

5ª CASILLA DICO

DINÁMICAS

- Punta Amarilla: PENSAMIENTO

Protección y Anclaje

Sirve para protegerte durante el día y para conectarte con Cielo y Tierra

- Sentada con los pies descalzos en el suelo y espalda recta, cierras los ojos.
- Visualiza como una luz brillante y potente que proviene del Universo entra por tu chakra coronilla. Va descendiendo hasta llegar a tu chakra corazón.
- Visualiza como desde la Tierra salen unas raíces fuertes y valientes que se enraízan a tus pies. Van subiendo por tus piernas enraizándose con ellas también. Hasta llegar a tu chakra corazón.
- Allí las dos fuerzas, cielo y tierra, se unen, se enlazan.
- Después, coge una espada de luz y corta todos los vínculos energéticos negativos que tengas en tu cuerpo.
- Cuando ya no queden, visualízate dentro de una burbuja de luz clara o un manto claro de luz, en donde nada ni nadie puede interferir ni hacerte daño.
- Pide a tus guías que te anclen y protejan durante las siguientes 24 horas del día.
- **YA ESTÁS LISTA!**



Confianza

Se trata de tener confianza hacia el mundo que nos rodea y hacia los demás.

- Presta algo muy valioso para ti a alguien que elijas. No tiene que ser necesariamente valioso de dinero, sino que le tengas un gran valor sentimental.
- Si estás en presencial, préstalo alguna compañera estelar. Si estás Online Diferido o Directo, elige a alguien de tu entorno.
- Debe durar una semana.
- Debe volver a ti.



Línea del Tiempo

Todos los eventos importantes de tu vida que tengan alguna carga emocional.

- Con los ojos cerrados caminarás dando pasitos en línea recta.
- Cada paso es un año de tu vida en el que representa algo importante.
- Empezamos con el nacimiento.
- Terminamos momento presente.
- En cada paso, alguien te dirá una frase, escúchala:

ERES BIENVENIDA

TE VEO, VEO TU ALMA, TU VERDADERA ESENCIA, TE RECONOZCO COMO PERSONA Y SER HUMANO.

TE RESPETO, TE SALUDO, TE HONRO Y TE RECIBO.

ERES MUY VALIOSA, ÚNICA Y ESPECIAL. MERECE UNA VIDA PLENA Y ABUNDANTE.

TIENES MUCHO QUE APORTAR A LA HUMANIDAD CON TUS DONES Y TALENTOS.



¿Qué has sentido en la línea del tiempo? Anota los pasos con la edad y qué has sentido en cada uno de ellos.

PARA, REFLEXIONA y ANOTA
No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas



¿Qué has sentido con la dinámica de confianza?

Escribe qué has sentido al prestar algo valioso para ti a alguien y qué has sentido cuando ha sido devuelto. Ésto último anótalo a la semana siguiente, cuando vuelva a ti.

¿Qué frase de las que se te ha dicho en la línea del tiempo te ha llamado más?

De todas las frases que en cada paso has recibido, escribe cuál de ellas te resuena más. Pueden ser dos frases.

¿Qué te llevas de las dinámicas?

CORRECCIONES

Se trata de activar, constatar que estás en casilla correcta o si debes corregir algo y hacer aclaraciones sobre un tema concreto.

Repaso, corrección y volver a alguna casilla.

- ¿Qué casilla te ha costado más hacer? ¿Por qué?
- ¿Qué te queda pendiente hacer de las anteriores casillas?

No te guardes nada. Continúa trabajando en ti.

Anota qué debes corregir o ponerte al día.