



PRÁCTICA DE PODER “SOLTAR”

Llegamos al momento de hacer nuestra práctica de poder.

Esta es una práctica que vas a poder hacer también al principio de este módulo y entre cada uno de los videos. Es una práctica para centrar, para reforzar desde adentro hacia afuera, ese nuevo compromiso de ser esa mujer que se hace visible en el mundo con lo mejor de sí misma.

A continuación, te voy a pedir por favor que tengas un momento de intimidad, y si es posible, vayas a un lugar apacible donde vas a poder tener un momento de inspiración, de encuentro, de socialización contigo misma.

Te voy a pedir que visualices enfrente de ti, un espacio como si fuese un tubo de luz, un espacio que tiene una energía maravillosa en la que te permites llenarla del color que más te guste; visualizas este círculo de poder, un espacio de encuentro sagrado, de recarga contigo misma y con la vida.

Das un paso enfrente y entras por completo a este círculo, sientes cómo todo a tu alrededor es energía pura, energía de vida, energía que te revitaliza, sientes tu cuerpo que se enraiza con el suelo y se conecta con el cielo.

Expiras completamente y sueltas, visualizas cómo el aire tiene un color azul celestial fresco; llenas tus pulmones y te das cuenta cómo todos estos signos se extienden por tu cuerpo, tu cabeza, tu pecho, tu cintura, tus brazos, tus piernas, tus pies. Tus tres centros de poder de Tu Nueva Yo están activados, inspiras y te abres al movimiento de la vida, a las posibilidades que existen para ti.

Inhalas y exhalas sacando todas las preocupaciones, las obligaciones, los juicios, el tener que hacer esta meditación perfecta, el obligarte a que



este taller tenga que ser perfecto; sigue respirando, visualizas cualquier tensión que puedas tener en el cuerpo, recorres tus pies; suavemente subes tu atención por tus piernas, tu pelvis, tu cadera, tu pecho, tu espalda, tus brazos, tus manos y llevando tus manos acaricias tu garganta y tu energía sigue subiendo hacia tu cabeza.

Inhalas y exhalas y, con amor, dejas ir hasta la más pequeña de las tensiones; con cada respiración te sientes más y más tranquila, protegida en armonía, entera y completa. No existe otro lugar en el que tengas que estar, no existe otra tarea que tengas que estar haciendo ahora.

Estar aquí y estar ahora es el mayor de los regalos que te puedes dar, crear una vida que ames es el mayor de los regalos de Tu Nueva Yo y cuando lo haces, sirves a lo que amas, al mundo y a la vida con tu nueva luz. Sientes anticipación por la felicidad y los nuevos amaneceres que sientes están por llegar; sientes un río de dicha fluyendo por tu cuerpo, por todas las experiencias que vendrán hacia ti, las personas, los lugares y con todo ello las páginas que escribirás en el libro de tu vida.

Sientes emociones por todas las cosas que ocurrirán en este taller y todas las nuevas aventuras que sabes que están ahí, esperando por tí; inhalas y exhalas, te llevas las manos al corazón y - con intención - liberas amor a todas y cada una de las células de tu cuerpo.

Hoy estás aprendiendo a soltar todo aquello que no suma en tu vida, aquello que te quema, aquello que no hace crecer, ni acariciar tu espíritu, y cada célula de tu cuerpo, te agradece por ello, es como si se movieran corrientes de gratitud.

Por permitirte ser una alumna, ser una aprendiz, ser una protagonista de tu vida, soltando todo aquello que sobra, que es superfluo, que no te nutre; sientes gratitud por ser alguien que se permite aprender y aplicar. Inhalas y exhalas, hoy es un día memorable, hoy es el día en el que amorosamente comenzaste a soltar y dejar ir de tu vida todo aquello que no te alimentaba.



Hoy es el día en el que tomaste una decisión que cambió tu vida, decidiste dejar ir el ruido, el peso y las cargas que no te correspondían con un propósito muy claro: crear espacio para Tu Nueva Yo, para la nueva mujer que quiere emerger.

Inhalas y exhalas. Dejar ir, fue el comienzo de dejar llegar, soltar fue el comienzo de ir a un lugar de claridad contigo misma, a un universo de abundancia, de conectar con aquello que estaba por venir; porque lo mejor está por llegar.

Siente lo que implica para ti este soltar, es conectar con el amor, con la prosperidad, con la compasión contigo misma, es empezar a sentirte completa y entera, es decidir que el universo fluye siempre a tu favor.

Es decirle a la vida que estás dispuesta a dejar solo aquello que te hace crecer, la vida se abre camino porque decidiste vivir el resto de tu vida, siendo lo mejor ti misma y tu cuerpo responde llenándose de emoción por ello; respira profundo, llévate las manos al corazón, integra este momento y todo lo que has vivido en ti, guarda este círculo de poder en tu corazón.

Eres Tu Nueva Yo y tu vida es maravillosa, completa y entera y cuando esté bien para ti, te permites abrir los ojos y cada vez que necesites puedes volver a este círculo de poder.