

9ª CASILLA LA RUEDA DEL ALMA

CICLO DE LA TRANSFORMACIÓN

- Tercer Bloque: FUTURO

Introducción

- Todo es **cíclico**; la vida y todo lo que nos rodea, es cíclico.
- Para llevar a cabo la **transformación** es necesaria trabajar con la **Alquimia del Corazón**;
- **No creencias, no fe**, si dejar ir dolor, tristeza, soltar, permitirte → **rendirte**.
- **La Alquimia del Corazón** te permite **abrir las puertas**. Buda "las ochenta mil cuatro puertas"
- La **Transformación** llega, como la **muerte**, en su momento, al igual que ella **te lleva de una dimensión a otra**.
- Este ciclo te **va renovando cada vez más**. Una nueva transformación. **Paso que das** (actuar) paso que debes **rendirte**.



Para ello es necesario dejar ir...

Esto implica la liberación de tu pasado con todas sus ataduras, decirle adiós a los viejos y hola a lo nuevo.

Debes ocuparte de ti misma. Ser autodependiente.

"Puedo pedirte ayuda, pero dependo de mí misma".

Dependes de tus partes más adultas para encargarte de la niña que sigues siendo.

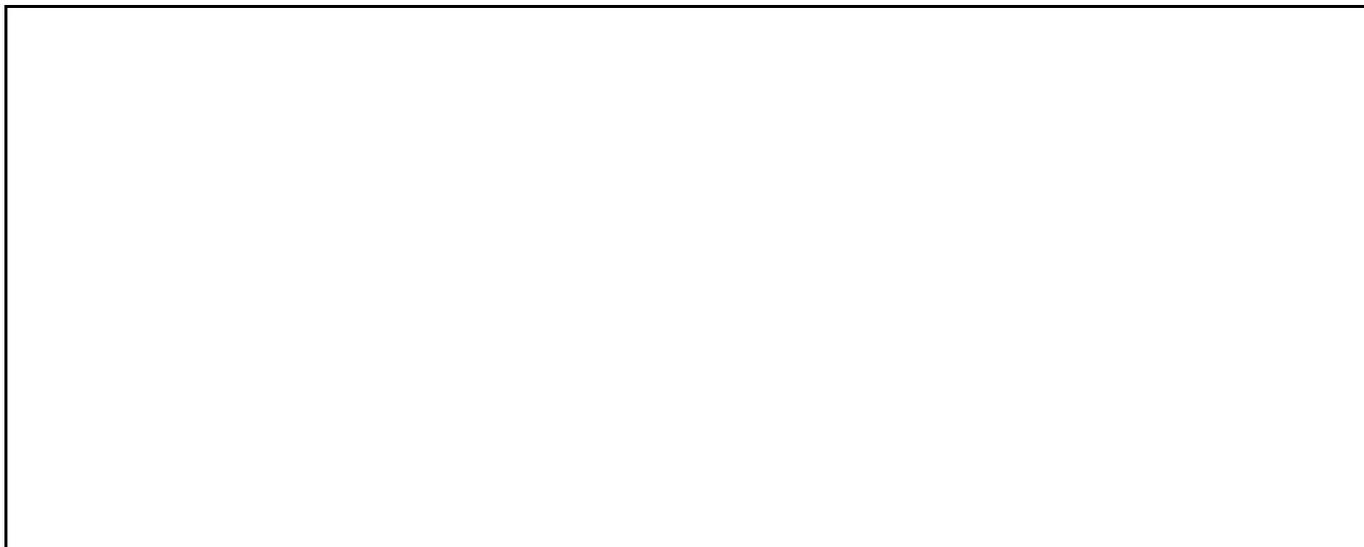
La gente sufre por el abandono de sí misma.

Después de depender de ti y de hacerte cargo de tus aspectos dependientes, entonces buscas al otro y lo incluyes a tu vida.

Para ofrecer lo mejor, ayudar, para dar lo que tienes que dar, primero tienes que conquistar este lugar, **el de la autodependencia**.

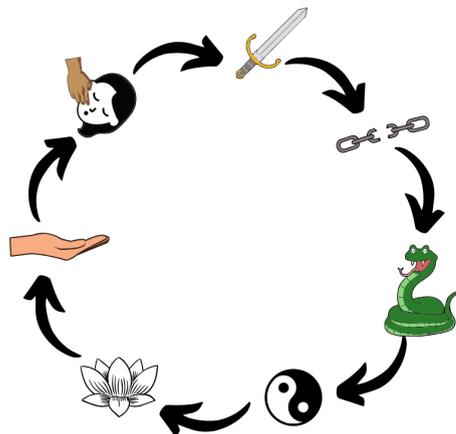


¿Crees que eres autodependiente? ¿Dependes de los demás para cubrir tus necesidades? Si tu respuesta implica a otras personas para cubrir tus necesidades adultas, di a quien elegiste para que te ayudara y por qué. Tiene relevancia ya que esa dependencia o bien es pactada antes de nacer por algún motivo o bien estás creando responsabilidad en los demás para evadirte de tus responsabilidades.



Vamos a ver como romper con esos lazos de dependencia...

-  → **ESPADA:** Corta lo ilusorio. Lealtades
-  → **CADENA ROTA:** Desata las deudas kármicas, las limitaciones
-  → **SERPIENTE:** Muda tu piel desde el interior, te rejuvenece.
-  → **YIN YANG:** Acepta tu dualidad. Dualidad trascendida
-  → **FLOR DE LOTO:** Ábrete a dar, expandir
-  → **MANO RECEPTIVA:** En tu regazo abierta a recibir
-  → **MANO ABAJO:** Toca la boca de un rostro durmiendo. Silencio mientras dormimos



-  → **ESPADA:** Corta lo ilusorio. Lealtades

Cortar con las lealtades sobre todo las familiares no es fácil. Se crea un vínculo muy fuerte y cuestan mucho de romper. Son lazos y patrones muy arraigados.

Esto tiene que ver con;

- **Sanación ancestral de la línea materna:** Mamá y todo su linaje de mujeres crearon un "miedo" que maldice a todas ellas. Líneas ascendentes y descendentes. Esto infringe la ley de libertad o libre albedrío por eso hay que romper con esa maldición, con ese miedo raíz. Mamá, abuela, bisabuela o muchas generaciones anteriores crearon un miedo para defenderse. Esto lo vamos cargando aunque la necesidad de defendernos ya no exista, ya no tenga sentido.

TU LABOR→ Hacer desaparecer ese miedo raíz. Busca cuál es el tuyo y rómpelo. Pistas: eneatis.

Cuando lo descubras **VÍVELO, siéntelo y ahora a toca romperlo...**

¿CÓMO?

Muy fácil....Haciéndote **cargo de ti misma**. Es decir, tu miedo hace que tu niña interior que está en ti, quede desatendida y no madure. Si te haces dependiente de los demás, no te haces cargo de ti, tienes que ser autodependiente, autosuficiente.

Eres adulta y tienes que hacerte cargo de tus necesidades. Y si tienes hijos, ojo debes hacer lo mismo, enséñales a ellos empiecen a hacerse cargo de ellos mismos, sobretodo si son mujeres, podrías estar pasándole la maldición sin querer.

ROMPO ESTE PATRÓN FAMILIAR ANCESTRAL DE LA LÍNEA MATERNA, DEJANDO DE SER LEAL A UN MIEDO, HONRANDO A TODAS LAS MUJERES DE MI LINAJE. QUEDA ROTO, YA NO ES ÚTIL, YO LO ROMPO Y ME LIBERO DE ESTA CARGA TAN PESADA. QUE ASÍ SEA. GRACIAS GRACIAS GRACIAS.

¿Cuál es el miedo raíz que en tu linaje materno se creó?

¿Qué sentido tiene para ti mantener ese miedo raíz? ¿Te ayuda en algo?

¿Lo has podido romper?

Si no has podido romperlo ¿cómo crees que podrías romperlo? ¿Alguna acción en concreto?



CADENA ROTA: Desata las deudas
kármicas, las limitaciones

Romper deudas y ataduras kármicas también es complicado aunque no imposible. Estas deudas las contraes tu, pero es causada por un sentimiento de ausencia;

- **La herida del padre:** desprotección y desamparo. Es quizás la parte más material; la económica. Papá siempre nos da amparo. Si sufres carencia económica revisa la relación con papá. El papá ausente, distante, frío, sin cariño. Murió joven, te abandonó o abusó física o emocionalmente.. Revisa también tu entorno; pareja, amistades o personas más allegadas.
- **La no conexión del padre:** La fe y el no creer en Dios o Universo. El padre ausente, la herida del padre. Es sin sentido. Hay una creencia en la no creencia. En la lógica hay investigación y eso es creer en algo. Cuando pierdes a alguien tienes la necesidad de revisar tus creencias. Cambiar tu espíritu, cambiar "tu corazón de piedra por uno de carne".

¿CÓMO?

Sanando la herida-ausencia de papá. Perdónalo y no trates de llenar su vacío con cosas banales. Aumenta y trabaja tu campo **económico**, supérate y expande tu don. No necesitas que nadie te mantenga, **hay dinero para ti siempre**. No esperes que tu ex marido y papá de tus hijos te pase la pensión para sobrevivir. Tu puedes mantenerte a ti y a todas las personas que están a tu cargo.

Sana tu corazón roto por las heridas de papá y **conectate con Dios o el Universo**. Si te cuesta cree en algo no importa en qué sea, pero cree en **algo muy grande**. No es religión, **es fe**.

PERDONO Y LIBERO LA CARGA EMOCIONAL QUE IMPLICA EL SENTIMIENTO DE ABANDONO O ABUSO DE PAPÁ. LA HERIDA DE PAPÁ FORMA PARTE DEL PASADO Y SE RESTABLECE MI SITUACIÓN ECONÓMICA Y DE SUSTENTO. YA NO NECESITO A NADIE PARA MANTENERME. CONFÍO Y TENGO FE CIEGA EN QUE DIOS O UNIVERSO SIEMPRE ESTÁ DE MI LADO. QUE ASÍ SEA. GRACIAS GRACIAS GRACIAS.

¿Te ves afectada por el campo de la economía?

¿Crees que papá tuvo que ver? ¿Ha recaído sobre él tu carga económica?

¿Tuviste ausencia, abandono o abuso de papá?

¿Te sientes desconectada del Universo?

¿Has podido perdonar y liberar esa carga emocional por la ausencia, abuso o abandono de papá?

Si no has podido perdonarlo y liberarlo ¿cómo crees que podrías hacerlo? ¿Alguna acción en concreto?



→ **SERPIENTE:** Muda tu piel desde el interior, te rejuvenece.

Para mudar la piel como las serpientes, debe morir tu piel antigua. Esto quiere decir que para la transformación de nuestro ser, debemos desprendernos de lo viejo. Rejuvenecer. El cuerpo nos habla y sabe qué es lo que no está bien en nuestro interior y que hay que mudar.

Cuando te cuerpo se queja hay que;

- **Prestarle atención a esa parte del cuerpo que nos duele:** dar amor a una parte olvidada de nuestro ser es un acto de amor y transformación. Es evolución.
- **Observar de dónde procede esa queja:** Cada parte del cuerpo tiene un significado, es decir, que en cada lugar remoto de nuestro ser tiene un lado emocional que nos avisa de lo que hay que sanar o restablecer.

¿CÓMO?

Observando la parte de nuestro cuerpo que nos duele o se queja. Kinesiología.

Puedes acudir a **diccionarios de biodescodificación** en el cual te muestra el significado emocional de cada dolencia.

- Si tienes lealtades familiares, es decir, algo relacionado con la sanación ancestral línea materna o bien por la herida del padre posiblemente tengas problemas de sobrepeso, dolores de espalda (sobretudo lumbares y cervicales), dolores estomacales o malas digestiones, incluso estreñimiento. Cuando se trabaja la **ESPADA y la CADENA ROTA** estos síntomas desaparecen.

<http://www.dmdesign.com.ar/silencios/tantioferta/Ahorcado/guerrieri/Biodescodificacion.pdf>

OBSERVO MI CUERPO, LO MIMO, LO CUIDO, LO AMO. LE PRESTO ATENCIÓN Y LE DOY EL CARIÑO QUE SE MERECE. ÉL ME AVISA DE LO QUE DEBO SANAR. LO SANO Y ÉL RECOBRA LA JUVENTUD. HE MUDADO DE DENTRO HACIA AFUERA. TENGO UNA SALUD FUERTE E INVENCIBLE. QUE ASÍ SEA. GRACIAS GRACIAS GRACIAS

¿Hay algo que quieras dejar atrás?

¿Qué parte de tu cuerpo se queja más?

Busca su significado en el enlace de biodescodificación y anota si coincide los síntomas con todo lo que has observado de los anteriores elementos, la espada y la cadena rota.

¿Lo ves con claridad?

Si no has visto la relación y aun no te queda claro, anota todas tus dudas.



YIN YANG: Acepta tu dualidad.
Dualidad trascendida

La dualidad es muy tajante cuando la llevas al extremo. No podemos separarnos de aquello que no nos gusta de nosotras mismas. Debemos aprender y reconocer que existen las dualidades en nuestro ser.

Cuando se trasciende, cuando mutamos la dualidad trasciende, evoluciona. Entonces ya no es tan dolorosa. No te resistas; acepta.

Tiene que ver;

- **Justicia Humana vs. la Justicia Divina:** Cuando crees que hay alguna injusticia está actuando la justicia humana. Condena a toda persona mala que ha hecho cosas malas. Es cierto que cuando actúas mal provocas un karma y posiblemente lo arrastres incluso a otras vidas. Pero si condenas también lo estás provocando en tu vida. Cuando dejas que el Universo sea el que se encargue, no por venganza, sino por sabiduría, crece en tu corazón un sentimiento de libertad y desapego. Puedes vivir en paz. Aunque cuando sientas que condenando se está haciendo justicia, en realidad no te sacia esa sed, te corrompe el corazón.
- **Los 7 demonios:** La dualidad es frágil y puedes estar más cerca de tus demonios que de las leyes universales.

¿CÓMO?

Trabaja el perdón y la gratitud. Toda experiencia dolorosa o no, tiene un plan divino detrás y si necesitas soltar la ira por una pérdida hazlo, pero después, trasciende ese dolor. Escribe todo lo que sientas frente a esa adversidad.

Revisa la sesión de los **siete demonios** y observa en cuál sigues dominada por él. Practica el opuesto y llévalo al **equilibrio**.

SUELTO, PERDONO Y LIBERO A TODO SER HUMANO QUE ME HA DAÑADO Y ENSUCIADO EL ALMA Y EL CORAZÓN. ACEPTO TODAS LAS PARTES DE MI SER, INCLUSO LAS QUE NO ME GUSTAN, SON PARTE DE MI Y LAS LLEVARÉ SIEMPRE CONMIGO. NO ME DUELE PORQUE SUELTO Y EQUILIBRO MI ALMA. QUE ASÍ SEA. GRACIAS GRACIAS GRACIAS

¿Cuál crees que es dualidad? ¿Por donde te pierdes?

¿Qué te molesta y ves algo injusto? ¿Tomarías represalias?

Este injusticia, ¿la relacionas con alguno de los 7 demonios que vimos en la casilla 1? Es decir, la injusticia te provoca una dualidad, un pensamiento o sentimiento y tiene que ver con los 7 demonios. ¿Sabrías decir cuál? Si te salió alguno debes ponerte manos a la obra para llevarlo al opuesto y equilibrarlo.

¿Pudiste liberarlo?

Si no pudiste liberarlo ¿cómo crees que podrías hacerlo? ¿Alguna acción concreta?



FLOR DE LOTO: Ábrete a dar,
expandir

Abrirte a dar es expandir tu alma en forma de flor de loto. Y para expandirte necesitas liberarte de todas las cargas y lastres innecesarios que cargas día a día. Soltar lastres y cargas emocionales depende solo de ti.

Igual que mudar la piel, como vimos, a veces es necesario ir soltando capa a capa todo ese peso.

Esto es debido a;

- **Un sentimiento de culpa por haber fallado en algo:** intentas resolver o equilibrar dando a través de esa carga emocional. No puedes cargar con cosas que no son tuyas, pues se verá repercutido en todo. Entonces no podrás dar aquello que ya no vas a tener.
- **Por exceso de responsabilidad:** cuando generas culpa o bien porque crees que es tu deber, lo que sucede es que llevas al opuesto todo lo que realmente ejerces. Es una presión excesiva. El dar no es porque sea tu obligación, ni tan solo a tus hijos, sino por entregar lo mejor de ti. Por ley de causa y efecto.

¿CÓMO?

Perdónate a ti misma... realmente no hiciste nada para sentirte responsable y cargar con ese lastre toda tu vida.

Da sólo cuando cuando te apetezca dar. Nunca por obligación.

Si te sientes con la responsabilidad de dar, recuerda que así no vas a recibir nada a cambio. Entonces sientes que no estás en igualdad, te sientes inferior y acabas sin poder dar más. Te desgastas. Esto también ocurre porque tienes la expectativa de dar para recibir algo a cambio; esto es completamente negativo también, ya que cuando se da realmente se recibe cuando sueltas cualquier pensamiento de contrapartida. Cuando das por obligación creas esta expectativa sin querer, mentalmente.

ME PERDONO Y ME LIBERO DE LAS CARGAS IMPUESTAS POR MI O CUALQUIER OTRA PERSONA. DOY CUANDO REALMENTE QUIERO DAR Y PORQUE NACE DE MI CORAZÓN SIN ESPERAR NADA A CAMBIO. EL UNIVERSO YA SE ENCARGA DE MANDARME AQUELLO QUE NECESITO EN CADA MOMENTO. NO SOY RESPONSABLE DE DAR NADA A NADIE POR OBLIGACIÓN O PORQUE ME SIENTA RESPONSABLE, CADA CUAL TIENE LO QUE RECIBE. QUE ASÍ SEA. GRACIAS GRACIAS GRACIAS

¿Qué crees que necesitas para abrir tu alma y expandirla? ¿Qué lastres y cargas llevas?

¿Sientes culpa por algo? Escribe si te culpas de algo aunque sea de hace mucho tiempo.

¿Tienes exceso de responsabilidad? ¿Te cargas demasiado con cosas de los demás?

¿Has podido perdonarte y liberarte?

Si no has podido perdonarte y liberarte de cargas di qué crees que podrías hacer para conseguirlo.



MANO RECEPTIVA: En tu regazo
abierta a recibir

Poner la mano y recibir no es tan fácil como parece. Tenemos en nuestra mente lo que nos inculcaron de que pedir está mal, así que no nos abrimos a la posibilidad de recibir. Por otro lado, pedir en exceso sin dar nada a cambio es perjudicial, dejarás de recibir por ley. El equilibrio está en estar dispuestas a recibir cuando hemos entregado, simplemente, rendirse a recibir.

Es posible que si no recibes sea debido a;

- **Que no te amas a ti misma:** esto no es nada más que ser egoísta. Aunque en esta palabra tenemos una connotación negativa, no lo es. Querer lo mejor para ti misma no te hace ser mala persona ni tampoco implica no dar. Al contrario, implica dar mucho y luego saber recibir mucho. No conformarte con menos.

- **Que no crees:** Esto es muy fácil de explicar: CREER + RECIBIR= CONVERTIRSE. Cuando crees y estás abierta a recibir, conviertes todo tu esfuerzo en resultados. Primero creer y luego amarte a ti misma para sentirte merecedora de todo lo que sueles o deseas. El resultado vendrá solo; se convertirá.

¿CÓMO?

Acepta todo aquello que te ofrecen de corazón. No rechaces por el simple hecho de que pienses que es demasiado grande para ti o que es un abuso. Si te lo ofrecen es por algo. Desaprovechar esa oportunidad significa decirle al Universo que no eres merecedora de tanto entonces él dice: "ok, te mando poco".

Cree merecer todo lo que viene a tu vida. Si algo viene a tu vida es porque lo has atraído de una forma u otra y además porque el Universo quiere dar las mismas oportunidades a todo el mundo. Él busca el equilibrio, solo que tu no lo ves. Cuanto más das más te manda, pero si no pones la mano por mucho que hagas no recibirás.

ACEPTO DE BUEN GUSTO TODO AQUELLO QUE ME OFRECEN DE CORAZÓN. ACEPTO Y AGRADEZCO TODO LO QUE LA VIDA ME TRAE, PUES SOY MERECEDORA DE TODO LO QUE DESEO Y SUEÑO. VIVO CON CONSONANCIA CON EL UNIVERSO Y SUS LEYES. ACEPTO DAR Y RECIBIR POR IGUAL. QUE ASÍ SEA. GRACIAS GRACIAS GRACIAS.

¿Te cuesta pedir o poner la mano para recibir?

¿Das más de lo que recibes?

¿Te amas lo suficiente como para saber que mereces recibir lo que la vida te trae?

¿Lo crees?

¿Has podido aceptar que eres merecedora de todo lo que te llega?

Si no has podido aceptarlo aún, di qué crees que deberías hacer para conseguirlo.



MANO ABAJO: Toca la boca de un rostro durmiendo. Silencio mientras dormimos

La magia surge cuando dormimos. ¿Parece increíble verdad? Pues es cierto. Cuando dormimos manifestamos, si manifestamos entramos en la transformación. Tus deseos y sueños se llevan a cabo, por tanto inicias un cambio en tu vida. El simbolismo de esta parte del ciclo es una mano que toca un rostro durmiendo; es la mano de Dios o Universo concediendo tu deseo sin hablar, en nuestro sueño profundo, cuando el silencio reina.

Pero es complicado irse a dormir sin ninguna preocupación. No tener el silencio de tu mente es preocupante y no se manifiesta lo que deseamos. Es complicado tener la mente callada.

Esto es debido a;

- **Quedarte con lo negativo del día:** Las preocupaciones y desilusiones, disgustos o peleas hacen que en tu subconsciente se queden y revivas la historia una y otra vez. No hay silencio para que los sueños broten y sean tocados por la mano.
- **No crees en la magia:** Cuando vas a dormir creyendo que esto no es real, ya está la parlanchina de tu mente haciendo de las suyas. En cambio cuando crees en esa magia que transforma el mundo entonces surge.

¿CÓMO?

Contacta con tu Yo superior cada noche. Antes de irte a dormir pide que todo lo negativo que hayas creado en el día se borre y que de todos los futuros potenciales positivos que hayan te llegue el mejor sea para ti y para toda persona implicada.

Pide que esa magia que hay en el Universo se vea manifestada en ti. Ser testigo directo de lo grande que es el Universo. Así tendrás apertura mágica en tu corazón.

Y Y MI YO SUPERIOR SOMOS UNO, IGUAL QUE CON EL UNIVERSO, TAMBIÉN SOMOS UNO. MANIFIESTO TODO AQUELLO QUE DESEO Y ESTÁ DENTRO DE TODOS MIS FUTUROS POTENCIALES POSITIVOS. ADEMÁS TAMBIÉN RECIBIRÁN TODAS LAS PERSONAS QUE ESTÉN IMPLICADAS, PARA MI BIEN Y EL DE ELLAS. QUE LA MAGIA QUE HAY EN MI DESPIERTE. QUE ASÍ SEA. GRACIAS GRACIAS GRACIAS.

¿Qué crees que estás manifestando mientras duermes?

¿Te vas a dormir con preocupaciones?¿Te quedas con las cosas negativas del día?

¿Crees en la magia que transforma todo?

¿Has podido contactar con tu Yo Superior?

Si no has podido contactar con tu Yo Superior di de qué manera crees que podrías hacerlo.

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



¿Cuál de los 7 elementos del ciclo de la transformación te ha impactado más?

Escribe cuál de los 7 elementos te ha resultado impactante o brutal. Di por qué y si crees que puede haber alguna resistencia.

¿Cuál de los 7 elementos del ciclo de la transformación te ha costado más practicar?

Di cuál de los 7 elementos te ha costado más y mira si coincide con el que te ha impactado más. Observa qué clase de resistencia puedes tener y en qué te afecta.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above. The box is currently blank.

LECCIÓN DE VIDA

Las 12 Leyes del Karma

1. La gran ley:

“Como siembras, así cosecharás”

Esta ley consiste en que tus pensamientos y tus actos tienen consecuencias. Si deseas paz, amor, armonía, prosperidad o riqueza, debes estar dispuesta a actuar con base en este deseo. **Esto también se conoce como la Ley de causa y efecto.**

La energía que inviertes en lo que haces (bien sean acciones o pensamientos), tiene un efecto, inmediato o no. Si quieres una vida positiva, comienza con pensamientos positivos. Lo que damos al Universo es lo que el Universo nos devuelve multiplicado.



Haz un listado de acciones y pensamientos diarios que haces y sus consecuencias

<i>Acciones y Pensamientos</i>	<i>Consecuencias</i>

2. La Ley de la creación:

“Lo que deseamos viene a través de la participación”

La misión de todo ser humano es ser partícipe de la vida, y eso implica creación. Somos parte inseparable del mundo y del Universo, y con ellos formamos una misma cosa. Nuestra es la responsabilidad de tomar lo bueno que encontremos en el lugar del mundo que habitemos, para construir nuestra propia vida. **Crea las opciones que desees para tu vida.**



Haz una lista de todas las creaciones que haces día a día y para qué

<i>Creaciones</i>	<i>Para qué</i>

3. La Ley de la humildad:

“Rehusarse a aceptar lo que no es, no hará que esto cambie”

La aceptación es una virtud casi universal de la mayoría de creencias. Dicho de una manera más simple, primero debes aceptar las circunstancias para poder cambiarlas.

Si decides enfocarte en lo negativo, en lugar de hacer cambios para enfrentarlo, nos estamos comprometiendo con un ejercicio cuyo resultado es de suma cero.

Todo aquello que negamos, acaba influyéndonos negativamente. Si sólo somos capaces de ver los aspectos negativos en los demás, nos estancaremos en un nivel de existencia inferior; por el contrario, si los aceptamos **con humildad, ascenderemos a un nivel superior.**



Haz una lista de las cosas que niegas y no aceptas y qué influencia tiene en tu vida.

<i>Cosas que niegas</i>	<i>Influencia</i>

4. La Ley del crecimiento:

“Nuestro propio crecimiento está por encima de cualquier circunstancia”

La única cosa sobre la cual tienes el control es tú misma. Así que piensa que la posterior acción, o inacción, darán lugar a circunstancias positivas o negativas en tu vida. El verdadero cambio sólo ocurre cuando te comprometes a cambiar lo que hay en tu corazón.

Estamos en constante cambio, es un permanente fluir. Cuando cambiamos nuestro interior, nuestra vida cambia.



Escribe cosas que cambias por ti misma y cómo te influye ese cambio.

<i>Cosas que cambias</i>	<i>Influencia</i>

5. La Ley de la responsabilidad:

“Nuestras vidas son producto de nuestro propio hacer, nada más”

Cuando experimentas turbulencias en tu vida, suele haber turbulencias internas. Si deseas cambiar tu vida, primero debes cambiar el marco de tus pensamientos y de aquello que te rodeas. Este es el primer paso para aprender cómo ser mejor persona.

Debemos aceptar la responsabilidad de las cosas que nos ocurren. Cuando algo negativo nos pasa es porque hay algo negativo en nosotras, como reflejo de nuestro entorno. Por tanto, **debemos afrontar con responsabilidad las acciones en nuestra vida.**



Escribe las causas y consecuencias de tus turbulencias

<i>Causas</i>	<i>Consecuencias</i>

6. La Ley de la conexión:

“Todo en el Universo está conectado, tanto lo pequeño cómo lo grande”

Nuestro pasado, presente y futuro están conectados. Es por esto que debemos trabajar en cambiar estas conexiones si deseamos vivir algo diferente.

No existe un paso- ni el primero, el medio ni el último- que sea más importante al momento de realizar una actividad. Todos son necesarios.

Todo está conectado. Todo lo que hacemos, por insignificante que parezca, está en conexión con el Universo.



Escribe las conexiones que hay entre tu pasado, presente y futuro

<i>Pasado</i>	<i>Presente</i>	<i>Futuro</i>

7. La Ley del enfoque:

“No podemos dirigir nuestra acción más allá de una sola actividad”

En relación con tu crecimiento espiritual, no podemos tener pensamientos y actos negativos y esperar un crecimiento espiritual. Debemos dirigir toda nuestra atención para lograr nuestro objetivo.

Comienza por desarrollar tu disciplina mental y controla el tipo de pensamientos que albergas en tu mente.

No es posible pensar en dos cosas simultáneamente. Vamos aprendiendo cosas poco a poco, de forma sostenida. No somos capaces de acceder a niveles altos de sabiduría sin haber estado antes en estados intermedios. Debemos proseguir ciertos objetivos en nuestra vida, e ir avanzando poco a poco hacia ellos.



¿Cuál es tu foco principal?

¿Lo mantienes de forma sostenida?

8. La Ley de la hospitalidad y dar:

“Demostrar nuestro desinterés muestra nuestras verdaderas intenciones”

Visto de manera simple, aquello que decimos creer debe manifestarse con nuestras acciones. El desinterés solo es una virtud cuando estamos acomodando algo diferente a nosotros.

Es vital que actuemos con generosidad y amabilidad con otros seres humanos. Vivir en un estado mental de respeto y compasión hacia los demás nos hace estar más conectados con nuestra condición de seres que habitamos en un mismo planeta.

Debemos aprender a dar para poner en práctica lo aprendido.



Escribe todas muestras desinteresadas que das a los demás, es decir, cuando practicas la generosidad y la amabilidad con los seres humanos.

9. La Ley del aquí y el ahora:

“El presente es todo lo que tenemos”

Mirar hacia atrás con arrepentimiento y hacia adelante sin esperanza, nos quita las oportunidades del presente. Los pensamientos y comportamientos viejos nos privan de la oportunidad de avanzar en la vida.

¿Quieres vivir mejor y aprender cómo ser feliz en la vida? Enfócate en el presente, que es lo único que

tienes, y deja fluir con todo lo demás.

Todo aquello que nos ancla al pasado debe ser revisado: Permanecer aferrados a nuestro pasado, nos imposibilita para disfrutar del presente.



¿Qué es aquello que observas que tienes o que vives en tu estado presente? Ahora.

10. La Ley del cambio:

“La historia se repite a sí misma a no ser que sea cambiada”

Comprometerse conscientemente a cambiar es la única manera de influenciar nuestro pasado. La historia continuará su camino a menos que nuestra energía y mente positiva la dirija hacia otro lugar.

El infortunio tiende a repetirse hasta que encontremos el valor y los medios para poder cambiar nuestra vida. Esto se logra en base a los conocimientos y experiencias adquiridos, de los que aprendemos y mejoramos. Con ellos hemos de ser capaces de corregir nuestro rumbo y construir nuevos objetivos.

Hay que aprender a construir nuestro camino.



¿Qué se repite en tu vida?

Escribe cosas que has cambiado conscientemente y cómo lo has hecho.

<i>Qué cosas</i>	<i>Cómo lo has cambiado</i>

11. La Ley de la paciencia y recompensa:

“Nada de valor es creado sin una mentalidad paciente”

El trabajo duro no puede ser eludido por medio de la ilusión. Nuestra recompensa se reclama por medio de la paciencia y la persistencia, nada más.

Además, las recompensas no son el resultado final. La alegría verdadera y duradera viene de saber que se hizo lo necesario, en el camino correcto, para obtener los resultados.

Los frutos que recogemos tras mucho trabajar saben mejor.

A mayor dedicación, mayor esfuerzo y, por tanto, mayor gratificación.



Escribe en qué situación has cultivado paciencia y persistencia y cuál ha sido el resultado final.

<i>Situación</i>	<i>Resultado final</i>

12. La Ley de la importancia e inspiración:

“La mejor recompensa es la que contribuye al Todo”

El resultado final es de poco valor si deja poco o nada detrás.

Cuanto más esfuerzo, energía y valor dediquemos a nuestra vida diaria, mayor será el mérito de nuestros triunfos. ¡Ojo! Incluso de los errores se aprende, como hemos visto en las leyes anteriores. El valor de nuestros triunfos y errores **depende de la intención y la energía que desplegamos para tal fin.** Contribuimos individualmente a una totalidad, por tanto nuestras acciones no pueden ser mediocres: hay que poner todo nuestro corazón en cada aporte que hagamos.



Escribe que triunfos has tenido y qué esfuerzo, energía y valor le has puesto para lograrlo.

Triunfos	Esfuerzo, energía y valor
----------	---------------------------

Así que, estas leyes del Karma, nos proponen a que llevemos una vida con significado, que nos comprometamos a vivir conscientemente, estableciendo un **PROPÓSITO DE VIDA** que sea más grande que nosotras, y que nos ayuden a hacer del mundo, un mejor lugar.

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

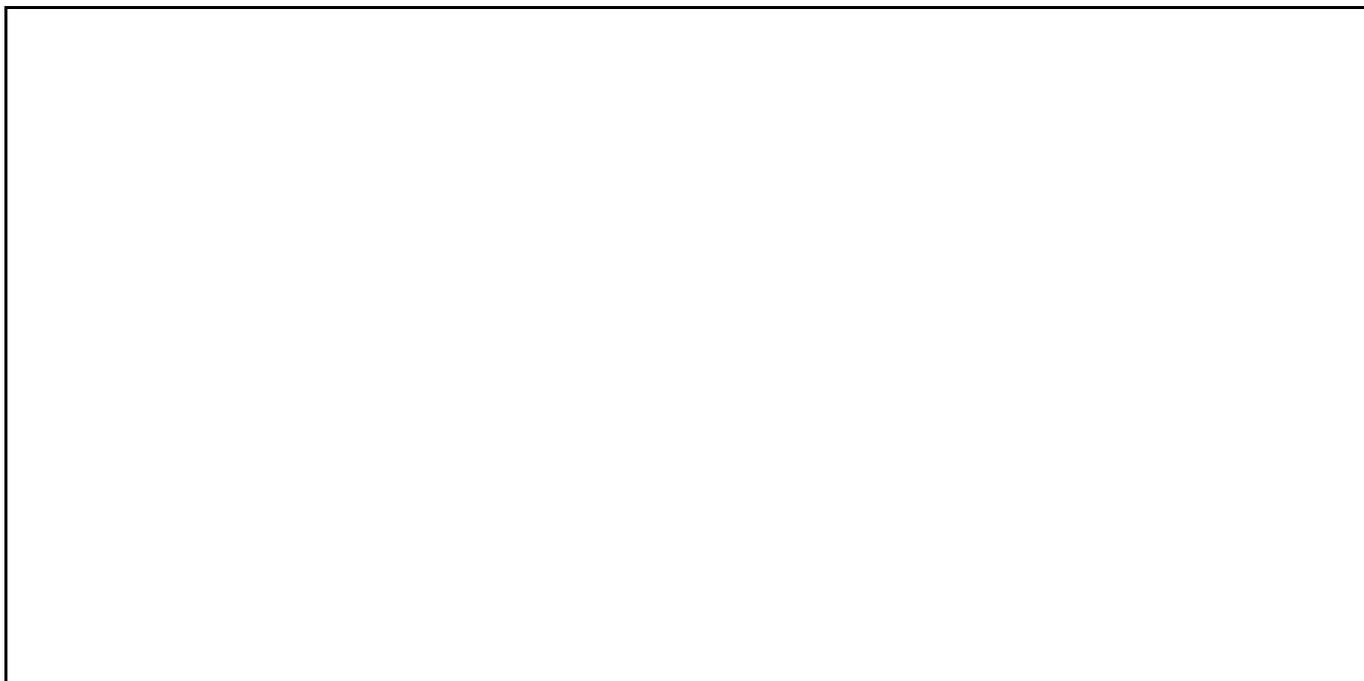


¿Cuál de las 12 leyes del Karma has practicado más?

Di cuál o cuáles de las 12 leyes del karma has puesto más en práctica, por qué crees que las dominas y qué resultados has tenido.

¿Por qué crees que las demás no las has practicado?

Di por qué crees que las demás leyes que no has nombrado no las has practicado o por lo menos no tanto como las que sí. Mira las resistencias.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

DICO- DINÁMICAS

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.



Procedimiento:

1º Empezamos con nuestros padres. Si tu corazón está cerrado a ellos no podemos avanzar, la energía se va por un vacío bajo nuestros pies. Amar y respetar a tus padres es amar la fuente de la VIDA. (Hawaianos lo creen así).

2º Seguiremos con el resto de personas, terminando por el entorno natural.

Ejercicio:

Siéntate en un lugar cómodo. Imagina que tu corazón se expande, vibra muy fuerte y sigue expandiéndose. Primero a tu alrededor, luego hacia fuera de tu hogar, fuera de tu ciudad, país, planeta...

Incluye a todas las personas que creas que has cerrado tu corazón o te han hecho daño. Incluye a ladrones, asesinos, violadores, abusadores, religiosos (si los sueles criticar), políticos, estafadores, mafiosos, camellos, etc...

Todos ellos deben tener un lugar en tu corazón...

Diles a todos ellos:

SEAS QUIEN SEAS, HAGAS LO QUE HAGAS, PERTENECES AL MUNDO Y AUNQUE NO ENTIENDA TUS ACTOS, TE ACEPTO

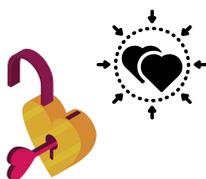


¿CÓMO LO HACEMOS?

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?

DICO- 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.