

1ª CASILLA EL PRINCIPIO DEL COMIENZO

PROGRAMA ESTELAR

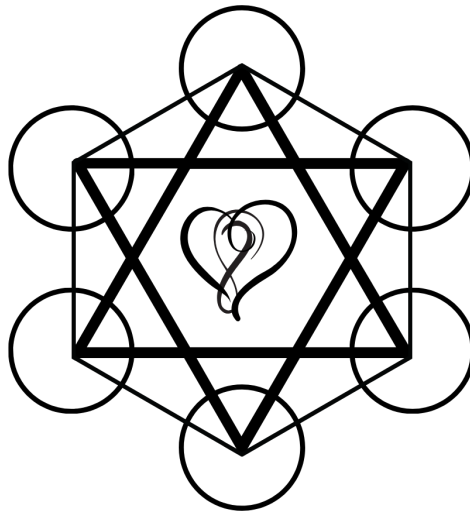
- Primer Bloque: PRESENTE

Funcionamiento

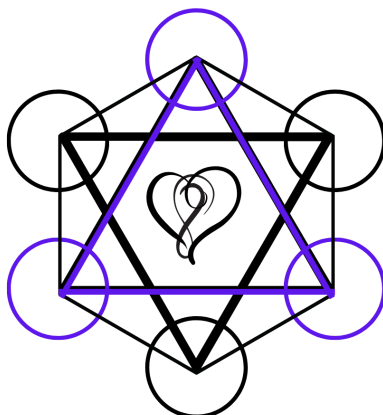
El programa consiste en la estrella del propósito. Hay 6 bloques, 18 casillas en total, es decir, 18 sesiones. Cada semana harás una sesión que corresponde a una casilla y después una semana de descanso. Ahora estás en la primera. Aquí te explicaré cómo debes iniciar y transitar el juego.

En cada casilla hay el temario, ejercicios y vídeos que debes ver. Es importante que lo vayas teniendo al día pues si te retrasas mucho luego puedes sentirte saturada de faena. El programa está diseñado para que puedas ir haciendo las tareas semana tras semana. Aún así hay semanas de descanso que puedes ponerte al día.

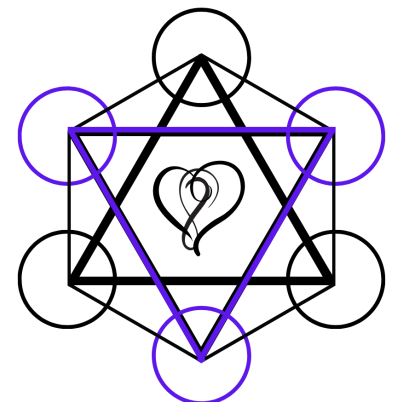
En algunas casillas verás que su título es DICO. Están diseñadas para hacer dinámicas y correcciones. Son casillas de inflexión, es decir, hacemos un alto y activamos, constatamos y aclaramos en qué punto estáis. Aquí es el momento de dar un repaso a las casillas anteriores donde probablemente tengáis que reforzar algún ejercicio o punto de todo lo habéis hecho. Las dinámicas sirven para romper ese sabotaje a la hora de hacerlo.



PRESENTE
PASADO
FUTURO



DESCUBRIMIENTO
EXPRESIÓN
EXPANSIÓN



Cada una de vosotras parte desde el punto en el que esté.

NO SE TRATA DE DESMONTAR TU VIDA, SINO DE DARLE UN GIRO.

IMPORTANTE: En algún momento del proceso, ya sean vídeos o en el temario, te pediré que hagas algo. Te recomiendo que lo hagas sin cuestionar o procrastinar. Todo tiene un por qué y un para qué. Si no tuviera sentido hacerlo no te lo pediría.

CARTAS SOBRE LA MESA

Diario, símbolo y moneda

Canalicé una moneda y un libro con símbolo.

Cuando canalicé el programa estelar, la primera información que obtuve fue lo que me contó mi guía, la historia de mi guía y cómo descubrió su programa estelar. Ella me contó que se encontró una moneda y que fue a un sabio a ver qué era y para qué servía.

Un día, haciendo una excursión a la montaña, en un lugar insólito y apartado, junto a unas rocas encontré una moneda. Jamás me podría imaginar que ahí, en ese lugar, pudiera haber una moneda. Y lo más increíble fue que esa moneda no era de este país.

¡Qué curioso que a mi me pasara igual que a mi guía! La suerte es que yo cuento con ella y me pudo decir a qué era debido este hallazgo.

Cuando mi guía se encontró con el sabio, llegó a su cabaña, él le mostró un libro con un símbolo dibujado en la portada. Me dijo que ese libro contenía el programa estelar, que cada persona tenía el suyo y es donde tenía que anotarse todo lo que vivía para así crear tu propio programa estelar.

Así que....

Busca tu símbolo y tu moneda

Canaliza tu propio símbolo y elige una moneda que vas a utilizar durante el programa estelar. Si la encuentras mucho mejor. Haz como yo, guárdala y úsala cuando tengas que usarla. también es como un amuleto.

Dibújalo en un diario.

Consigue un cuaderno o diario y dibuja allí tu símbolo. Es el anclaje de tu programa estelar. Puedes practicar aquí tu boceto de símbolo.



Anota todo lo que te suceda en él

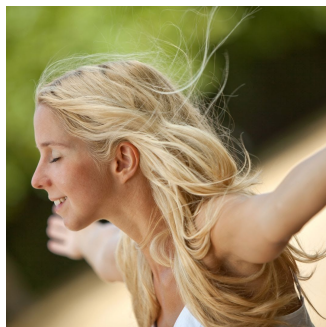
Anota toda la información y experiencias importantes que vayas viviendo día a día o cuando creas conveniente. Esto te ayudará a tener tu propósito de vida claro y desarrollado.

Tod@s tenemos un programa estelar. Tu tienes tu propio programa estelar y lo debes escribir tú misma, lo debes transitar.

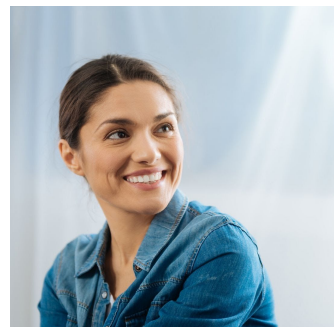
Normas del juego (las 3 "S"):



Respetar los Silencios



Entrar al pozo de los Sentimientos



Desencriptar la Sinceridad

-Respetar los Silencios: Entre preguntas o conversaciones tiene que haber un silencio prudencial. Se puede mirar, observar, tocar algún objeto pero no distraerse. El objetivo de esta "S" es no responder rápido pues cuando lo hacemos respondemos desde la emoción (alma). Si respondemos lento lo hacemos desde la mente a través de los pensamientos. Así que lo mejor es hacerlo con un tiempo prudencial más alargado que en la mente. Deja pasar las emociones, después los pensamientos (mente) y cuando ya hayan pasado entonces es cuando estás conectando con tu esencia natural (espíritu).

-Entra al pozo de los Sentimientos: Profundiza la pregunta o conversación hasta el punto que sean tus sentimientos los que hablen por ti. Tendemos a decir las cosas a la ligera y la mayoría de veces a la ligera. Entrar en tus sentimientos no te hace vulnerable. Al contrario, te hace ver la vida desde el amor. Ese amor incondicional que nace de dentro de cada una de nosotras. Profundizar en los sentimientos hará que broten nuevos sentimientos y que el amor prevalezca sobre todas las cosas.

Desencripta la Sinceridad: Los secretos guardados hacen daño. Saca todo hasta lo más oscuro de ti. Di la verdad. Guardar cosas te hace ser una persona cerrada y posesiva. No se trata de contar tu vida a los cuatro vientos. Se trata de con tu experiencia vivida poder ayudar a muchas personas. Cada año que pasa con un secreto escondido y guardado más difícil es liberar la carga que ello supone. Hay cosas dolorosas que cuanto más pronto las liberes mucho mejor. Sé sincera contigo misma y después con el mundo. La verdad te hará libre.

¿Cuál es tu gran deseo?

Empieza a pensar qué es lo que deseas. Aunque no le veas forma ni sepas con exactitud, empieza a dibujar tu sueño, tu gran deseo. No temas por soñar en grande, te lo mereces. Plasma todo lo que te venga y sientas un gran chispazo en el centro de tu pecho, hasta un pequeño nerviosismo por todo tu cuerpo. Es una buena señal.

Usa tu diario para anotar y dibujar lo que te venga. Es tu cuaderno constructivo.

Las casas o edificios se empiezan a construir con un esbozo y garabatos en hojas.

Puedes empezar a tomar notas aquí

Horarios de trabajo

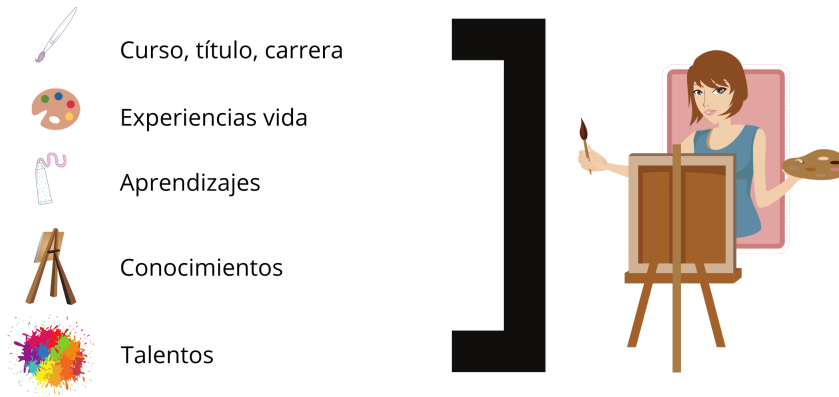
Anota en tu diario los días y horas que le vas a dedicar a este proyecto. Puedes diseñar un calendario semanal y marcar las horas y días.

INTRO PROPÓSITO

TU PROPÓSITO no es coger la técnica de alguien y ponerla en práctica.
Es hacer una mezcla de todo lo que vas aprendiendo y hacerlo tuyo.

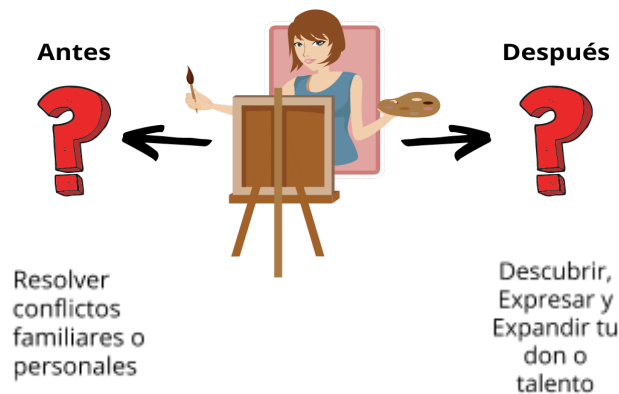
No se trata de modelar en sí a algún maestro o mentor. Se trata de aprender de ellos. La clave hacer un cóctel con todo lo que has aprendido a lo largo de toda tu vida; tanto lo que te ha enseñado la vida, aprendizajes, desafíos, como lo que hayas elegido de carrera o estudios, nuevos conocimientos, etc.

TODO ESTO ES FRUTO DE LO QUE TENGO QUE ENTREGAR AL MUNDO.



Pero **ANTES** tienes que **TRANSITAR** todos los **miedos, sabotajes, alergias, bloqueos, conflictos familiares**, etc...todo lo que te impide mostrarte.

DESPUÉS EXPONERLO.



Imagínate que tienes una vela....



Tienes que saber que:

- 1.- Tienes una **vela para iluminar** a otras personas, para empoderarlas. ¿Lo sabías?
- 2.- **¿Para quién?** No es para todo el mundo.
- 3.- **¿Dónde tienes la vela?** Si la tienes en casa, en un cajón y apagada no nos sirve.

El Mensaje se entrega de dentro hacia afuera. Cuando tienes miedos, sabotajes, alergias lo haces desde fuera para ti, en vez de entregar.

¿Por qué han venido estas personas a ti?

¿Qué es lo que han venido a buscar estas personas?

NO PASA NADA POR ENTREGAR TU MENSAJE, NO SE APAGARÁ TU LUZ POR ENCENDER OTRAS LUCES.

Céntrate en DAR y la vida te traerá lo que necesitas.



Todo tiene su PROCESO. No tengas prisa, observa el MOVIMIENTO.

Ni te duermas, dejando pasar oportunidades. Ni te aceleres y anticipes a los sucesos. **SÓLO MUÉVETE**, al caminar recibes la INFORMACIÓN QUE NECESITAS.

OBSERVA:

- ¿En qué te ha hecho maestra la vida?
- ¿Qué has transitado, aprendido o vivido?
- ¿Qué talento tienes?
- ¿Qué desafíos has pasado y has superado?

Observar cuál es tu perdición-talento, puedes perderte o aprovecharla en mi misión.

***Si no has logrado alcanzar tu PROPÓSITO, es porque aún no has conseguido transitar tu mayor miedo MIEDO o DESAFÍO.**

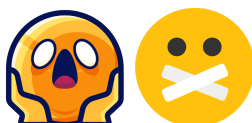
No importa, EMPIEZA POR LO QUE YA HAS SUPERADO, sea lo que sea. Y a partir de ahí VE CRECIENDO.

Esto te llevará a algún LUGAR y vas yendo según el FLUIR DE LA VIDA.

NO OBSESIÓN, PASO A PASO. TEN MUY CLARO LO QUE NO QUIERES, PORQUE NO TE LLEVA A TU PROPÓSITO.



OJO CON LOS "TENGO QUE" Y LOS "DEBERÍA"



La vida es cuestión de ELECCIÓN. Con el corazón. Nada que ver con DECISIÓN, que es con la MENTE.

¿Puedes decidir? Si pero después de ELEGIR.

Los **“TENGO QUE”** son decisiones autoimpuestas para agradar a los demás o que sean felices. Es una manera de flagelarte y autoexigirte. **AUTOEXIGENCIA.**

No “tienes que” hacer nada. Sólo vivir si así lo deseas. **La vida no está para “tener que” hacer esto o lo otro, ESTÁ PARA VIVIRLA. Y además vivirla como TÚ ELIJAS.**

**HAZ LO QUE AMAS,
AMA LO QUE HACES,
DIVIÉRTETE,
HAZ LO QUE MÁS TE GUSTA Y TE LLENA
Y CONTRIBUYE A LOS DEMÁS PARA QUE HAGAN LO MISMO.**

PARA, REFLEXIONA y ANOTA

No avances si no tienes las respuestas a estas preguntas

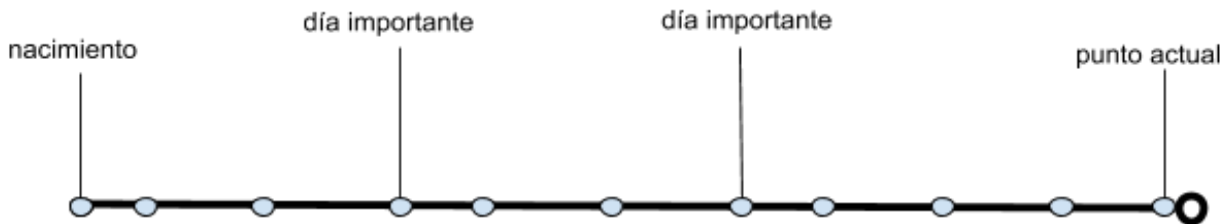


¿Por qué crees que estás aquí?

Describe los motivos por los cuáles crees que estás haciendo el programa estelar. Haz una grabación contándolo y después escúchala.

¿En qué crees que eres una gran maestra?

Haz una línea temporal de tu vida y anota en cada año que creas que sucedió alguna experiencia o suceso importante. Personal, profesional, sentimental, emocional, físico, mental.



ELECCIÓN (preguntas abiertas)

Las preguntas abiertas son preguntas que no se concluyen. Así damos permiso para que todas las infinitas posibilidades sean posible.

“¿Cómo me gustaría que fuera mi vida?” **Gary Douglas**

- ¿Qué se requiere de mí en el día de hoy?
- ¿Cómo puede mejorar esta situación?
- ¿Cómo puedo contribuir a la humanidad?
- ¿Cómo puedo ser mi mejor versión?
- ¿Qué puedo dar y recibir para crear un mundo mejor?
- ¿Qué más es posible en mi vida?
- ¿Cómo puedo recibir abundancia en mi vida?



TU ERES LA PREGUNTA Y ESTÁS PERMITIENDO SER TU TAMBIÉN LA RESPUESTA. HAY UNA PERMISIÓN Y APERTURA QUE ACEPTA ESTE INTERCAMBIO DE INFORMACIÓN.

- **Te permites tu momento de ELECCIÓN. Eliges las infinitas posibilidades.**

Crea preguntas abiertas que te puedan ayudar a elegir mejor tu camino, sin poner puntos de vista o condicionar la respuesta. Recuerda que si se concluye una pregunta ya no nos sirve, se trata de abrirnos a las posibilidades infinitas.

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-

¿Qué sientes cuando has formulado las preguntas? ¿Tienes sensación de expansión?

MEDITACIÓN DE ACTIVACIÓN

Presentar:

- Nombre y apellidos
- Todos los datos específicos esta dimensión.

YO.....(nombre apellidos y datos).....me presento en esta dimensión para activar todo mi SER.

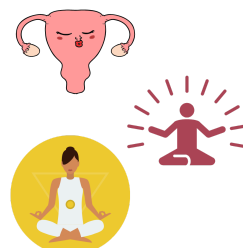
Activo cada célula de mi cuerpo físico, emocional, mental, espiritual y en general todo mi ser. Mi ser que está más allá de todos mis cuerpos, más allá de mi casa, más allá de mi ciudad, país, mundo, universo...

Me expando más y más hasta que mi corazón se inunde de AMOR Y ALEGRÍA.



ACTIVACIÓN CENTROS DE PODER

- Útero
- Aura (cuerpos)
- Plexo solar



¿CÓMO?

- Bendición del útero
- Alineación Chakras. Atención al tercero.
- Activación de los 9 cuerpos

Bendición del Útero/Activación

Se puede utilizar aceite esencial de jazmín (conector de mensajes y feminidad), un cuarzo rosa y una rosa. Ahora ponte en un lugar cómodo y en posición de flor de loto dirás en voz alta:

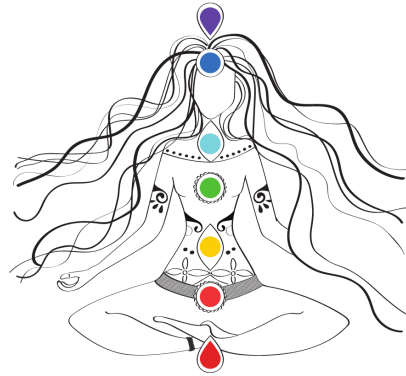
- En tiempo, espacio y dimensión Yo soy equilibrio, armonía, paz, uno con el Todo, aquí y ahora y siempre. Vibro en Amor, soy Amor y emano Amor.

Ahora coloca tu mano izquierda sobre tu útero y la derecha la extiendes boca arriba visualizando bendiciones. Pueden ser tus propias bendiciones hacia tu útero. Inhalas mientras vas recibiendo en tu mano las bendiciones. Exhala al mismo tiempo que llevas tu mano derecha hacia tu útero, mientras tu mano izquierda se extiende para recibir de nuevo las bendiciones. Vuelves a hacer el proceso con una mano y otra durante unos tres minutos.

Después dejas tu mano izquierda en tu útero y la mano derecha la llevas a tu corazón. Das las gracias con las dos manos juntas colocadas en forma de rezo. Puedes hacerlo a diario para mantener tu útero bendecido y activado.

Alineación Chakras. Atención al tercero/Equilibrado

Pon tus manos unos minutos en cada chakra, hasta que notes calor.



Después vamos hacer un equilibrado de chakras. Mira las siguientes fotografías para guiarte:



Ahora nos centraremos en el tercer chakra (plexo solar):

- Observa si al poner la mano tienes algún tipo de emoción. Si es así anótala en tu diario. Pon la intención de llevar al plexo solar energía del Universo para sanar las emociones que tengas ahí reprimidas.
- Imagina un remolino o un vórtex que emana energía y recibe energía. Puedes visualizar como pintas tu plexo solar de color amarillo, pones flores amarillas o bien estás limpiando, restaurando, abrigando, o cualquier cosa que se te ocurra para mantener el plexo solar abierto y sano.



Activación de los 9 cuerpos

- Cuerpos/Campo energético humano:
 - ❖ *Cuerpo Etérico o Doble Etérico*
 - ❖ *Cuerpo Astral-Emocional*
 - ❖ *Cuerpo Mental:*
 - *Inferior*
 - *Superior*
 - ❖ *Cuerpo Espiritual:*
 - *Inferior*
 - *Medio*
 - *Superior*
 - ❖ *Cuerpo Álmico*
 - ❖ *Cuerpo Físico (no es reconocido como cuerpo en sí pero sí tiene su propia energía)*

Vamos activarlos para estar conectada con todo tu ser. Recuerda que somos más que nuestro cuerpo físico, somos más allá de todo, somos el Todo, expansión. Tu cuerpo físico es el vehículo que usamos para vivir aquí en la Tierra y nos aporta todo lo material, por eso no hay que olvidarlo jamás. Tiene su propia energía.

- Activación a través de códigos numéricos:

Visualiza como una gran bola de luz entra por tu chakra corona e inunda todo tus cuerpos (etérico, astral-emocional, mental inferior, mental superior, espiritual inferior, espiritual medio, espiritual superior, álmico y físico). Cuando sientas todo el cuerpo con mucha energía, di; Activo todos mis cuerpos con el siguiente código numérico:

7777_202022_55_333_999_11_111_888_667744

Mientras los nombras visualiza cada número entrando en tus cuerpos. Cuando termines sentirás gratitud y mucha energía en tu cuerpo. Ya estás lista para empezar a crear.