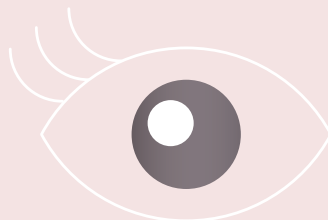




SAMANTA BAENA

Rituales
DE AMOR PROPIO

PARA TOMAR EL CONTROL DE
MI VIDA



Personaliza tu libreta de amor propio.

Será importante hacerla en algún momento, ya que la libreta será tu guía, el libro de tu vida. Donde solamente tu tienes el poder de decidir qué y cómo quieres escribir.

Te dejo en enlace.

<https://youtu.be/kIJXqZWLDNI>



Lugar sagrado

Recuerdas que hablamos sobre la importancia de tener tu rinconcito especial para ti, para conectar contigo y tu poder. Ese lugar mágico donde con el paso de el tiempo y según lo vayas usando mas cada día, adquirirá un poder especial y una energía única de amor, creado por ti mismo.

Debe de ser un espacio solo para ti, que si los demás ven puedas compartirles para que es, que no te de pena compartir tu rinconcito o espacio de amor para ti.



Como armarlo

Elementos básicos: Tu foto, pequeña planta, vaso con agua y una vela. Lo demás puedes agregarlo o no, si tu lo deseas. Después de todo lo importante es la intención de crear ese pequeño espacio sagrado para ti.

Puedes agregar muchísimas mas cosas...





RITUALES DE AMOR PROPIO

-Foto tuya básico, una foto donde tu te sientas bien y reflejes alegría eso si debes de estar solito.

-Flores blancas, ya que es importante estar conectado con la madre tierra.

-Incienso u olores mediante infusores.

-La imagen de algo que te genere amor y paz, Buda, Paisajes de bosque, montañas el mar, etc. Evita poner a tus santos, a Jesús en la cruz o a María llorando. Y por fa no te excedas con imágenes religiosas ya que por nuestra educación el inconsciente lo asocia con culpa y castigo.

-Puedes usar ángeles, arcángeles, en fin, usa tu creatividad.

-Cuarzos, una campana, vaso con agua....

-Recuerda que te dije que es para meditar y hacer oración.

-Te dejo este enlace sobre la forma correcta de orar... obvio nos enfocamos en el 5to.

<https://youtu.be/xG4DQGY4Dvc>

Meditaciones

Te dejo dos tipos de meditaciones, puedes usarlas según te sientas. Esto quiere decir que si te sientes un poco mal anímicamente escuches las meditaciones 1, si estás relajada o en caos total, las meditaciones 2... o de ese estilo que puedes encontrar en YouTube

1) <https://youtu.be/E8vqRSf7nXg>
1) <https://youtu.be/BNYL2FnaAOM>

2) <https://youtu.be/xzAKFNUQejE>

Hooponopo usalo cuando algo salga de tu control y duela, durante 21 días
En las mañanas o noches.

Las meditaciones procura hacerlas casi al despertar, poco a poco iras adquiriendo el hábito de hacerlas. Después de todo el compromiso es contigo.

<https://youtu.be/GW45seTQygl>
<https://youtu.be/u9AmfdMzAZY>

La música que usaras después de meditar debe de ser música de meditación, de cuencos, de frecuencia de 432 hrz, frecuencias de dios, etc.

<https://youtu.be/YxfnUPqWV0k>
<https://youtu.be/1d-cnOBFyXs>

Imaginación

Creo que olvidé mencionarte esta parte súper importante después de meditar, dirás tus nuevas creencias, pero las dirás en forma de oración. ORACIÓN? Si, pero de una forma totalmente diferente a lo que venias haciendo en tu vida.

La oración será imaginar, imaginar el resultado de esas creencias en tu vida, como si ya ocurrieran, al mismo tiempo introducirás esa imagen que quieres como resultado de tu meta alcanzada.

Digamos que aquí viajarás a el futuro por máximo 10 minutos, pero si puedes más genial. Donde estarás viviendo ese futuro ya realizado. Aquí te olvidas de como hiciste para alcanzar tu meta. Solo te enfocarás en como te ves, como te sientes y que haces ahora que ya tienes lo soñado.

Gratitud: aprender a agradecer es un básico si realmente deseas ver manifestado en tu vida cualquier deseo. Por ello te sugiero empezar escribiendo cada mañana 5 cosas que te agradeces, jamás debes de repetir lo que agradeces hasta pasado un mes. Después de un mes, ya podrás hacerlo sin escribir y lo dirás en voz alta. No antes pues apenas estas aprendiendo esto de amarte cada día.

¿Qué agradeces? Todo, tu vida, tu cuerpo, el mundo, lo que tienes y lo que no también.





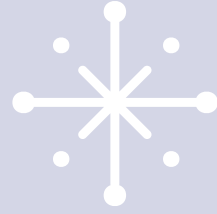
Mis mañanas

Sin duda llegó el momento de tomar el control de tu vida, para ello deberás reorganizar como iniciarás tu día, como agradeces, como te tratas y sobre todo como nutre tu mente, cuerpo y espíritu.

Apenas abres tus ojos cuáles pensamientos deseas tener, que música quieres sentir, que alimentos deseas tener, que palabras quieres escuchar de ti. Y durante el día como quieres sentirte. Por ello debes de cuidar cada aspecto de ti, sobre todo las primeras dos horas al despertar, debes de ser cuidadosa contigo.

- Meditación
- Ejercicio
- Alimentación
- Diálogo interno
- Mi mantra motivador durante el día





Tus noches

Estas sin duda son fundamentales, por ello será importante empezar a educarte e irte a la cama temprano y con algo ligero en tu estómago.

Usar tu libreta de amor propio para leer lo que agradeciste, para escribir las cosas buenas que viviste en el día. Después de todo te volverás tu mejor amigo (a), y obviamente tu mejor amiga debe de saber todas las cosas que te han pasado increíbles en tu día.

Sin importar que pasará en el día o como fue tu día. Tus noches serán responsabilidad tuya, lo demás serán solo excusas.



Sugerencias para irte a la cama:

- No televisión 1 hora antes mínimo
- 2 horas antes no haber ingerido alimentos mínimos
- Usar tu libreta para leer lo que escribiste en la mañana o escribir cosas nuevas positivas que viviste este día
- Poner tu alarma y declarar que mañana comenzarás tu día lleno de energía y amor
- Puedes dormirte con audios, te dejo algunas sugerencias:

<https://youtu.be/8LSSwe5Qby4>

<https://youtu.be/jzAnVt5C-zI>

<https://youtu.be/-pkndwHdC5I>

Recuerda compartir tus resultados con el grupo, tus vivencias de este taller, tips para que mejoremos, pero recuerda hacerlo todo con amor y comprensión por el otro que está en el mismo camino que tu.

Algunos en el taller quedamos movidos con el tema de la ley de espejo y sería genial agregar una actividad extra si aún no tomas terapia o es tu primer curso.

<https://youtu.be/xzAKFNUQeJE>

Es Ho'oponopono te sugiero hacerlo durante 2 semanas por las noches o si tienes espacio en la mañana.

RECUERDA QUE ES UN EXTRA.

Te dejo este link para saber un poco mas de la ley de el espejo.

https://youtu.be/jex_YNbLhAw

RITUALES DE AMOR PROPIO



SOLO ME QUEDA DECIRTE GRACIAS
POR REGALARTE LA OPORTUNIDAD DE
AMARTE CADA DÍA MÁS....

No olvides compartir tus resultados, este
proceso que haces te llevará manifestar esos
cambios de los que tanto hablamos.

CONFÍA.