

9ª CASILLA DICO

DINÁMICAS

- Punta Blanca: COMPROMISO

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!**



EL PODER DE LA INCLUSIÓN

Una sencilla fórmula de la felicidad y amor

"Si excluyo a alguien de mi favor, pierdo mi suerte" - Bert Hellinger

* El poder de la inclusión trata de permitir un lugar en tu corazón a todos aquellos seres que ahora o en el algún momento de tu vida lo excluiste.

La base de la felicidad y el amor es ser cordial y abrir tu corazón a todo y a todos:

1. **En la familia.** En especial con aquellos que vivo en desacuerdo.
2. En cada uno de los **sistemas familiares.** Incluso si no los conozco. Nos afecta a través de enfermedades o problemas económicos.
3. **Con personas conocidas** y que les he cerrado mi corazón.
4. **Con extraños** y que le he cerrado mi corazón.
5. Con personas con **creencias o fe** diferentes a la mía.

6. Con los **seres vivos**.
7. Con todo el **entorno natural** que me rodea.



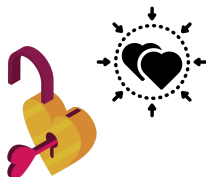
¿CÓMO LO HACEMOS?

Ahora en esta dinámica lo que haremos es de forma práctica y buscaremos a al grupo de personas que nos dañaron en alguna ocasión y los perdonaremos, incluyéndolos en nuestro corazón.

Se trata de:

- **Elige una persona de un grupo (familia, amigos, conocidos...)**
- **Decir por qué lo excluiste ¿Qué te hizo?**
- **Incluirlo, abrirle el corazón.**

- **Si te cuesta intenta ver qué es lo que aprendiste de la solución y no te centres en el dolor que te provocó.**



¿A quién has incluido en tu corazón?

¿Qué te hizo? ¿Por qué lo excluiste?

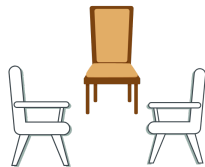
Constélate- Incluye el Miedo

Vamos a trabajar en algo que le tengas miedo. Se trata de incluirlo también.

1º Defínelo bien ¿Qué te da miedo a la hora de emprender?

EJERCICIO (Ojo puede impactarte)

- Prepara 3 sillas; una para el MIEDO, otra para TI y la tercera para el OBSERVADOR.
 - Pon la del MIEDO y enfrente la que es para TI, y la del OBSERVADOR a un lado entre las dos.
 - Siéntate en la silla que es para TI. Enfrente a ti ves la silla del MIEDO (ese miedo a la hora de emprender); pon una almohada o cojín sobre ella, representa algo específico del miedo.
 - Siéntate y respira. Mira hacia el MIEDO y dile en voz alta y sintiéndolas:
AHORA SIENTO MI CUERPO Y VEO MI ENTORNO
AHORA TE VEO Y TE RECONOZCO
AHORA ME ABRO A TI Y TE ACEPTO
AHORA TE DOY UN LUGAR EN MI CORAZÓN
 - Quédate sentada unos 3 minutos, respira tranquila y profundamente.
 - Cambia a la tercera silla, la del OBSERVADOR y mira TU SILLA y la del MIEDO por unos minutos. Respira hondo y con calma.
 - Dile a ambas sillas:
OS VEO Y OS DOY UN LUGAR
 - Siéntate en la silla del MIEDO (pon el cojín o almohada en el suelo) y dite a ti misma mirando a TU SILLA:
YO SOY TU, ME ABRO A TI
 - Durante unos minutos, respira tranquila y profundamente, observa todas las sensaciones.
 - Vuelve a tu silla y quédate un poco.
- **Si te han llegado nuevas perspectivas de tu proyecto excelente, si no también es excelente ya que la clave es el proceso del ejercicio en sí y no las conclusiones. Experimenta, siente y deja que todo fluya. Comenta tus sensaciones.**



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

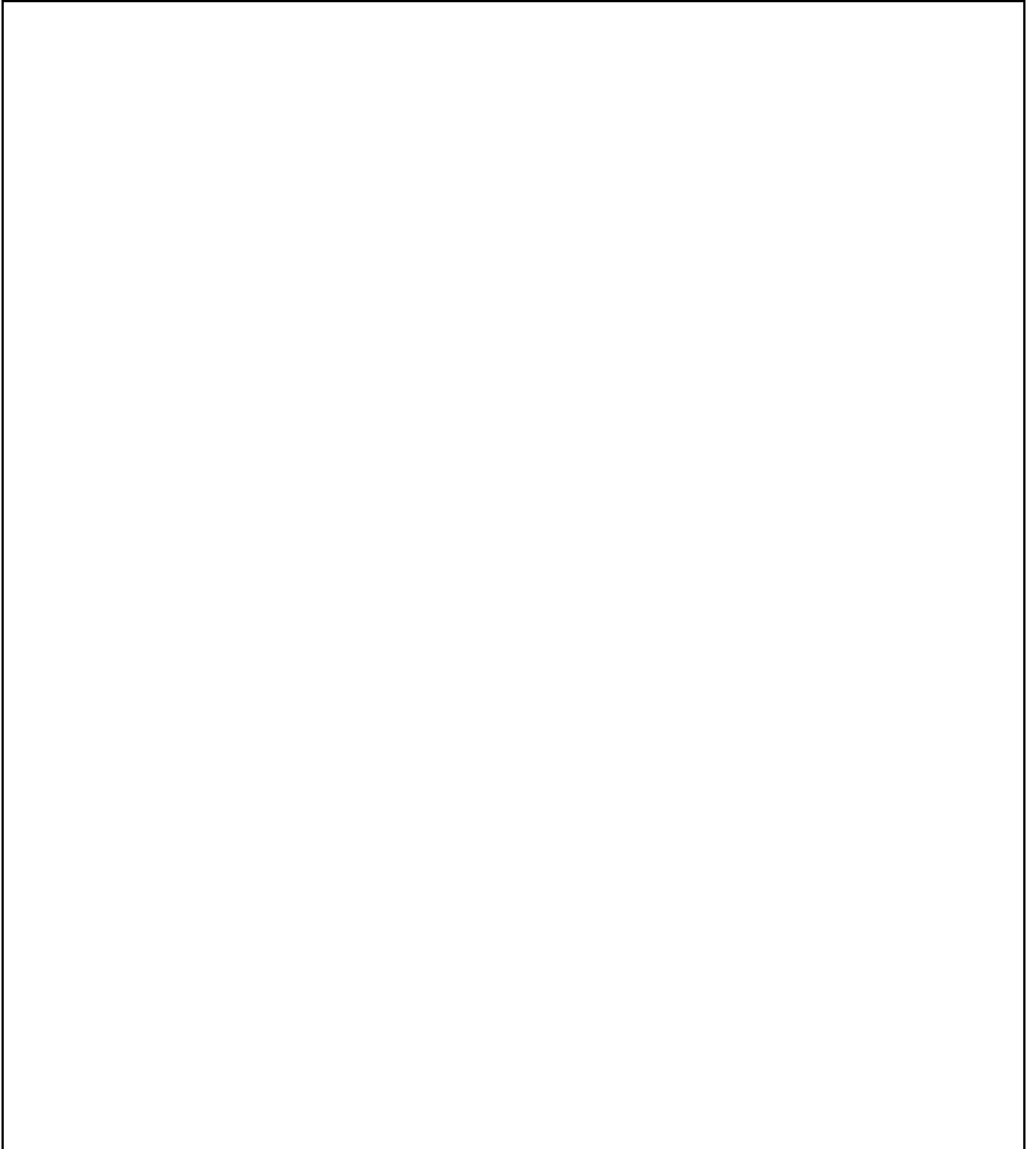


¿Qué has sentido con la dinámica del poder de la inclusión?

Escribe qué has sentido al incluir a personas que de una manera u otra te han dañado. Anota también si te ha costado hacerlo y por qué.

¿Qué has sentido con la dinámica de incluir el miedo?

De toda la dinámica de incluir el miedo, escribe todas tus sensaciones cuando te has sentado en las diferentes sillas. Anota también si tienes alguna conclusión o no.



¿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.