



PRÁCTICA DE PODER “ME AMO Y ME ACEPTO”

Práctica de poder de Tu Nueva Yo, me amo profunda y completamente.

Toma una profunda inspiración. Lleva con ella todo el aire a tu cuerpo, llena cada una de tus células de generoso amor, inhala y exhala; visualiza enfrente de tí tu círculo de poder, el círculo de Tu Nueva Yo.

Ese espacio de dos, ese espacio de profundo amor incondicional. Siente cómo tu círculo irradia profunda energía nueva y revitalizadora; con la actitud resuelta, dispuesta y determinada entras con un paso al frente en este espacio sagrado.

Ya dentro de tu círculo, siente cómo toda la energía de Tu Nueva Yo te recibe, ella está conectada con la abundancia, la vida, la plenitud de la naturaleza, una naturaleza que te recuerda tu verdadera esencia, tu esencia de vida, de sabiduría, de creación.

Tu Nueva Yo fluye con la vida, como un río cristalino que va al mar y cuando estás sientes el río que fluye, sabes que la vida se organiza alrededor de tu máxima realización. Ahora te permites que esa energía se expanda, más allá de las fronteras del lugar en donde estás. Tu energía interior ocupa espacio en el mundo exterior: metros, kilómetros más allá del lugar en donde te encuentres.

Tu energía se expande como un círculo de luz que crece y sientes cómo estás alineada con la abundancia de la naturaleza, esa naturaleza que constantemente te enseña de renovación, de perdón, de comienzos, una naturaleza que es infinita, completa y entera como Tu Nueva Yo.

Ahora traes tu atención hacia tu cuerpo y te expresas: me amo y acepto profunda y completamente. Visualizas por completo tu cuerpo y sientes cómo cada célula es capaz de perdonar, de iluminar y de abrazar sin juicio cada parte de ti.



Y alienada con esta idea de infinita capacidad de amor, de renovación y de sanación sientes cómo todo tu cuerpo experimenta esta deliciosa infinitud de sentirte completa. Respiras, inhalas y exhalas, Tu Nueva Yo te habita por completo y va a cubrir tu cuerpo de amor.

Llevas tu conciencia a los pies y traes las palabras semilla, diriges toda tu atención hacia esa parte de ti que visualizan tus pies y expresas: te amo, te perdono, lo siento y repites conmigo “te perdono, lo siento y te amo”.

Ahora diriges tu mirada hacia tus tobillos y expresas a esa parte de ti “te perdono, lo siento, te amo”; llevas tu energía hacia tus pantorrillas y repites “te perdono, lo siento, te amo”. Sigues ascendiendo hacia tus rodillas y con todo el amor que te es posible, entregas un “te perdono, lo siento, te amo”.

Ahora vas hacia tus muslos y con todo el amor expresas “te perdono, lo siento, te amo”; sigues subiendo hacia tu cadera, tu pelvis y todas tus zonas íntimas y expresas “te perdono, lo siento y te amo”; ahora llevas tu mirada hacia tus glúteos y te expresas “te perdono, lo siento y te amo”. Navegas ahora hacia tu espalda baja y expresas a esta parte de tu cuerpo “te perdono, lo siento, te amo”.

Rodeas todo tu estómago y abrazando suavemente con tus palabras te expresas “te perdono, lo siento, te amo”; diriges tu atención hacia tu pecho y expresas “te perdono, lo siento, te amo”. Suavemente subes hacia todo el contorno de tus senos y te expresas “te perdono, lo siento y te amo”.

Asciendes hacia tus hombros, tus axilas y toda tu parte alta de la espalda y llenas de amor a esta parte alta con un “te perdono, lo siento, te amo”. Suavemente te deslizas hacia tus brazos y los rodeas con un “te perdono, lo siento, te amo”; rodeas tus codos y te expresas “te perdono, lo siento, te amo”; descienes hacia tus antebrazos “te perdono, lo siento, te amo”. Tu energía toca tus manos con un “te perdono, lo siento, te amo”.



Traes ahora tu atención hacia tu cuello, tu mentón y tu quijada y tu cara con expresión completamente relajada recibe de ti “te perdono, lo siento, te amo”; llegas ahora a tu cara y con detenimiento observas la belleza de tus labios y te dedicas un “te perdono, lo siento, te amo”; llegas a tu nariz, tus fosas nasales y por primera vez expresas con tanta fuerza, con tanta convicción “te perdono, lo siento, te amo”.

Ahora observas tus ojos, tus pestañas, tus cejas y te expresas a esta parte de ti “te perdono, lo siento, te amo”; llegas a tus sienes “te perdono, lo siento, te amo”; acaricias tus orejas y te expresas “te perdono, lo siento, te amo”.

Rodeas con energía totalmente tu cabeza y expresas “te perdono, lo siento, te amo”; recorres ahora todo tu cuero cabelludo y vas liberando todas la tensiones “te perdono, lo siento, te amo”; recorres desde la raíz de tu cabello hasta la punta de tu melena y te regalas esta lluvia de palabras semilla “te perdono, lo siento, te amo”.

Llevas tu atención ahora hacia aquellas partes de ti, cicatrices, aquellas que necesiten más amor y con abundante perdón expresas “te perdono, lo siento, te amo”. Te permites navegar en todo el interior de tu cuerpo, sientes la energía que fluye dentro de ti. Sientes tus pulmones, tu corazón, tu estómago, todos tus órganos, todo lo que contiene tu sagrado templo y te expresas “te perdono, lo siento, te amo”.

Y ahora pasando por completo por la belleza de tu cuerpo, te expresas con tanto amor “te perdono, lo siento, te amo”; inhalas y exhalas y ahora te permites sentir como una lluvia de energía y de amor completo e incondicional baña por completo tu cuerpo. Todo está bien, todo tu cuerpo está con energía, la energía de Tu Nueva Yo y llevando tus manos al corazón integras en ti esta experiencia y te sientes por completo habitada de Tu Nueva Yo.



Tu círculo de poder ahora ya vive dentro de tí, inhalas y exhalas. Dejas que esta experiencia se quede a vivir en ti y poco a poco vas atrayendo tu atención y tu conciencia al lugar exactamente donde estás .

Tu Nueva Yo sabe que la mayor felicidad fluye de adentro hacia afuera, te das un abrazo fuerte y una vez más te repites tu nombre y te dices: “me amo y me acepto completa y profundamente”; una vez más, repites tu nombre y te dices “me amo y me acepto profunda y completamente”.

Una vez más tu nombre y sientes cómo cada palabra resuena dentro de ti “me amo y me acepto profunda y completamente”. Inhalas y exhalas y cuando esté bien para tí, abres tus ojos.