

Actividad Dia 5 Conexión con el Cuerpo

Vamos a cerrar los ojos y nos dedicaremos a escuchar a nuestro cuerpo durante 7 minutos, para calcular este tiempo podemos activar una alarma; cuando hayamos finalizado realizaremos en siguiente cuestionario:

1. ¿En qué parte de mi cuerpo siento alguna molestia?

2. ¿Qué color le pondría a ese malestar?

3. ¿Hace cuánto tiempo lo siento?

Una vez identificado el dolor, vamos a preguntarnos lo siguiente:

¿Qué vienes a enseñarme? (en esta parte es muy importante que nos conectemos con nosotros mismos, no racionalicemos, solo dejemos que sea nuestra alma la que conteste),

Al terminar decimos:

Divinidad limpia en mi todo aquello que haya generado esta situación, Lo siento, realmente lo siento, perdóname, te amo Gracias, Gracias, Gracias...