca cada movimiento. Percibe los aromas y las texturas.
- Todo el tiempo concéntrate en tu respiración, ahora conecta con la respiración de tu pareja y fusiona las dos respiraciones para conectar.
- Conecta con los ojos de frente y desnudos. Que su mirada con la tuya se encuentren y siente a través de la mirada.
- Empieza dando un masaje tántrico: comienza por tocar desde los pies hasta la cabeza de tu pareja, no es necesaria ninguna técnica, solo lleva tus manos con sutileza a todo el cuerpo. Date la oportunidad de que tus manos disfruten de cada parte. Presiona suavemente cuando sientas el deseo, respira, goza un poco más de tiempo la parte que más te guste de tu pareja, cuando hayas recorrido todo su cuerpo, besa sus labios y lentamente cambien de roles.
- Con la lengua procura acariciar suavemente cada parte de su cuerpo, percibiendo los puntos que lo enciendan más.
- Ahora están listos para el coito, conecten sus miradas, cuando hayan alcanzado el orgasmo abrácese y sientan la energía que hay.
- Haz sentir el afecto que le tienes a tu pareja.

¿Qué pasa si tienes sexo con muchas personas?

Somos energía y cuando tenemos relaciones sexuales mezclamos esas energías uno con el otro, por eso hay que tener cuidado con quién tienes sexo, debido a que comparten energías. Si esa persona es negativa o vibra en bajo nivel te pasará esa energía. Si esa persona tiene relaciones sexuales con otras personas, las energías de esas personas también se te pasan a ti, y, tú también pasas la tuya. Por eso es importante ser fiel para no contaminarte con otras energías que no sabemos qué tan positivas sean.

Te atas a todos ellos por la conexión que hubo y por consecuencia, no puedes tener una relación de amor

verdadero. Las cosas no te saldrán bien en alguna área de tu vida. Por otra parte, correrás riesgo de contraer enfermedades. Si decides tener relaciones así, tienes que ser responsable de las consecuencias y, por favor, no dejes de usar condón. Generalmente, las personas que tienen múltiples relaciones no se satisfacen con nada. Son personas vacías y muchas veces se matan con alcohol y drogas.

Si tienes relaciones con hombres para ganar dinero, reflexiona en que el costo es muy alto, ya que recibes su energía, en que la mayoría de veces es negativa, y esto repercutirá en tu forma de ser, será más oscura, con más maldad repercutiendo en tu vida y a la de los que te rodean. Te enfermarás más, te deprimirás más y sentirás mucho vacío interior. A veces tenemos esa necesidad de dinero pero esa no es la forma de ganarlo. Tú vales mucho y eres capaz de emplearte en otra cosa más saludable, tal vez ganes menos pero tu salud y entorno estarán mejor. Dios no te va a abandonar si tú no lo abandonas. Sé el ejemplo para tus hijos y no te prostituyas.

¿Cómo limpiar tu energía si tuviste relaciones con muchas personas? También sirve para limpiarla de alguna pareja pasada:

- Si tuviste relaciones con mucha gente o ya no estás con tu pareja sexual, tienes que limpiar tu campo áurico y los lazos que hubo entre los dos. Haciendo las respiraciones de barrido se limpia esta energía. Tiene que ser individualmente con cada persona.
- Otra cosa que ayuda es sentarte sobre la tierra, sin calzones, de manera que tu vagina esté en contacto directo. La tierra te limpia.
- También la nieve limpia. Desnuda, dar nueve vueltas en la nieve.
- Hacer afirmaciones como: Yo soy pura; yo soy limpia.

INFIDELIDAD

La infidelidad puede tener diferentes significados, para algunos es solo hablar con alguien, para otros coquetear, para otros es tener relaciones sexuales. Es recomendable hablar de esto con la persona en cuestión para tenerlo claro.

¿Por qué las personas son infieles?

- Puede ser porque ya no se cubren las necesidades dentro de la relación.
- Por falta de autoestima. Hay personas que se sienten valiosas, admiradas, queridas o atractivas buscando varias conquistas.
- Tienen heridas de la infancia como abandono, ausencia de atención y cariño de parte de papá o mamá y piensan que otras personas pueden suplir estas carencias.
- Tienen su segundo chakra mal. Presentan adicción al sexo.
- Pueden ser creencias limitantes que provienen de los ancestros, ejemplo: heredan el ser mujeriego porque piensas que si no, no eres lo bastante hombre o no eres poderoso, o sienten que son más felices, o que se liberan del estrés de esta manera.
- Hay personas que no quieren a su pareja, pero la culpa les impide separarse.

¿Qué es conveniente hacer?

- Primero cerciérate de que sea verdad y que tengas pruebas de que si te engaño, luego piensa bien las cosas, puedes acudir a una persona profesional que te oriente y si decides separarte, ten un plan estratégico antes de decirle.
- Organiza la economía y a los hijos.
- Procura no hacerte la víctima, ni culparte, ni culparlo, ni ser agresiva. No te tires a la depresión.

Cap. XVII | HIJOS



EMBARAZO

Cuando piensas en embarazarte, sé amorosa con tu pareja y piensa solamente en la relación en la que te encuentras mientras tengas la relación sexual. Concentra tus pensamientos en el alma que pudiera estar viniendo para que tenga más posibilidades de nacer en la luz. Todo le afecta al bebé, desde el comienzo mismo de la concepción.

Cuando una mujer embarazada y bebe alcohol, fuma o consume drogas, esto llega a la placenta; por lo tanto se corre un mayor riesgo de tener un bebé con bajo peso o que padezca alguna otra enfermedad.

Lo mismo ocurre con las emociones, si tienes miedo, si estás resentida, enojada, triste, si no eres amable, si eres egoísta o solo centrada en ti mientras estás embarazada afectará el carácter del bebé.

La relación con el esposo es también muy importante, debe ser en el amor para que el bebé sienta esto también. El amor es el alimento más importante para el bebé. Que la paz sea tu prioridad. Aliméntate nutritivamente y no te pongas a dieta. Es importante acariciar tu panza para que sienta tu cariño y el del papá el bebé.

Si no te puedes embarazar invoca al ángel Harahel para que actúe contra la esterilidad.



Oración para el parto:

Gracias padre por este nuevo hijo que me envías, el cual considero una bendición para mí y para todo el mundo. Te pido que encarne en él un ser de luz, que sea un bienhechor para la humanidad. Declaro y decreto que tendré un parto feliz que no durará más allá de dos horas, sin complicaciones ni sufrimientos para mí, ni para la criatura, ni para nadie. ¡Gracias padre que ya me lo concediste!

RECIÉN NACIDOS

Los primeros meses son los más críticos en la vida de tu hijo. Montones de abrazos y amor serán su mejor alimento.

Trata de amamantarlo (si no se puede, acércatelo lo más posible al pecho) para que se sienta protegido y se desarrolle como una persona segura. Los primeros siete años son básicos, y debes llenarlo de amor.

Ten cuidado de escoger con quién dejas a tu hijo. Cuida que lo traten bien.

HIJOS

Los hijos son algo muy preciado que nos presta la vida. Nuestro papel como padres no es ser perfectos o hacerlo todo bien, sino guiar a los hijos siendo cariñosos y amables. Lo que importa es que ames incondicionalmente a tu hijo. De las mejores cosas que le puedes dar a un hijo es tu atención.

Así como en las empresas hay puestos de gerencia y puestos, en las familias también existen puestos y jerarquías. Los papás tienen puestos más altos que los hijos y cuando estos se invierten empiezan los problemas.

A veces los queremos tanto que invadimos su vida y queremos decidir por ellos para evitarles equivocaciones; más hay que tener en cuenta que los hijos necesitan ser ellos mismos, vivir sus propias experiencias, tomar sus propias decisiones, necesitan su propio espacio, tener sus propios deseos y anhelos.

Hay padres que son demasiado exigentes con sus hijos y tienen expectativas demasiado altas para ellos, para quienes nada es suficiente. Se les hace mucho daño a los hijos cuando hay tanta exigencia ya que puede llevarlos a conductas autodestructivas como estrés, que sean nerviosos, ansiosos, inseguros, adquiera adicciones o hábitos, por ejemplo morderse las uñas, padecer insomnio, etc. a pesar de que ocupen altos puestos en el trabajo. Es bueno tener expectativas y exigencias pero de acuerdo a su edad y capacidad. No lo sobresatures.

Tampoco caer en el exceso de darles todo lo que quieran, porque crearás un hijo caprichoso, grosero y que más tarde no quiera trabajar. Eso no es amarlo, es perjudicarlo. Es necesario poner límites y hacerlos responsables. Equilibra entre exigir y relajar. No dejarlos

que sean flojos, incitarlos al deporte para que descarguen su energía en esto y no en otras cosas. No permitas que dejen el estudio o que no trabajen. Se volverán flojos.

Las calificaciones no definen el valor de tu hijo. Ser inteligente no se trata de sacar 10 en matemáticas, un niño inteligente es aquel que elige la mejor alternativa para resolver un problema, el que se pone en el lugar de los demás, el que se adapta a los cambios. Así que no te angusties si tu hijo no saca notas perfectas, si le enseñas a ser positivo, empático, generoso, caritativo y hábil, serán capaz de conseguir lo imposible.

Si tienes otra pareja que no sea el padre de tu hijo, cuida que los trate con respeto y que tus hijos sean respetuosos con él. También es importante que vean que entre la pareja hay un trato respetuoso. Una buena relación de pareja ayudará a tus hijos a que sean respetuosos con él. En cambio, si es tóxica, el ambiente será igual para todos en la casa. Mientras tus hijos sean pequeños ellos serán tu prioridad.

Si tus hijos te piden atención no es por molestarte, sino porque te necesitan.

Cuando ya son adultos deben volar para que hagan su vida. Los hijos se crían para que se vayan, no para que se queden en el nido.

Tu ejemplo es de lo que más va a aprender tu hijo.

Los hijos están aquí para enseñarnos lecciones que debemos aprender. Con frecuencia no nos gusta la conducta de nuestros hijos, pero tenemos que comprender que nosotros creamos ese árbol. Quizá no lo regamos lo suficiente, pero nunca es tarde. Podrás comenzar a regarlo hoy. Perdónate por todos los errores que has cometido con ellos.

¡Disfrútalos!

¿CÓMO EDUCARLOS SIN LASTIMAR SU AUTOESTIMA?

Si pones todo tu esfuerzo por lograr contener tus emociones negativas y no reaccionar, podrás lograr tener

una buena relación con tu hijo y sobre todo que ellos tengan autoestima y seguridad.

Procura no criticarlos, condenarlos, juzgarlos y no hacer comparaciones, ejemplo: *qué tonto eres, deberías de aprender de fulanito que es tan aplicado.*

Ser caluroso en la aprobación y en los elogios.

Elogiar en público y repréndelo en privado.

Escúchalo y busca sus emociones cuando dice algo. Recuerda lo que te dice. Crea un ambiente de confianza. Dile tus preocupaciones y lo que piensas. Que sienta que lo escuchas. Deja el celular o apaga la T.V. Que se sienta amado, valorado e importante.

Hazle preguntas en vez de dar órdenes.

Si algo no le salió bien, decirle: *pusiste lo mejor de ti, te falta experiencia.* Haz que los errores parezcan fáciles de corregir.

Procura que tenga buena reputación, no hables mal de él.

Mira a su padre con respeto. No les infundas miedo sobre su padre.

Ellos aprenden lo que ven. Si tu esposo y tú se tratan mal, ellos absorberán ésto. Lo mismo es en los valores, si tú fumas no esperes que él no lo haga.

No usar golpes, cachetadas, chancclazos. Solo estarías rebajándolo y no educándolo. Es muy importante el ambiente que hay en el hogar. Esto los ayudará a crecer sanamente.

Lo mejor que le puedes dar a tu hijo es atención y tu ejemplo, ser respetuosa y darle mucho cariño. Cuando das amor a tus hijos lo recibes a cambio.

Edúcalo a base de valores porque sin éstos solo, será un demonio inteligente.

Los gritos no educan.

Chulea a tu hijo, admíralo, habla bien de él, ayúdalo cuando él te lo pida.

No hablar mal de tus hijos a tus yernos y viceversa.

Jamás tontearlos.

Con los suegros ten cuidado, sé muy política.

Si no te afecta, no te metas en los asuntos del matrimonio de tus hijos.

Ve por ti y tu felicidad porque si tú estás feliz, ellos serán felices.



Estar presentes en sus vidas. Estar al pendiente de su día, de lo que hacen, pero sin controlar.

10 MANDAMIENTOS PARA EDUCAR A TUS HIJOS

1. No decidas por ellos.
2. No hagas lo que ellos pueden hacer.
3. Ser el ejemplo.
4. Ponles límites.
5. Dialoga.
6. Vive con ellos y no sobre ellos.
7. No solo les des cosas, dales amor.
8. Integra y vencerás
9. Evita hacer preferencias.
10. Haz preguntas cuando no hicieron bien algo, no regañes. Ejemplo: *“¿Cómo te sentiste al sacar esas calificaciones?”*

Si no te interesas por sus tareas, no lo corriges a tiempo, no das el ejemplo, no juegas con ellos, no los aconsejas, no ven T.V. juntos, no les dices que los amas, los perderás. Si permites que tu nena se maquille a los 10, tenga novio a los 12 y que se vista provocativa a los 14, no te preguntes en qué fallaste cuando te haga abuela a los 16. Ayúdala a vivir su niñez.

PALABRAS NO RECOMENDABLES PARA DECIR A LOS HIJOS

El tono en que le hablas a tus hijos, se convierte en su voz interior.

- *Me avergüenzo de ti.*
- *Te equivocaste otra vez.*
- *Ahora qué quieres; si me buscas, es que algo necesitas.*
- *Te vas a quedar solo.*
- *Y ahora qué estupidez has hecho.*
- *Qué bien estaríamos sin ti.*
- *No quiero saber nada de ti.*
- *Ya no te quiero, no tenemos nada en común.*

PALABRAS POSITIVAS PARA DECIR A LOS HIJOS

- *Me siento orgullosa de ti.*
- *Mientras mejor te conozcan, más te van a querer.*
- *Te equivocaste y no importa, puedes intentarlo de nuevo.*
- *Dime qué necesitas; sabes que cuentas conmigo.*
- *Estoy segura de que vas a lograr lo que te propongas.*
- *Te quiero desde que naciste.*
- *¡Bravo! Lo estás haciendo bien.*
- *Qué bueno es tenerte en esta familia.*
- *Cuéntame, me gusta saber de ti.*
- *Siempre te voy a querer, aunque no estemos de acuerdo.*
- *¡Muy bien!*
- *Sé que lo has hecho sin querer.*
- *Sabes que te quiero mucho.*
- *Yo sé que eres bueno.*
- *Te felicito por lo que has hecho.*
- *Qué sorpresa más buena me has dado.*
- *Cuando me necesites, yo te ayudaré.*
- *Noto que cada día eres mejor.*
- *Creo lo que me dices, sé que lo harás.*
- *Sabes que quiero lo mejor para ti.*
- *Tú mereces lo mejor*

SI TRABAJAS TODO EL DÍA Y NO LOS VES.

Tu familia es lo más importante, no es el trabajo, ni es el dinero, ni los estudios, ni las cosas materiales. Todo esto

se acaba pero la familia permanece. Se entiende que hay trabajos que demandan mucho tiempo por lo que se hacen las siguientes recomendaciones:

- Que el tiempo que pases con tus hijos sea de calidad, que estés realmente presente con ellos, y no en el celular o enojada.
- Escucha sus problemas con interés y preocupación, si tu hijo no obtiene tu atención, la buscará en otra parte, donde le pueden influenciar negativamente.
- Hazles ver que son importantes para ti y así tendrás más posibilidades de crear niños emocionalmente sanos.
- Cuida de dejarlos con alguien emocionalmente sano.
- Comunícate con frecuencia para supervisar cómo están y, sobre todo, para decirles que los amas.



NOMBRAR A UN HIJO COMO EL PAPÁ O MAMÁ

Cuando transfieres el nombre del papá o la mamá a tu hijo también le estás imponiendo la carga de ser como ellos; es recomendable escoger un nombre diferente para que sean más independientes.

Si le pones el nombre a tu hija de la abuela que murió de una enfermedad, le transferirán un aspecto de sufrimiento, y hasta podría pasársele el karma. Tampoco es aconsejable ponerle el nombre del tío que murió en un accidente.

Cap. XVIII | DIVORCIO



PROCESO DEL DIVORCIO

Terminar una relación no es un fracaso, el fracaso sería continuar con una relación insana, improductiva y carente de evolución. En una separación consciente, la meta es generar un sentimiento de respeto, seguridad y paz entre tu ex pareja y tú.

Reflexiona antes de tomar la decisión para ver si es lo mejor para todos y prepara tu terreno tanto en lo psicológico como en lo material. Organiza todo inteligentemente. Platícalo con tus hijos. Trata de que sea de una forma cordial. Piensa en dejar atrás la idea de que debes sacrificar tu propia salud y felicidad para quedarte en una relación que ya no funcione para ti. Es importante hacer bien el proceso de separación porque hay mucho en juego para ti y para todos los involucrados.

Si ya tomaste la decisión de divorciarte, tienes que permanecer firme en tu decisión, sin culpas ni arrepentimientos. No tienes que pedir permiso ni convencer a nadie para tomar la decisión de divorciarte.

Recomendación: no tengas otra pareja hasta que sanes tú y toda la situación.

SANAR

¿Qué aprendí en esta relación?

¿Qué tanto soy responsable de lo que estoy viviendo?

¿Cuál es mi papel en el drama?

Recuerda que Dios nos pone en el lugar adecuado y en el momento preciso para que podamos cumplir con nuestro propósito. Si lo ves así podrás perdonarlo más fácil.

Ve el divorcio como una lección, no un castigo. Cuando aprendes la lección te liberas del sufrimiento y entonces la luz y la alegría fluyen de nuevo en tu vida.

Sentir emociones tóxicas es normal en una ruptura, solo hay que expresarlas. Háblalas, escribe, pinta, canta, pero sácalas en forma creativa y positiva.

Agradece lo bueno que hubo en la relación.

Deja ir y enamórate de la vida. Busca un futuro positivo. Elige la vida. Elige el amor.

Nunca tomes decisiones desde el miedo. Deja de mostrarte como si fueras inferior.

No te aisles ni pretendas que te encuentras muy bien. Permite que otros te cuiden en un ambiente cálido.

Haz ejercicio. Camina, estírate, corre, anda en bicicleta, haz yoga, baila o haz cualquier actividad que te haga ponerte en movimiento.

Repítete palabras de amor.

Vigila tus pensamientos negativos, no te digas: *“hay algo en mí, todos me abandonan, todos me traicionan”*, etc.

Procura no victimizarte.

Llena tu casa con mucha luz y aire fresco. Abre las ventanas. Pon flores frescas. Que huela rico. Comprométete contigo misma a ser feliz y a estar bien.

Deja de buscar personas que te amen en la forma en las que tú no te amas. *“A partir de ahora actuaré desde mi poder en todas mis relaciones”*.

Defiende tus derechos. Reconoce que la manera en que te trataron es un reflejo de cómo te has tratado a ti misma.

¿Estás repitiendo algún patrón que tenías con tus padres? Ejemplo: si tu papá te golpeaba y ahora tu marido también lo hace, tal vez estés replicando las circunstancias que viviste en tu infancia. Comprométete a dejar estos patrones.

Comprométete a darte a ti misma lo que deseas recibir de tu ex pareja.

No vuelvas a ceder tu poder para que te amen. Establece límites para que te respeten.

Acepta tus errores también.

Deshazte de todo lo que te recuerde la relación. Agrupa fotos, regalos, cartas. Deséchalos, dónalos o guárdalos lejos de tu habitación.

Pelea limpio y entabla discusiones directas de maneras que fortalezcan el amor en lugar de destruirlo. *“Te pido que, de ahora en adelante me trates con respeto y yo haré lo mismo”.*

Si aún utilizas la misma habitación que compartías con tu ex pareja, compra sábanas nuevas o reorganiza los muebles. Compra un colchón nuevo y retira de tu espacio cualquier objeto que te lo recuerde. Recupera tu espacio. Pon nuevo color para los muros, nuevos muebles, nueva decoración.

Socializa. Sal con amigos. Llama a una amiga para platicar, sal a cenar con alguien. Conecta con las personas.

Comienza a aceptar tus derrotas con la cabeza en alto y los ojos abiertos. Con la elegancia de un adulto y no la angustia de una niña.

En vez de esperar que te traigan flores, corta unas.

Si explotas o sospechas que puedes explotar durante una conversación, mejor haz una pausa. Tómate un momento para calmarte y tranquilízate antes de hablar con tu ex pareja para poder tener una conversación desde la parte más sabia que esté conectada con tu valía y poder. Esfuérzate por responder en lugar de sólo reaccionar.

¿A qué te comprometes? Ejemplo: que los hijos pasen tiempo con él.

Ayuda a otros que estén en la misma situación.

Tener un gesto generoso con tu ex es crear un nuevo comienzo que puede romper el ciclo de negatividad y deseos de venganza. ¿Qué podrías hacer por él para generar paz y buena voluntad entre ambos? Tal vez una palabra, pedir por su felicidad o mandarle bendición. Aunque es

mejor quedar bien con tu pareja, no es obligatorio que tú y tu ex pareja sigan siendo amigos.

Haz un contrato para una sana relación entre los dos.
Liberó a mis amigos de tener que odiar a mi ex pareja y les permito decidir si desean seguir siendo sus amigos o no.

Conecta con tu Yo Superior para tomar mejores decisiones.

Haz ejercicios de respiración barrida con él o de respiración avanzada si le tienes miedo o abusó de ti.

Cada vez que te enoje algo de él, haz una respiración chamánica.

Por dar todo de mí a personas que no me valoran, me he impedido ser amada y esta forma de relacionarme, me ha costado el amor. O querer complacer a todos me ha costado mi poder en la vida. Me comprometo a presentarme en todas mis relaciones de maneras que me demuestren respeto y amor propio. Dejo atrás las viejas maneras de relacionarme que ya no me sirven ni me ayudan a crecer.

Afirmaciones:

- *Confío en que todo está bien, me relajo y dejo que la vida fluya.*
- *Soy una mujer sexy que es digna de ser complacida sexualmente por una pareja que se excite con mi cuerpo y me ame. Tengo la fuerza, el poder, la habilidad necesaria para asimilar todo lo que se cruza en mi camino.*
- *Estoy abierta a la posibilidad de un futuro repleto de felicidad en el amor.*
- *Soy una persona poderosa y amorosa que merece ser vista, apoyada, honrada y respetada. Merezco ser feliz, sana y amada.*

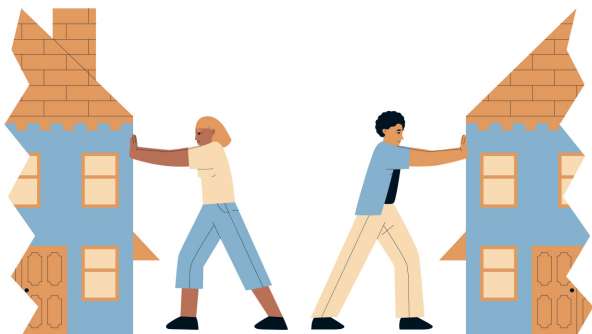
DIVORCIO E HIJOS

Cualquier niño desearía que sus padres fueran capaces de quererse y vivir juntos de buena manera, pero cuando las cosas ya son insoportables resulta que una separación es preferible a estar viviendo situaciones horribles en casa. El sacrificio de seguir en un pésimo matrimonio por los hijos a veces es criticado hasta por ellos mismos. Lo que

quieren los hijos es verlos contentos y realizados o, por lo menos, bien. Ellos cargan con tu dolor o se contagian de tu angustia.

Una buena separación es preferible a un mal matrimonio. Busca ayuda profesional para que los encaminen en este proceso.

El objetivo es tener paz.



Cap. XIX | ENERGÍAS
VAMPIREZCAS &
ATAQUE PSÍQUICO



Aunque todos tenemos un lado oscuro, la oscuridad de otros lugares o personas también te pueden afectar, sobre todo cuando estás en un estado negativo como la tristeza y el enojo.

Existen diferentes tipos de ataque psíquico:

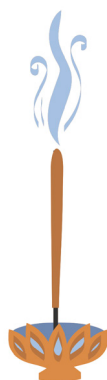
- El más leve es cuando alguien inconscientemente te ataca por teléfono o por mail o solo con la vista. Ejemplo: te escriben por whatsapp algo negativo y tú te enganchas y permites que sus energías te penetren, sintiéndote mal contigo misma.
- El ataque también sucede a través de una mala mirada que luego te hace sentir mal o cansada, sin saber el motivo.
- Por cuerdas: La conexión entre las cuerdas imaginarias que van de una persona a otra; o de chakra a chakra pueden ser buenas o malas, según la relación que tengas con esa persona. Ejemplo: si estás enamorada, tus cuerdas serán iluminadas hacia la otra persona, pero si la relación es mala, las cuerdas entre ambos serán negativas y te perjudicarán en tu salud, estado emocional y conducta.
- Por una fuerza vectorial: Algo está fuera de control. Tú no tienes el consentimiento. No tienes el control. Es energía oscura que fue enviada a ti con una intención. Estos pueden venir también de una persona muerta. Esta energía es fuerte.

¿CÓMO SABER SI VISTE A UN VAMPIRO ENERGÉTICO?

Cuando después de haberlos visto te sientes deprimida, enojada, exhausta, irritable, baja de ánimo o muy cansada y sin energía; no puedes dormir, o comes mucho o nada, tomas, compras por horas, eres muy crítica o haces mucho drama por todo.

¿QUÉ HACER?

Báñate en tina por 20 minutos, con sal de mar y bicarbonato; después enjuágate en la regadera. Incluye el pelo. Otro recurso es meter tus pies en una cubeta con agua con los mismos ingredientes enlistados anteriormente. Llevar a cabo este procedimiento por lo menos 1 vez a la semana.



Mantén tu higiene lo más limpia posible y mantente en el presente. En el aquí y ahora. No les des el poder sobre ti, que no te dominen, tú eres más fuerte. Exponete al sol por 20 minutos.

Quema palo santo y pásalo por tu cuerpo, rocíate de agua bendita, visualiza como una luz blanca penetra a todo tu cuerpo y te limpia de lo oscuro.

Usa una vela de sal, se utiliza para sacar brujería, hechizos, maldiciones; aleja y corta la magia negra. Cuando llegues a tu casa pasa por tu cuerpo un huevo y luego tíralo. Empieza de la cabeza con movimientos circulares al sentido de las manecillas del reloj y termina en los pies. Después repite:

Yo Superior... elimina, desvincula, borra cualquier trabajo de magia de cualquier color, brujería, conjuro, pacto, trabajo de vudú, magia ritual que tenga. Hecho está. Gracias.

¿CÓMO QUITAR LAS ENERGÍAS DE LA CASA?

Limpia tu casa de energías negativas. Quema sal Epsom. Pónla en un plato con carbón vegetal y pasa por toda la casa para limpiarla. Limpia la casa con vinagre y sal desde dentro hacia fuera para quitar malas energías. Pon limones tras la puerta del hogar para que absorban las energías negativas.

Pon incienso de palo santo, quema tabaco o ruda, rocía agua bendita mezclada con loción de naranja o lavanda por toda la casa o quemar granos de café.

¿CÓMO PREVENIR QUE OTROS TE DEJEN SU ENERGÍA OSCURA?

No te enganches con una persona oscura, rodéate de ángeles antes de salir de tu casa, como escoltas. Trae limones en tu bolsa. Procura no prestar tu ropa ni te pongas ropa de otras personas, podrían tener energías no tan buenas. Si la usas o la prestaste, ponlas al sol por un día y después lávalas, lávate las manos seguido.

Evita gente oscura y lugares oscuros como bares y antros.

Poner tu cuerpo adentro de una esfera dorada imaginaria.

Oración para protegerse de energías oscuras:

Altísimo Señor, Dios fuerte y sabio, benefactor y todopoderoso, tú que has dado al mundo vida, te ruego que me liberes de la gente que pretenda dañarme. Haz que con tu santísimo poder todos mis enemigos desaparezcan. Líbrame de todo mal. Retira a mis enemigos y bendíceme y concédeme todo lo bueno. Amén.

Cuando percibas la sensación de que hay algo oscuro en la noche: traza con incienso un círculo a tu alrededor, permanece de pie unos minutos en medio de este, levanta tus brazos por encima de ti, y mentalmente atrae la luz, invocándola.

Y repite: Llena mi cuerpo o espíritu de vida, llena mi cuerpo con el espíritu de tu luz, ven de la luz luminosa que brilla entre las tinieblas. El tres, el cuatro, el cinco, el seis, el siete, el ocho y el nueve, por su nombre los llamo para que me ayuden, me salven y me liberen de las tinieblas. Ven Untanas, Quertas, Chietal y Goyana, Huertal, Semveta y Ardal por el poder de sus nombres, yo les imploro que me liberen de las tinieblas y me llenen de luz. Debes saber que hecho esto quedarás libre de la esclavitud de las tinieblas.

Canto para alejar energías oscuras:

KODOISH KODOISH KODOISH ADONAI TSEBAYOTH

Se usa para cuando hay vibras negativas. Es un canto celestial que se usa en los cielos superiores para exaltar al padre. Hay una canción con estas palabras y puedes ponerla en la casa u oficina.

TETRAGRAMATÓN

Este símbolo encierra la sabiduría más grande que cualquier mago debe conocer. Es el gran paso para iniciar a manejar los 4 elementos. En esta estrella están encerrados los principales conceptos de sabiduría. En el tetragramatón están el macrocosmos y el microcosmos, que unidos nos dan la divinidad en la tierra. Es la estrella

de los magos. Tetra significa 4, es decir los 4 elementos. Es el hombre en equilibrio, uniendo sus fuerzas físicas a las divinas. El pentagrama representa el dominio del espíritu sobre los elementos. Esta estrella te protege. Tenla en la casa, coche, monedero, *y junto a ti*.



Cap. XX | RELACIÓN CON TU ENTORNO



El entorno es lo que te rodea, el lugar donde vives y las personas con las que compartes. Si tu entorno no es bueno, tendrá impacto en tu forma de ser. Ejemplo: si vives donde hay mucho miedo, tú también lo vas a sentir.

Revisa tu entorno y si es negativo, cámbialo. Si hay un olor feo por donde vives o mucho ruido, o mucho pleito, considera cambiarte de casa.

Piensa qué entorno quieres. Que tu entorno sea lo más bonito. Tal vez tu casa sea humilde pero siempre puedes poner unas flores de campo en la mesa, que huelan bonito, que esté ordenada, que haya cuadros alegres.

ARMONÍA

El no perder la armonía es importante para estar bien, en equilibrio contigo y los demás.

Cuando estés enojada con alguien y hables con estas personas, ofréceles galletas y té, lo que ayudará a estar más en armonía.

Cuando tengas que presentarte en una ocasión muy emocional como ir a un hospital o cuando haya un pleito en tu casa, es bueno vestir de color magenta. Si no es posible, lleva aunque sea un listón de ese color para no perder la armonía.

Hechizo para armonizar a las personas de tu casa:

Pon en un plato azúcar. Con tu dedo forma una cruz sobre el azúcar, escribe alrededor tu nombre y de las personas que vivan contigo. Pon una vela encima de la cruz.

Dí: Que haya armonía entre todos.

Para armonizar la casa:

Quema una rosa blanca en un plato y pásala por toda la casa.

FENG-SHUI

El Feng-Shui ha sido usado durante años para balancear las energías internas de la casa y de su entorno equilibrando y

armonizando los elementos físicos del universo, mejorando las condiciones ambientales y fomentando el bienestar del entorno.

Todo lo que te rodea afecta a tu energía, por lo que es importante armonizar. Cuando hay muchos elementos físicos, la energía no puede moverse natural y libremente. Asimismo, el desorden y el tiradero te hacen sentir con estrés. Tu casa es el lugar donde está tu corazón, por eso es importante tenerla limpia y ordenada.

Tips para sanar tu casa:

1. Limpia y deshazte de todo lo que no te sirva.
2. Abre las ventanas y deja respirar tu casa.
3. Agrega plantas ya que van a mejorar la calidad del aire.
4. Permite que la luz entre, te sentirás mejor.
5. Pon música, te sentirás más en paz.
6. Usa aromas para que huelas rico.
7. Coloca cuadros que te hagan sentir feliz.
8. Incluye frutas en tu comedor para que se multipliquen los ingresos.
9. Mantén la mesa limpia.

Tu casa es un reflejo de tu estado interior, cuida que esté bonita.



Cap. XXI | RELACIÓN CON
EL DINERO



Todos necesitamos dinero para vivir en ésta vida. Lo malo es que nos han materializado mucho y existen exigencias tan fuertes que se vuelven cargas. Sin embargo, solo tienes que comprender que no eres lo que tienes y que tu felicidad no debe de depender de esto. No busques el dinero solo por aprobación o por ego, úsalo por necesidad.

El dinero es energía, por lo que pienses de él será la forma de obtenerlo.

El dinero no es malo, lo que es malo es usarlo en forma equivocada para fines malos y conseguirlo de igual forma. Si obtienes el dinero de una manera en la que no perjudicamos a los demás y ayudas a otros, entonces el dinero será positivo.

Dinero positivo:

Quando lo ganas de una forma ética, cuando tienes tiempo de disfrutarlo, cuando disfrutas del proceso, cuando lo compartes, cuando ayudas a otros o cuando lo usas para fines positivos.

CREENCIAS ACERCA DEL DINERO

Que el dinero es malo, el dinero causa envidias, mejor no lo tengo, el dinero huele mal, tengo que ganar dinero como un mal necesario.

TIPS PARA TENER MÁS DINERO

Sentirte merecedora. La forma en la que te relacionas con el dinero es importante. Trátalo como a alguien que quieras mucho. Visualízalo como algo positivo, divertido y bueno para ti. No tenerle miedo. Tener seguridad de que tus necesidades serán cubiertas. Aléjate de relaciones tóxicas para que no bloqueen tu riqueza y creatividad. Deja ir cosas que no te salen o que hacen que te atrases o bloqueeas. Quiérete. Que estés orgullosa de ti misma. Eso creará prosperidad.

Si tienes problemas financieros arregla tu segundo chakra. Borra las palabras: "No puedo", "Nada me sale". Gasta sólo en lo que es necesario. Evita culparte por tus errores financieros que hayas tenido, tampoco culpar a otros. Paga lo justo a tus proveedores y empleados. Pide al Universo,

Dios o lo que resuene contigo que te dé dinero. Da diezmo o/y caridad (10% de tus ingresos). Ahorra el 10 por ciento de lo que ganas. Lo podrás invertir en un negocio, invertir en cetes o en bitcoins o lo que desees.

Paga tus deudas. No uses la tarjeta de crédito a menos que no haya otra opción. No prestes dinero, después es muy difícil que te paguen.

Bendice a todos y a ti. Aprende a dar y recibir. Deshazte de creencias limitantes. Escucha tu voz interior para tomar mejores decisiones y que te lleguen ideas. Tus pensamientos son importantes, que estos sean positivos con respecto al dinero. Cuando pagues, que sea con gusto y di: que éste bien haga mucho bien y regrese a mí (poner el % que quieras recibir) más de lo que di.

Pregúntales a las personas que tienen dinero cómo le hicieron para ganarlo. No envidiar, quejarte o criticar, hacer esto quita dinero.

Usa oro. Ten una piedra del imán, malaquita y piritita dorada en tu oficina. Trata de gastar tu dinero en experiencias y no en cosas. Agradece lo que tienes, esto genera más abundancia en tu vida.

En la forma en que hablas del dinero dependerá si atraes riqueza o carencia. Si te la pasas diciendo que el dinero es horrible, que es imposible atraer dinero, crearás pobreza; en cambio si dices *“yo atraigo el dinero, el dinero viene en forma fácil para mí”*, lo atraerás.

Afirmaciones para atraer dinero:

- *Yo genero riqueza abundante.*
- *Yo merezco tener riqueza abundante.*
- *Yo genero (la cantidad) en este mes, hecho está, hecho está, gracias, gracias, gracias.*
- *Mis ingresos aumentan constantemente y prospero dondequiera que voy.*



EJERCICIO PARA EL DINERO

Ejercicio del frasco:

En un frasco ir poniendo una moneda durante 21 días y cada vez que pongas la moneda repetir: *“Este es un universo abundante, siempre tengo más de lo que necesito, siempre tengo riquezas para repartir”*. Repetir 3 veces.

Al final dárselo a alguien.

HECHIZOS PARA EL DINERO

Encantamiento de semillas para la abundancia:

En la época de primavera escribir en un papel verde tu deseo de dinero con tinta amarilla. Ponerlo dentro de un frasco junto con una piedra pirita y un trébol pintado. Cada día de la semana le vas a poner un grano diferente y una moneda. Cada semilla la encantas así: pedir que la semilla te dé suerte, oportunidades, éxito, inversiones, regalos, pagos, dinero y todo lo que materialmente desees. Decir: *“que con el maíz o la semilla que escojas, me traigan las hadas abundancia para lograr...”* tapar. Hazla sonar, agitando cada que metas un grano.

Al final de los 7 días le pegas una moneda afuera del frasco y lo dejas en el altar del dinero, hasta la próxima se abre.



Hechizo del frijol:

Hacerlo en primavera.

Pon tres frijoles en tu mano y encántalos de la siguiente manera: *“yo te encanto frijol mágico, despierta tu poder y comienza a crecer”* (decirlo 3 veces) dar tu aliento a la semilla. Pedirle algo de dinero. Piensa en todo lo que quieres que crezca...

Los pones en un frasco con algodón. Pon agua en forma de lluvia, salpicando y dí: *“que esta lluvia de primavera despierte el poder de los frijoles y traiga abundancia a mi vida”*. Tómallo en tus manos y dí: *“así como crece tu tamaño, crece cada día mi abundancia en bien perfecto y en armonía perfecta con el Universo. Que así sea, así será”*. Repetir 3 veces esto.

Otro hechizo:

A un huevo quítale la yema y la clara. Lo lavas y lo pintas de dorado.

Escribe en tiras de papel lo que quieres con pluma verde y lo metes adentro del huevo. Y dices: *"gallina de los huevos de oro, trae para mí... (lo que desees de dinero)"*, le puedes meter polvo de manzanilla o un frijol colorín y cierras el hoyo del cascarón con otro papel.

Te lo pones en la mano y dices: *"yo te encanto huevo mágico, como el símbolo de la gallina de oro, que en tu interior traigas para mi la abundancia que deseo en bien perfecto y en armonía perfecta con todo el universo. Que así sea y así será"*.

Lo pones en la mesa del dinero por 1 año y al año lo abres.

Si se cumplió, lo entierras y si no se cumplió, medita a ver qué pasó.

Otros hechizos:

Pon una cuchara de azúcar en tus manos mojadas junto con una cucharada de canela y frótalo como si te estuvieras lavando las manos y luego enjuaga con agua (sin jabón). Haz este ritual los jueves y domingos o antes de una entrevista de trabajo.

Sahuma tu casa u oficina con hojas de naranja o limón para la prosperidad, de preferencia los jueves.

Quema cáscaras de ajo los Viernes en la casa u oficina para atraer dinero. Quema tomillo en un plato y pasa por la casa u oficina. También puedes quemar laurel en un plato y pasar por la casa u oficina. Quema semillas de girasol y azúcar en la casa u oficina.

Pon laurel al lado de la estufa y coloca palitos de canela en la casa u oficina.

Cada primer día del mes haz esto: Pon un puñado de canela en polvo en la palma de la mano derecha y dirígete a la puerta de la casa o trabajo. Antes de soplar, repite con gran fe: *"Cuando esta canela soplo, la prosperidad aquí penetrará. Cuando esta canela soplo, la abundancia vendrá para quedarse. Cuando esta canela, soplo, la abundancia vivirá"*. Sopla la canela de afuera hacia adentro, dándote cuenta de que la prosperidad

y el éxito entrarán en tu hogar junto con el polvo y el viento lleno de la energía que emanas. Deja que el polvo de canela permanezca en el piso después de soplar, durante al menos 24 horas hasta que finalice el primer día del mes.

Después, puedes barrer normalmente.

Para la primavera:

Encanta una goma de borrar de la siguiente manera: tomarla con ambas manos y decir: *“Diosa Eostre ayúdame a liberarme del pasado. Encanta esta goma para que se convierta en una goma mágica. En el nombre de la Diosa de la primavera borra el invierno, el pasado, la carencia y todo aquello que en mi vida ya no debe de estar. Así es y así será”*.

Ahora le dices: *“me libero de los pensamientos del pasado, soy una hoja en blanco, soy un campo listo para la siembra. Que la magia de la abundancia de la Diosa Eostre, Sra. de la Primavera se manifieste en mi vida a partir de ahora”*.

En una hoja en blanco escribe con lápiz todas tus creencias, miedos acerca del dinero.

Ya que termines, bórralos con la goma mágica.

Ahora escribe con tinta verde afirmaciones positivas del dinero y pon manzanilla en polvo (de las del té) sobre esta hoja. Sopla la manzanilla en una maceta y di: *“Soy un campo listo para la siembra que se manifiesta con abundancia en primavera”*.

CARTERA

Lávala con agua y jabón y ponla al sol un rato. Después, límpiala con los 4 elementos.

Y di: *“Te limpio y te libero de toda la energía de carencia con el poder de la tierra, el agua, el fuego y el aire. Yo te purifico”*.

Pasa por la tierra o sal gruesa y di: *“que la tierra recoja de ti cualquier carencia y la transforme en abundancia”*.

Pasa por el agua y di: *“que el agua limpie de ti cualquier miedo a la pobreza y la transforme en confianza”*.

Pasa por el fuego o vela: *“que el fuego aleje la oscuridad y traiga el brillo del éxito y la prosperidad material”.*

Pasa por el incienso y di: *“que los vientos se lleven palabras limitantes”.*

Y di: *“que siempre haya, que siempre alcance y que siempre sobre la abundancia en mi vida”.*

También limpiar con los 4 elementos las tarjetas de crédito y di: *“que con esta tarjeta yo pueda siempre adquirir materialmente lo que deseo”.*

Esto lo puedes hacer cada mes.

Pon los billetes estirados en la cartera, tenerla siempre con dinero, no tener tickets en la cartera, ni tener tarjetas de presentación de otras personas en la cartera. Entre las monedas puedes meter un pedazo de lana de borrego. También puedes meter dentro de tu cartera un colorín, una piedra pirita dorada, una malaquita, una piedrita de río y el símbolo de infinito en un papel, mete 7 semillas diferentes en la cartera y una hoja de laurel.

Lleva una hoja de laurel en tu cartera junto con una moneda para que el dinero nunca falte.

CUENTAS PARA PAGAR

Escribe las cuentas que tengas por pagar en un papel y di: *“Agradezco al universo por la oportunidad y confianza de haber recibido lo que necesito en mi vida. Que la abundancia del padre llegue a mis manos y con amor, gratitud y generosidad yo fácil y rápidamente pague... que así sea y así será”.*



PLANTAS DEL DINERO

Usa estas plantas: Planta del dólar, Planta millonaria, Pasto, Enredadera y Planta del dinero

Ponlas encima del comedor, en el altar del dinero o donde a ti te guste.

Oración a la diosa del dinero:

Pedirle a Abundia.

"Deseo ser como tú, despreocupada y llena de fe en que mis necesidades ya han sido cubiertas de todas las formas. Ayúdame a reemplazar cualquier preocupación sobre el dinero, con alegría y gratitud.

Ayúdame a abrir los brazos para que el cielo me ayude con más facilidad. Gracias por tu guía, por todos tus dones y por tu protección. Estoy verdaderamente agradecida, muy feliz y satisfecha.

Ahora me libero y me relajo en el conocimiento de que cuidarás completamente de mí, de inmediato y en el futuro".

Cap. XXII | PROPÓSITO
DE VIDA



Ya estamos en la recta final así que te invito a no solo tener la información de este libro muy en cuenta, sino a poner en práctica lo que has elegido que sería bueno para ti.

Antes de que llegaras al mundo, acordaste venir con una intención, con un propósito para aprender la lección, así que será necesario indagar para saber si estás en tu propósito.

Cuando estás en tu propósito de vida te sientes feliz y motivada con lo que haces, estás más sana y tienes más energía.

Si no estás en tu propósito de vida: tienes trabajos que no te gustan o tomas un trabajo y lo dejas, luego otro y así sucesivamente, no te sientes a gusto con nada, piensas que nada te sale bien, no tienes energía y estás desmotivada.

Siempre habrá obstáculos, problemas, resistencia, conflictos, miedos; pero el objetivo, a pesar de todo lo negativo, es que te conviertas en la mejor versión de ti misma.

¿Y si no sabes cuál es tu misión?

Medita y te acercará a tu propósito de vida. Puedes encontrarlo por medio de cartas astrales más fácilmente.

Crea una línea invisible azul (línea Hara) que va por toda tu columna y cruza de tu cabeza a los pies.

Pregúntate:

1. ¿Qué te gustaba hacer cuando eras niña?
2. ¿Qué ocupaciones has hecho y te han gustado?
3. ¿Qué actividades se han repetido?
4. ¿Hay algo en que constantemente la gente te dice que eres muy buena para eso? Tal vez te han dicho que eres buena para hablar y tal vez ahí esté tu vocación, podrías ser una buena oradora. El chiste es estar buscando qué te gusta, en qué áreas tienes habilidades. ¿Algunas personas te han mencionado que tienes determinadas habilidades? ¿Qué talentos tienes?
5. ¿Qué trabajo harías aunque no te pagaran?
6. Busca personas que hagan eso que te gusta y analiza si eso te gustaría para ti. ¿A ti qué te gustaría hacer? ¿Qué despierta interés en ti? ¿Qué te llama la atención?
7. ¿Qué da significado a tu vida?

8. ¿Qué quieres leer y aprender de ello y dedicarle mucho tiempo?
9. ¿Te motiva ese tema?
10. ¿Cuáles crees que son tus fortalezas?
11. ¿Cuáles crees que son tus debilidades?
12. Es muy importante escoger algo que realmente te apasione, que puedas estar haciendo eso por mucho tiempo sin que te aburras, que lo hagas bien y de forma natural.
13. ¿Te sientes viva cuando lo haces? ¿Te da paz y estabilidad?
14. ¿Qué te dice tu corazón?

REDEFINIR TU VIDA

Piensa cómo quieres que sea tu vida, quiénes quieres que estén, dónde quieres vivir, cómo quieres que sea tu vida amorosa, tu religión, tu peso, tu vida social, dónde quieres trabajar, qué ejercicio te gusta más.

Libérate de todo bloqueo y creencias limitantes para que lo logres.

Todo esto es lo que debes de preguntarte para establecer un plan de vida y lograr tu propósito.

No solo venimos como mamás, siempre hay un llamado de algo más.

Oración:

Amado, Jesús Cristo y mi amado Saint Germain, ustedes pueden ver cuál es el mejor paso que debo de dar. Necesito escuchar, sentir y ver con claridad esta información. Necesito fe, valentía y entusiasmo. Gracias porque yo sé que así es y así será.

Afirmación:

Todo viene a mi vida con total facilidad, gozo y gloria.

FRACASO

¿Qué pasa dentro de nuestro proceso de plan de vida?

Puedes creer que fracasaste, pero te voy a decir una cosa: el fracaso a tenido una serie de significados negativos

que no existen, el verdadero significado es que cada vez que intentamos algo y no resulta como queremos, nos acercamos más a la acción verdadera porque será más fácil encontrar la respuesta o solución.

Si fracasaste, no significa que seas una inútil sino que tienes que buscar otro camino para lograrlo. Muchas personas han fracasado, sin embargo nunca dejaron de ser persistentes y así fue como alcanzaron sus metas.

Si fracasas, analiza en qué te equivocaste, reestructura todo y vuelve a ponerte en acción.

¿Cuántas veces te caíste cuando empezaste a caminar y lo lograste?

Jean Paul Marat dijo: *"No existe el fracaso salvo cuando dejamos de esforzarnos."*

Y Charles Dickens: *"Cada fracaso le enseña al hombre algo que necesitaba aprender."*

¿Y qué me dices de Disney, J.K. Rowling, Henry Ford, Thomas Edison, entre muchos otros? Todos fracasaron muchas veces antes de lograr el triunfo.

OBSTÁCULOS

Cuando entendí que era tiempo de tomar la responsabilidad de mi propia vida, de parar de culpar a todos y dejar de hacerme la víctima, logré resolver algunos de los obstáculos y caminar hacia un bienestar de mi existencia y motivo de vida.

En la vida se te van a presentar muchos obstáculos pero si tienes una actitud positiva los podrás superar. Solo cambia tu perspectiva de ver las cosas. Los obstáculos son una oportunidad de crecer y cuanto mayor sea el obstáculo, mayor será la recompensa.

Sé agradecida, lo más importante es recordar que no puedes controlar lo que te pasa, pero puedes escoger cómo reaccionar ante la situación.

RUTINA DIARIA

Ten una rutina diaria para facilitar tu crecimiento, ejemplo:

- La primera recomendación es meditar todas las mañanas durante veinte minutos. Rezar y rodearte de ángeles.
- Como si estuvieras viendo una película, visualiza cómo será tu día.
- Al levantarte de la cama, primero siéntate y espera unos minutos antes de ponerte de pie.
- Sonríe y siéntete feliz. Intenta abrir tu corazón a 360 grados intencionalmente.
- Inicia con una afirmación. La que te sirva más a ti, como por ejemplo: *todo viene a mi vida con total facilidad, gozo y gloria.*

Repite esto diariamente:

"Yo soy un ser infinito y perfecto, mi esencia es el amor puro y perfecto de Dios. El amor incondicional se expresa en mí en todo lo que soy y lo que hago. Cada ser humano es mi hermano, unido a mí por lazos eternos. Siento un profundo amor y respeto por la vida, por la humanidad y por la Tierra que es nuestro hogar, estoy consciente de que el anhelo de todo ser humano es ser la expresión del amor de Dios y que todos estamos en el mismo camino de regreso a Él.

La verdad de la Mente Universal habita en el centro de mi ser. Encuentro en el silencio de mi interior que yo soy paz infinita, yo soy felicidad perfecta, yo soy amor incondicional, yo soy abundancia. Nada me falta y no tengo que hacer nada para merecer el amor pues yo soy el amor, esa es mi esencia, y todo el poder de la creación reside en mí. La salud, la abundancia y la prosperidad son mi herencia como hija del Universo y las manifesté como agradecimiento a la voluntad de Dios de que yo sea toda mi verdad.

Integro a mi ser solo lo positivo y lo bueno. Elijo aprender y crecer a través del amor. Niego la entrada a todo pensamiento o creencia que no provenga del amor y de la verdad. Sé que la idea de separación es una ilusión y la rechazo. Entrego mis dudas, confusiones y temores a la Mente Universal poniendo en manos de

Dios mis problemas, confiando en que las respuestas y las soluciones llegarán a mí en el momento justo y de manera perfecta. Descanso tranquila en el amor infinito y perfecto de Dios."

Recomendaciones:

1. Agradece lo que tienes.
2. Haz ejercicio.
3. Procura el autocuidado; báñate, vístete, péinate. Rocía agua bendita en ti.
4. Mientras te arreglas mírate en el espejo y dítte puras cosas bonitas.
5. Desayuna. No olvides incluir una proteína, es importante. Pueden ser nueces si no te da tanta hambre o no tienes tiempo. Toma un tentempié y bebe agua.
6. Desestrésate: haz un ejercicio de respiración chamánica o solo relaja tu cuerpo.
7. Trabaja.
8. Come.
9. Medita 20 minutos.
10. Repite una afirmación.
11. Colación de la tarde.
12. Escribe lo que te molestó en el día o tus preocupaciones.
13. Haz un ejercicio chamánico barrido si tuviste algún problema con alguien.
14. Sal a la naturaleza 20 minutos o abraza un árbol. Trata de no pensar en nada.
15. Aprende algo.
16. Cena ligero.
17. Apapáchate.
18. Repite la afirmación.
19. Apaga celulares y reduce la actividad.
20. Si algo no te salió bien, solo perdónate y abrázate. Es normal equivocarse.
21. Duerme temprano.
22. La disciplina y constancia serán tus mejores aliadas para lograr una vida más sana.



CONCLUSIÓN

Te quiero felicitar por terminar el libro. Este es el comienzo de una nueva vida para ti.

Mi querida lectora yo sé que la vida no es fácil, pero si te acompañas de seres como los ángeles, los maestros y los elementales, además de que si aprendes a darte tu valor, usas las técnicas mencionadas, balanceas tus chakras, te alimentas más sanamente y aprendes a relacionarte con gente positiva para ti, te aseguraré que tu vida será mucho mejor.

No son ejercicios complicados. *¡La clave es la disciplina!*

Al aplicar todo lo mencionado en el libro, mi vida empezó a mejorar notablemente; me siento más positiva, con más motivación y energía, controlo mejor las emociones negativas, me siento más valiosa y segura de mí misma. Estoy segura que también lo hará en ti. Debes de saber que tienes el potencial de hacer cosas grandiosas y que tienes el poder de sanarte a ti y tu alrededor.

Todos tenemos cosas que sanar o cambiar, todos estamos en lo mismo, así es que no te sientas mal y empieza a practicar. Los cambios se darán más rápido de lo que esperas. Empezarás a ver que todo te sale mejor y que se acerca gente más linda a ti.

Te invito a que caminemos juntas para ser mejores.

Auto observa tus pensamientos, actitudes, emociones y a tu cuerpo. Medita dónde está la falla, dónde puedo mejorar, qué cambiar o transmutar. Aprende del pasado, para hacer el cambio en el ahora (presente) y cosechar para el futuro. Sugiero tener este libro a la mano para que si te surge una duda, puedas consultarlo de inmediato y encontrar la técnica adecuada para resolverlo.

Lo más importante es sentirse mejor contigo misma cada día siendo mejor persona.

Tu salud y bienestar no depende de nadie más que de ti.

¡FELICIDADES!

Te mando un gran abrazo,
Haydeé

BIBLIOGRAFÍA

Serenity | *Roberto Recillas*

Todo está bien | *Louise Hay*

Relaciones tóxicas | *Magui Block*

La maestría del amor | *Dr. Miguel Ruiz*

Rompiendo lazos | *Olga Menendes*

Sánate a ti mismo | *Juan del Río Huidobro*

El poder de la Kabbalah | *Yehuda Berg*

Zohar | *Michael Berg*

Dios usa lápiz labial | *Karen Berg*

Simplemente la luz | *Karen Berg*

Be Your Own Shaman | *Deborah King*

Heal The World | *Deborah King*

The Truth Heals | *Deborah King*

Curso de sanación | *Energía de Deborah King*

Cómo ganar amigos | *Dale Carnegie*

Curso de milagros | *Foundation for Inner Peace*

Metafísica | *Saint Germain*

Curso de Kabbalah | *Escuela Albedo*

Curso de astrología | *Escuela Albedo*

Curso de separación consciente | *Mind Valley*

Curso de Fengshui | *Marie Diamond*

Curso Sanación Cuántica | *Josep Viñals*

Alta dirección | *Miguel Ángel Cornejo*

La mujer que lo da todo | *Dr. William Feeler & Dra. Eleanor's Field*

AGRADEZCO POR SU VALIOSA PARTICIPACIÓN A...

SOFÍA FRITSCH, SONIA SARABIA, DIRSE TOVAR,
SILVIA LOPEZ,
VICKY LOZANO, EDMUNDO NAJERA, SOFÍA MARTÍNEZ,
VÍCTOR GARDUÑO Y CAROLINA MORENO.

A MIS HIJAS, ANA SOFÍA Y CAROLINA PÉREZ,
Y A MIS PROFESORES Y GUÍAS POR APOYARME
EN LA ELABORACIÓN DE ESTE LIBRO.

Esta Obra se término de imprimir en
diciembre de 2023 en la CDMX, México.
En los talleres de:
Novelty Printec, ubicados en Luis Espinoza
Lote 20 mz 8 | Col. Solidaridad Nacional
Deleg. Gustavo A. Madero | tel. 55 5391 5707
diseño@noveltyprintec.com