

15ª CASILLA LLAMANDO A LA TIERRA

EL ÁRBOL DE LOS SENTIMIENTOS

- Quinto Bloque: EXPRESIÓN

Introducción

- **Nos movemos por los sentimientos** que nos han causado ciertas **emociones**. Las emociones son reacciones que tenemos ante una experiencia y todo en conjunto es lo que nos hace movernos hacia un lado o hacia otro.
- **El árbol de los sentimientos** lo que nos hace es **ser conscientes** de que camino tomamos. Vemos las creencias que están grabadas y las disuelve no sólo haciéndonos conscientes, sino con los códigos, palabras y frases numéricas que hay.
- **Pasa por el cuerpo y te pone en acción**. Te libera del estrés, descansas y te renueva. Te cambia de escenario y te ayuda a tener ideas creativas, una actitud positiva. Te llueven nuevas oportunidades y tu te das permiso para tomarte unas vacaciones o descanso.
- **El tiempo**; pasado, presente y futuro no existen, son parte de la mente, por tanto, se trabaja desde el aquí y ahora. **El apego al pasado desaparece**.
- **Te despidas de la "caja de recuerdos guardados" con una cariñosa y reverente despedida**. Te libera del pasado amorosamente. Las creencias forman parte del pasado, así que se esfuman también.



Normas

- Beber agua o infusiones. No comer.
- ir al baño antes de empezar
- desconexión aparatos electrónicos
- Usar las 3 "S" durante el proceso
- Tener la moneda a mano.
- **recomendación:** Dormir y descansar después del proceso.



Respetar los Silencios



Entrar al pozo de los Sentimientos



Desencriptar la Sinceridad

Advertencias

- **Al pasar por el cuerpo** puedes sentir **varias sensaciones**; dolor de cabeza, malestar general, tensión. Esto es por las resistencias.
- También puede ocurrir que tengas **sensaciones internas como movimiento de energía**. En algunos casos es posible sentir excitación o bien hormigueo en manos y pies. Esto es debido que las manos y los

pies son puntos de entrada y salida de energía y al bajarlo a la tierra la sensación de hormigueo aumenta. La excitación es debido a lo mismo, al tener más contacto físico y terrenal, la parte más primitiva del ser humano se desata.

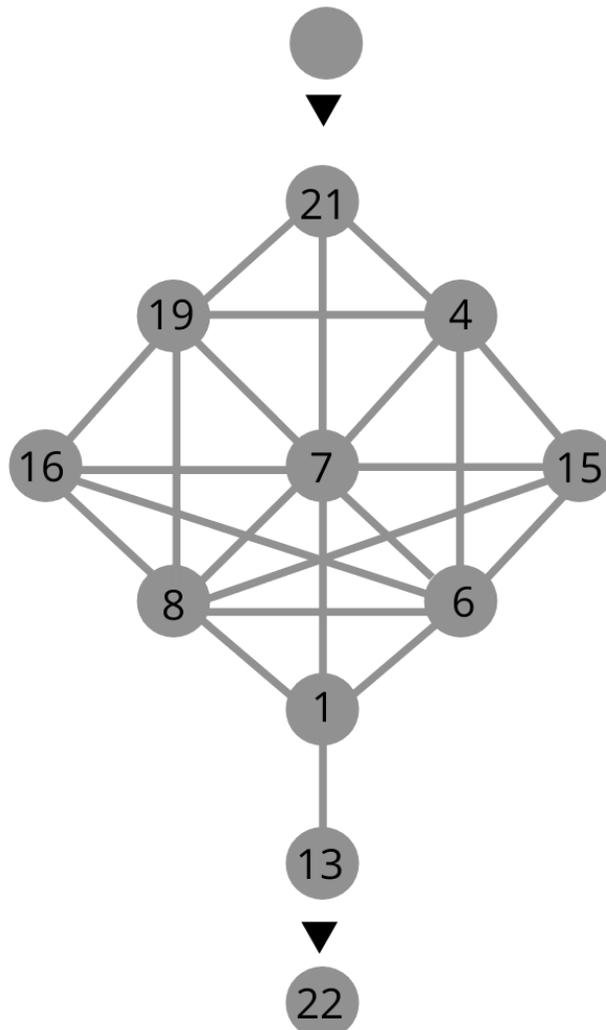


Movimientos

22 Caminos
11 Números
5 Movimientos

1. **3 preguntas**
2. **Testeo corporal**
3. **Cambio de escenario**
4. **Bajar a la tierra**
5. **La Caja de recuerdos**

- ★ Entre movimiento y movimiento se puedes hacer preguntas recíprocas utilizando siempre las 3 "S".
- ★ Por cada movimiento anotaré un símbolo que nos servirá para el último movimiento.



Anota los movimientos que has hecho en el árbol de los sentimientos. Si has tenido inspiraciones anota también

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the instruction. It is intended for the user to write down their feelings and inspirations.

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



¿Qué has sentido en el árbol de los sentimientos?

Describe cómo te has sentido durante el proceso del árbol de los sentimientos. Es importante que los manifiestes y especifiques para ver qué es lo que has trabajado.

¿Crees que te ha ayudado este proceso?

Di qué piensas del árbol y si notas algunos cambios en tu vida. Responde esta pregunta una vez haya pasado un día o dos después del proceso del árbol. Anota todo lo que te va sucediendo en los días posteriores.

CUERPO

Tu eres un SER INFINITO sólo que no tenías las herramientas para acceder a todo lo grandioso de tu ser.

Cuando una **situación impacta** en nuestra vida tratamos de entrar en contacto con nuestro cuerpo para descifrar qué pensamientos, sentimientos o emociones hay atrapados en él, en vez lo infinito de nuestro ser y ahí nos limitamos

TU NO ERES TU CUERPO; eres mucho más grande que tu cuerpo.

Si tocas los extremos de tu ser verás que llegas donde tu cuerpo no llega. Así que tu no eres tu cuerpo, no sois uno, pero si tenemos y deberíamos tener CONEXIÓN con él. Quedarte en el cuerpo duele, por al tratar de comprimirte en él, duele.



TU CUERPO TIENE PROPIA CONSCIENCIA.

1er paso.- Tener comunicación con él. Pregúntale todo referente a él. Si le das lo que le hace estar en paz y tranquilo él te dará lo que tu deseas.

Si algo no te gusta pregunta; **Cuerpo, ¿qué se requiere para cambiar esto?**

Cuando tu cuerpo quiere algo te sientes ligera o expansiva. Si te llevas a la boca algo que tu cuerpo quiere sentirás que esa comida es más deliciosa que otra. Tienes que entender qué es lo que le gusta a tu cuerpo.

→ Tu cuerpo es el que tiene sexo, el que come, el que se viste, etc, así que entiéndelo y dale lo que quiere para estar en comunión con él.

SÉ AMABLE, GENTIL Y AGRADECIDO CON TU CUERPO. No lo ignores.



DOLOR

Es un recurso que usa tu cuerpo para llamarte la atención. Así lo escucharás.

Tu cuerpo habla.

Trata de darte información y tu no lo escuchas.

MUCHO DE LO QUE TE SUCEDE EN TU CUERPO NO ES TUYO. **No te pertenece.**



EJERCICIO:

1.- Ubica algo de tu cuerpo que te duela o quieras cambiar.

2.- Pregunta: ¿Esto es mío? Si es expansivo pregunta: ¿qué verdad no quiero reconocer a través de mi consciencia?

3.- Si la respuesta a la primera pregunta no es expansivo, pregunta: ¿Es de alguien? si es expansivo, devuélvelo a la fuente de origen con partículas de consciencia.

4.- Si no es expansivo, pregunta: ¿Es de algo? si es expansiva es la Madre Tierra la que requiere de ti y por eso lo percibes en tu cuerpo. En este caso pregunta a la Tierra qué es lo que puedes hacer por ella y sanar.

CADA VEZ QUE COMAS HAZ LA PREGUNTA A TU CUERPO

- ¿Requieres comer cuerpo?
Si → ¿Es mío? Si→ come / No→ ¿es de alguien? Si → Devuelvelo a su fuente de origen
No→ No comas

HÁBITOS

Cuerpo, Mente, Alma y Espíritu

- **EL DON DE LA PALABRA** → De todos los seres que existen en el planeta, el ser humano es el único ser que posee el don de la palabra. Pero no hace buen uso de ella. En la mayoría de los casos, el ser humano habla más de lo necesario.
- **tips para empezar a usar la palabra adecuadamente:**
 - Procura decir la verdad y decirla agradablemente.
 - Escúchate y escucha a los demás. ¿Qué sientes?
 - Habla lo justo con palabras concisas.
 - No digas cosas por decir o no mientas por miedo a herir.
 - Habla solo cuando sea necesario.
 - No pierdas la amabilidad aun cuando estés en silencio.
 - Procura elevar tu nivel de silencio mental y verbal.
 - Canta y práctica la música, en forma de canción o mantra con aquellas palabras que te sientas feliz.
 - Aprende a escuchar.
 - Escucha atentamente y por completo cuando los demás hablan y cuando hablas tú.

Prueba a practicar estos consejos a diario y verás cómo todo empieza a cambiar. Comienza desde ya, no esperes. Recuerda, tomar acción es la clave.



Puedes empezar por las palabras que te vengan ahora mismo. Anótalas

¿Las tienes?

¿Qué sientes con ellas? ¿Son palabras que usas asiduamente? ¿Las dices, las piensas o las hablas?

Y ahora dime ¿crees que podrías cambiar o mejorar estas palabras que has escrito? Estoy segura que sí. Porque es justo cómo piensas, cómo hablas, como escribes, como sientes lo que determina tus resultados. Y si has llegado hasta aquí es porque no tienes los resultados que deseas.

Así que no demores más tu transformación y modifica las palabras que has escrito anteriormente.

¿Lo tienes? ¿Sí? Ok. Y dime ¿qué sientes ahora? Probablemente no te sientas del todo cómodo/a porque sencillamente lo que has hecho es cambiarlas a mejor pero no es lo que te identifica o bien por alguna creencia o porque tu mente consciente te dice que es lo correcto.

Pero no te preocupes la mayoría de personas hace lo mismo constantemente y a todas horas aunque no seamos conscientes. Pero ¿y si te digo que a estas palabras puedes ponerle algo que parezca más creíble para tu mente? Vuélvelas a modificar hasta que sientas que estás en la palabra adecuada y que te sientes mejor.

Ahora con estas nuevas palabras las vamos a utilizar como si fuesen mantras diarios. Estas tres palabras son palabras que sanarán tu mente, alma y espíritu.

- **EL CUERPO HABLA** → Nuestro cuerpo nos habla constantemente, nos dice qué nos duele, qué desatendemos, qué parte le falta amor. Es como un niño que necesita mimos. Pero al mismo tiempo es el que nos avisa de que algo no funciona bien.

Todo es psicosomático→ **psico (mente) y somático (cuerpo).** **La mente manda unas señales a nuestro cuerpo para manifestar ese síntoma.**

- **¡CONECTA TU RADAR!** → Nuestro cuerpo manda señales igual que un radar que detecta que hay alguna anomalía. Esa emisión es recibida en una central (subconsciente) y éste da otra señal al cuerpo físico. Si conectas tu radar antes de que llegue la señal al último eslabón (cuerpo) verás cómo prevenir y subsanar o cambiar esa emoción que ha provocado ese dolor.

capa áurica





Observa si tienes alguna manifestación física como enfermedades depurativas (resfriado, gastroenteritis, etc) o alguna otra enfermedad más grave. Y haz limpieza

- **ESCUCHA LAS PARTES DE TU CUERPO** → nuestro cuerpo nos expresa por partes lo que necesitamos sanar. Es decir, si divides tu cuerpo en tres; zona alta, zona media y zona baja, éstas las podemos asociar mente, espíritu y alma, por ese orden.
- Los **chakras inferiores** son representados por el **alma**, es decir la emoción y los **superiores** por la **mente**, los pensamientos y creencias y **cuando se unen al espíritu**, que es el **chakra central, corazón**, es cuando se expande y se materializa.
- Existen **palabras** que **sanar** el alma, otras el espíritu y otras la mente. Y existen palabras para cada una de ellas, solo tienes que asociarlas y entenderás de qué se trata de un juego de amor con las palabras y tú.
- Sabrás distinguir las porque las de la mente son palabras más racionales o limitantes, las del alma son más emocionales y las espirituales son de conexión con tu ser, más elevadas.

Úsalas a diario en todas partes; la palabra puede ser pensada, escrita o hablada. Puedes hacerlo de todas las maneras posibles. Son mágicas.



El agua es una corriente de sanación muy potente. Es transmisora de energía. La palabra es energía y transformadora y si la unimos al agua que es la portadora imagínate el poder tan grande de estos dos elementos juntos.

Y si esta agua llena de palabras transformadoras la ingieres, tu cuerpo sanará. Recuerda que tu cuerpo está representado por mente, alma y espíritu así que sanarás todo tu ser. El cuerpo tan solo es el vehículo que tenemos para vivir aquí en la Tierra.

Otra corriente de sanación son los símbolos. Los símbolos son energía muy potente que sirve para anclar a esas palabras junto al agua. Las palabras se asocian a los símbolos, que sirven para anclar.

Debes visualizar un símbolo relacionado con lo que quieres pedir o modificar y una vez lo tengas, junto con las palabras que elijas, lo introduces todo al agua que vas a beber en el día de hoy.

Esto es lo que hago yo:

Cojo mi botella y la lleno de agua. En una hoja pongo todas las palabras relacionadas en la salud, en el dinero o en el amor. Visualizo el símbolo que me venga sobre esas palabras escritas y lo dibujo junto a ellas en el papel. Después pego el papel a la botella con cinta adhesiva. Una vez hecho todo esto siento cómo esa energía está dentro de esa botella y que cada gota de agua se impregna de ella. Siento cómo cada sorbo de agua que hago entra en mi cuerpo y esa agua me va purificando todo mi ser. Por último siento cómo ya está todo sanado; mi cuerpo está con vitalidad, recibo amor y abundancia infinita, y todo lo que haya anotado.

Te invito a que lo pruebes. ¡Es realmente mágico!

Fíjate aquí te dejo unas palabras de las que me están inspirando ahora mismo para que te ayuden a ti.

dinero vitalidad
felicidad
éxito abundancia
amor prosperidad
paz salud
energía alegría

Puedes crear una canción con todas ellas o un mantra precioso para repetir cada día. Sé una persona creativa; canta, ríe, baila con todas esas palabras que llegaron a ti de forma armoniosa. Crea un grupo de personas que también quieran hacer lo mismo, verás cómo la magia surge.

Dime qué resultados has tenido tu

- **UNIENDO HEMISFERIOS** → Cuando empiezas a utilizar esa creatividad junto con el pensamiento unes los dos hemisferios de tu cerebro.
- El hemisferio izquierdo es analítico y el derecho es el creativo. El hemisferio derecho está vinculado al proceso y expresión de las emociones mientras que el hemisferio izquierdo se encarga de procesar el lenguaje, la lógica racional y la capacidad analítica.

Así que si estos dos hemisferios se unen puedes lograr grandes cambios en tu vida.

- Muchos estudios dicen que la parte de subconsciente donde se hallan instaladas algunas creencias limitantes procede de una parte de esos hemisferios y que si conseguimos que tengan buena comunicación entre ellos, esas creencias que nos limitan, desaparecerán, creando así nuevas creencias potenciadoras.



EJERCICIO PRÁCTICO PARA ESTABLECER MEJOR COMUNICACIÓN ENTRE LOS DOS HEMISFERIOS

Coge lápices o rotuladores de colores y escribe el nombre de varios colores con el color distinto a su nombre. Te pongo un ejemplo.

AMARILLO ROJO
NARANJA AZUL
MARRÓN LILA VERDE

Al color amarillo lo puedes escribir de color azul, al rojo de verde, el marrón de lila y así con todos. Procura que no quede ninguno que no sea del mismo color que escribes.

Tu hemisferio racional ve una letra y tu hemisferio creativo ve un color. Al no asociar el color con el nombre entran en unión.

También puedes hacer varios ejercicios más como escribir con la mano no predominante; es decir, si eres diestro/a tienes que escribir con la izquierda y viceversa.

Hay muchos ejercicios para unir los dos hemisferios. Te invito que los hagas siempre que puedas.

¿Qué tal te ha ido? Comenta qué has sentido

Un científico ruso ha estado estudiando el campo de energía humana y afirma que las personas pueden cambiar el mundo, simplemente usando su propia energía. Aunque esta idea no es nueva, no muchos se han tomado el tiempo necesario para ir probando científicamente estas ideas, aunque el campo de la física cuántica ha arrojado algo de luz sobre el tema en los últimos años. El Dr. Konstantin Korotkov, profesor de física en la Universidad Técnica de San Petersburgo, establece que cuando tenemos pensamientos positivos y negativos, cada uno tiene un impacto diferente en nuestro entorno.

"Estamos desarrollando la idea de que nuestra conciencia es parte del mundo material y que, con nuestra conciencia podemos influir directamente en nuestro mundo", dijo el Dr. Konstantin Korotkov.

Hábitos saludables

- Formamos parte de la **naturaleza**, y en la naturaleza **todo equilibrio es sano**. Por tanto creando hábitos saludables conseguiremos tener mejor energía y vitalidad para preparar nuestra mente, nuestra alma y nuestro espíritu para nuestro gran cambio.
- Sabemos que el ser humano es un ser de hábitos creado por unas **costumbres**. Estas costumbres empiezan siempre siendo actos conscientes y por repetición se crea ese hábito que nos llevará hacer cosas de forma inconsciente, o sea de forma automática, porque está grabado en nuestro subconsciente.
- **Así que si creamos nuevos hábitos**, éstos con el tiempo, se **quedarán asentados** en nuestro

subconsciente de manera que crearemos esos sueños o anhelos de forma automática. No vale sólo con desear, sino repetir. Cada día. No podemos impacientarnos con el progreso pues no se va a crear de un día para otro, sino con la constancia diaria.

Con los nuevos hábitos crearás aquello que desees y no sólo eso sino que contagiarás a todas las personas que te rodean. Todos cambiarán sus hábitos.



➤ Haz una lista de todos los hábitos que actualmente estás haciendo. Observa que es lo que haces de forma repetitiva y en automático.

➤ **Hábitos actuales:**

-
-
-
-
-
-
-
-



➤ Ahora responde: ¿Estos hábitos te llevan allí donde quieres estar? ¿Cumplen la función de acompañarte hacia tu proyecto?

➤ Haz una lista de los hábitos nuevos que sí te van a llevar a conseguir tu proyecto. Para que tengas más pistas piensa:

- **Lo que te hace conectarte cuando te sientes perdida.**
- **Lo que hace que tengas más vitalidad para recargar tu energía.**
- **Lo que hace que tengas el tiempo mejor organizado e incluso tener más tiempo para planear tus metas.**
- **Lo que te nutre de sabiduría y eres feliz haciendo.**

➤ Ahora haz de nuevo tu lista, esta vez de tus nuevos hábitos.

➤ **Nuevos hábitos:**

-
-
-
-
-
-
-
-



LAS 5 TÉCNICAS DEL ÉXITO



Técnica 1

La adición a la distracción termina con la producción eficaz



Técnica 2

Las excusas no crean a mujeres exitosas. Levántate temprano



Técnica 3

Todo cambio es muy duro al principio, descontrolado a la mitad y enriquecedor al final



Técnica 4

Para ser del 5% de las exitosas debes hacer el 95% de lo que hace el resto de la gente



Técnica 5

Cuando creas que no puedes o quieras rendirte, sigue un paso más.

3 PASOS PARA EL ÉXITO



Los 4 Reinos del Ser

Dominar estas 4 áreas **GRAN PODER**

- **Mental**
- **Espiritual**
- **Emocional**
- **Física**



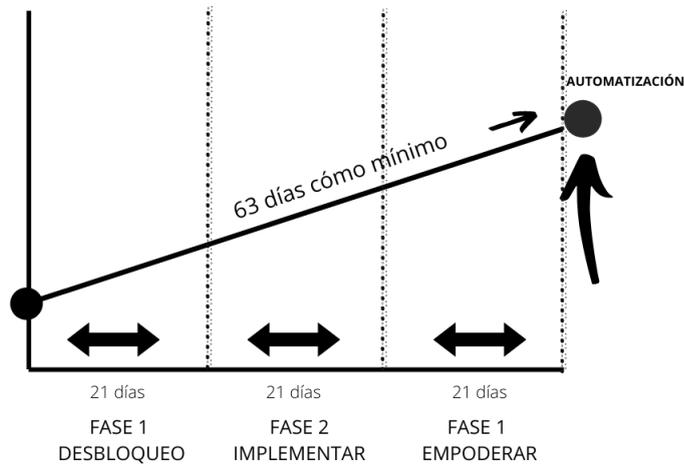
Ciclo de Hábitos

Cómo se crea el **HÁBITO CONSTANTE**

- **Detonante (Inicia)**
- **Ritual (rutina)**
- **Recompensa (resultado)**
- **Repetición (emoción)**



Implementación y Diario

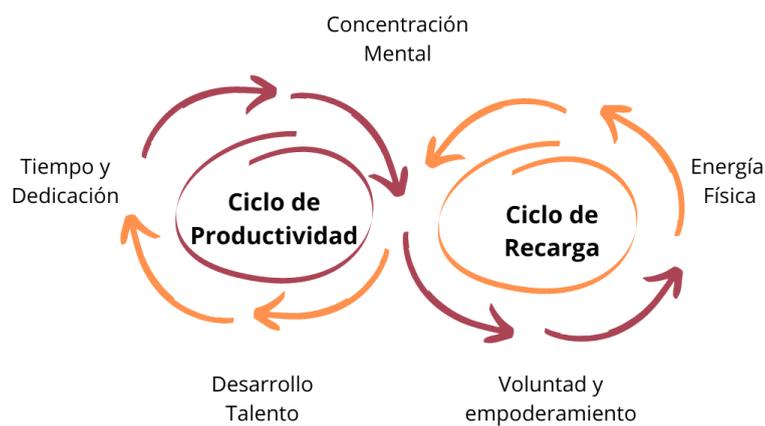


¿Cómo empieza y cómo termina tu día?

1ª FASE Absorción	Lectura Rutina estudio Audio Podcast
2ª FASE Movimiento	Estiramientos Caminar Ejercicios anaeróbicos Correr
3ª FASE Reflexión	Respiración Meditación Introspección Oración

4ª FASE Desconexión	Última comida Apagar dispositivos Revisión del día Planificación
5ª FASE Relajación	Conversar familiares Meditación Lectura Baños relajantes
6ª FASE Descanso	Preparación al sueño Gratitud Yo Superior Té, infusión, agua

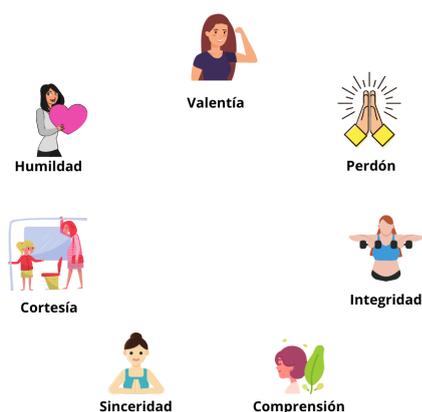
Ciclo del Rendimiento diario



★ La clave de la FELICIDAD es:

- Rodearte de **personas** que alimenten tu regocijo.
- Hacer solo **actividades** que alimenten tu gozo.
- Ir solo a los **lugares** que te hagan sentir viva.

Las 7 VIRTUDES para cambiar el Mundo



Escribe qué es lo que más te ha gustado de las técnicas y la implementación

Ahora escribe lo que menos te ha gustado de las técnicas y la implementación

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



¿Qué has aprendido de los hábitos?

Describe cómo te has sentido durante el proceso de implementar nuevos hábitos, si te parece beneficioso para ti y tu empresa. Escribe todo lo que hayas sentido mientras los hacías.

¿Crees que te puede ayudar?

Di si crees que los hábitos puede ayudarte a mejorar tu vida y tu negocio. Di también si añadirías algo más y si ya los estabas usando de alguna forma anteriormente. ¿Te habían ayudado?