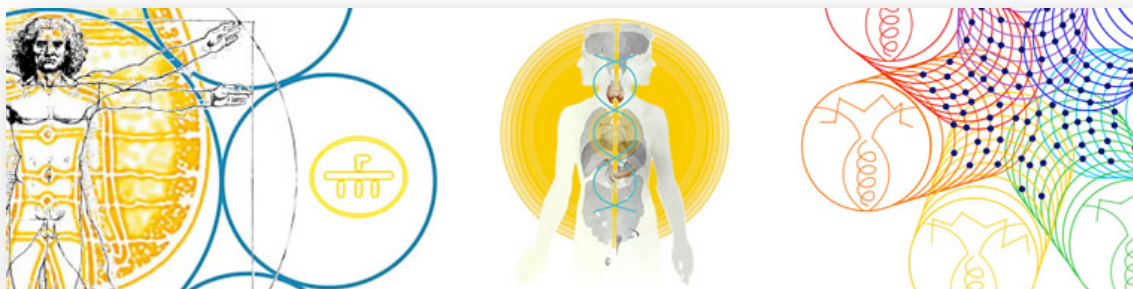


13 Estructuras: Guía de Trabajo



Actuar y Resolver



<http://actuaryresolver.wordpress.com>

e-mail: actuaryresolver@gmail.com

13 Estructuras

La mayoría del tiempo nos enfrentamos al dilema de cómo estar bien...
Buscamos en infinitud de recursos psicológicos, espirituales, mágicos y
materiales...

¿Qué tanto nos funcionan para recuperar lo que somos en Esencia?

Lo que decimos por acá, es que cada quién encuentra su camino y su forma
de estar bien...

En esta ocasión, proponemos algunos tips para limpiar nuestra energía a
través de las Estructuras Energéticas.

13 Estructuras

Cuando realizamos una consulta de limpieza, revisamos un promedio de
100 Estructuras en donde estamos desbloqueando y recuperando Energía y
Esencia...

Hemos dado cursos para el manejo de energía a través de las
Estructuras... Han sido cursos largos.

Ahora, ante los cambios tan rápidos que estamos viviendo, desarrollamos
cursos breves... Y nos enfocamos en una Guía de desbloqueo y limpieza,
para que cada quien encuentre su Esencia y sepa cómo actuar en todo
momento.

Sólo 13 Estructuras para desbloquear situaciones, limpiar la energía y
recuperar lo que necesitamos para estar muy bien...

De una forma simple y fácil.

Vamos ahora con el proceso de preparación y cómo concentrarnos, la
descripción básica de cada Estructura y cómo usar las láminas, y el uso de
palabras y códigos.

Antes de empezar

Te sugiero que antes de empezar, imprimas en color las 13 Estructuras...
Puedes hacerlo en papel bond, ó en hojas mate tamaño carta...

Consigue una carpeta delgada tamaño carta, y mete ahí las láminas impresas en hojas plásticas protectoras mate (la marca kinera funciona muy bien)...

Acomoda las láminas en el orden del folder, de la 1 a la 13...

Ahora sí, podemos comenzar a limpiar nuestra energía.

La preparación

Busca un lugar tranquilo y cómodo, en donde tengas una mesa y una silla...

Coloca la carpeta de Estructuras frente a tí, en la mesa...

Toma asiento, y comienza a respirar profundo varias veces...

Visualiza que en el centro del pecho hay una esfera color dorado... Esa esfera es el Alma.

Imagina que mueves los pensamientos, situaciones, recuerdos, emociones y sentimientos a la esfera del Alma...

Tu concentración a lo largo de la limpieza con las 13 Estructuras debe permanecer en la esfera del Alma...

Cuando nuestra atención está en esa esfera color dorado, nos encontramos en un nivel de relajación y de consciencia llamado Nivel Alfa...

Ahora, imagina que la esfera del Alma va creciendo, hasta abarcar tu cuerpo...

Imagina que estás adentro de una esfera color dorado...

Siente que esa esfera crece más, y visualiza que la mesa, la silla, la carpeta y la habitación en donde estás quedan adentro de tu esfera del Alma...

Todo el tiempo que dure la limpieza, intenta mantener grande tu esfera.

Uso de las Estructuras

Hay que ser específicos en lo que se limpia...

Vamos a concentrarnos en la situación a limpiar: proyecto, persona, lugar, casa, empresa, trabajo, economía, salud, relaciones, etc...

Vamos a mantener nuestra atención todo el tiempo en esa situación...

Si algo ó alguien nos viene a la mente, vamos a mover esas interferencias a la esfera del Alma.

Limpiar con las manos

Usar las manos es muy simple y efectivo para limpiar la energía...

Primero, sacude tus manos hacia los lados del cuerpo...

Junta las palmas, y frótalas suavemente hasta generar calor...

Abre tu carpeta de Estructuras...

Coloca una de tus manos, extendida y a una distancia de 5 cm., sobre la primera Estructura...

Mueve lentamente la mano sobre la Estructura, de un lado hacia otro...

Piensa y siente que las siguientes palabras, que son códigos para desbloquear, salen desde tu Corazón:

SOPLO... AGUA...

Puedes usar éstos códigos en todas las Estructuras, aparte de los códigos recomendados para cada Estructura...

Intenta percibir a través de la mano...

Baja despacio la mano hasta quedar a medio centímetro de la Estructura...

Ahora, toca la Estructura... Pasa en pequeños círculos las yemas de los dedos por cada zona de la Estructura, como si quitaras polvo...

Limpia cada zona de la Estructura, hasta que los dedos se deslicen con facilidad...

Al terminar de limpiar con la Estructura, continúa con el mismo proceso para las demás Estructuras.

Ahora, vamos con la descripción de cada Estructura, y al final, algunos tips extras.

Estructura 1: Cuerpo Energético



Así debe estar nuestra energía: Limpia en el cuerpo físico y en el cuerpo energético.

Cuerpo Energético: Capullo Aural y Chakras

Vamos a alinear cada Chakra, limpiar el Capullo Aural de polvos y desechos:

Empezamos por los pies, recorremos los chakras y cada zona del capullo:

INVIERTO A MUNDO

CORTO, BORRO, CANCELO MUERTE

SOPLO, AGUA

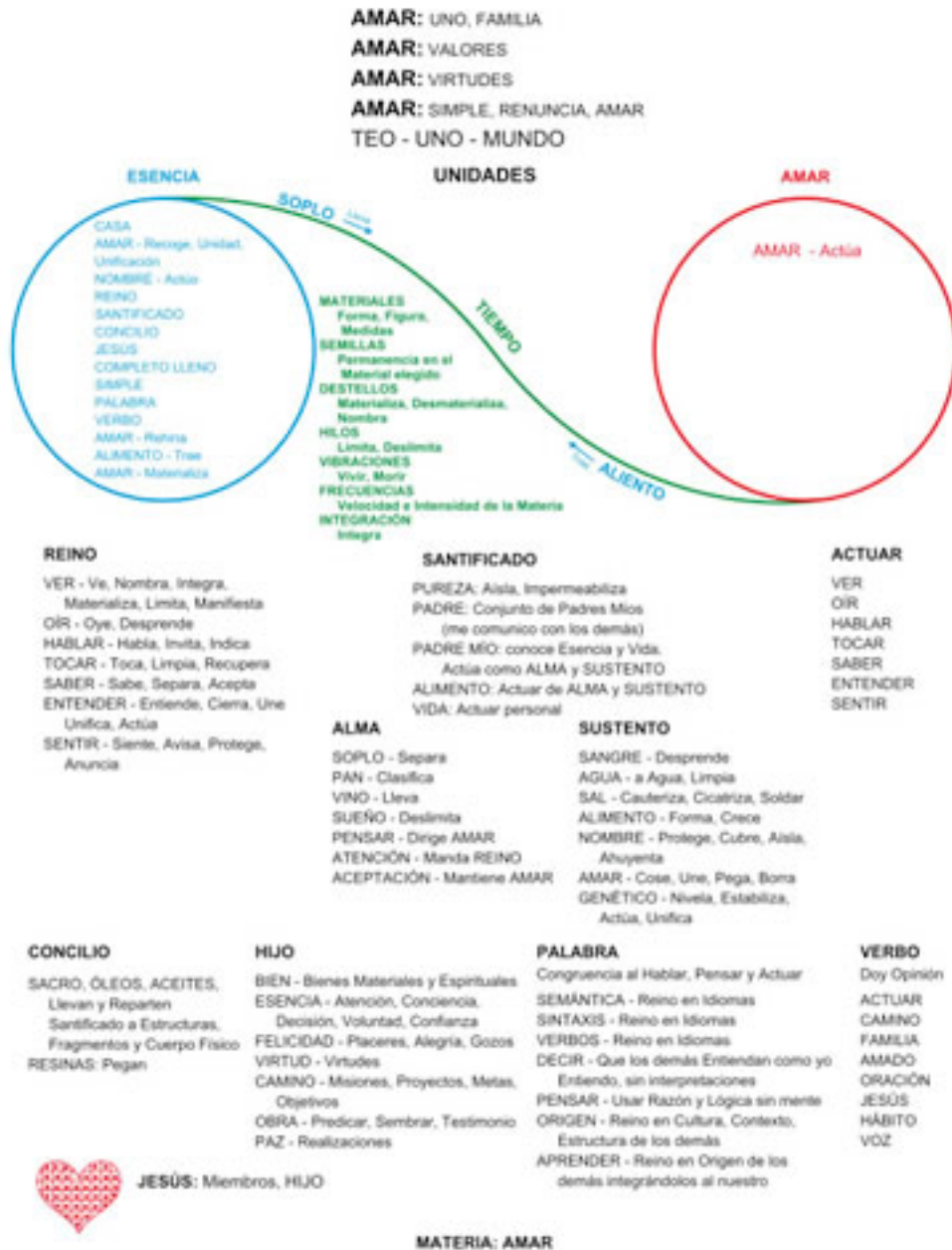
ACTÚO UNO

ACTÚO NOMBRE

AMAR...

En Amar... Puedes decir tu nombre, el de la persona ó la situación que estés limpiando.

Estructura 2: Facultades



Para limpiar y recuperar nuestras virtudes, dones, talentos y poderes energéticos.

Facultades:

Aquí desbloqueamos y recuperamos las Facultades Energéticas...

Donde te detengas, siente desde el Alma:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

SOPLO, AGUA

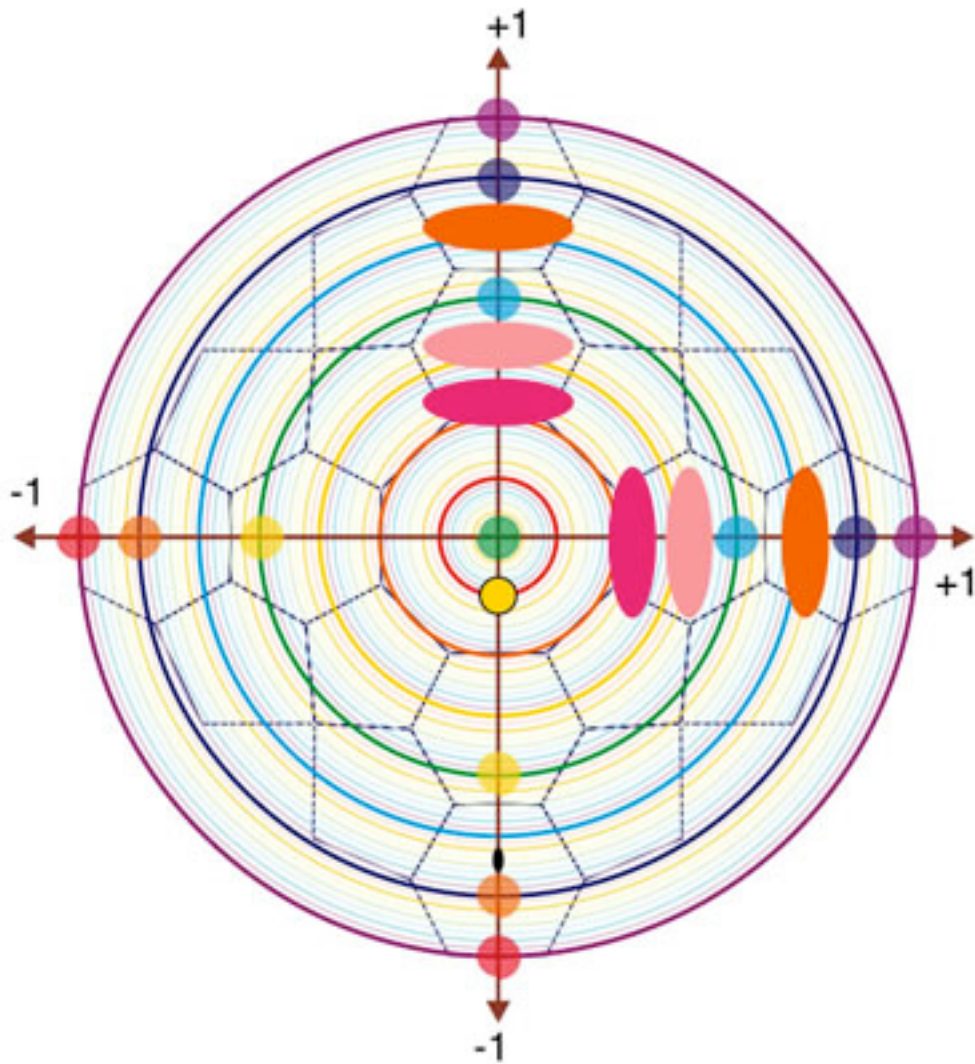
RECUPERO... (nombre de la Facultad)

ACTÚO...

AMAR...

Adelante de cada Facultad está la explicación de para qué podemos usarla...

Estructura 3: Chakras



Para quitar cordones y programas de los Chakras y capas del Aura.

Chakras y Capas del Aura:

Aquí ajustamos los Chakras, cortamos cordones, borramos y cancelamos programas, y movemos cualquier energía ajena del Aura:

Empezamos de arriba hacia abajo, de izquierda hacia derecha, y del centro hacia afuera:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

CORTO, BORRO, CANCELO

SOPLO, AGUA

ACTÚO UNO

RECUPERO LIBERTAD

AMAR

Cómo borrarlos (hoja 1):

Borrarlos es jalar toda nuestra energía de donde esté, para no tener distracciones y poder desactivar manipulaciones energéticas...

Donde te detengas, siente desde el Alma:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

CORTO, BORRO, CANCELO, DESACTIVO

SOPLO, AGUA

ACTÚO UNO

ACTÚO NOMBRE

AMAR

Es importante borrarlos de la Hoja 1 y 2.

Estructura 4: Cómo borrarlos 2

Renuncio, Invierto, Corto, Canceo, Boro, Desactivo, Desprogramo, Desgrabo, Desmaterializo, Deslimito, Desintegro, Exorcismo, Cierto, AMAR:

Padre, HUIO, UNO, Cabezas, ORIGEN, Sangre, Materia, Carne, hueso, Mente, Identificaciones, Origen, Especie, Cosas, Credencales, Direcciones, Teléfonos, Placas, Espacio, Identidad, Lengua, Figuras, Estructuras, Ideas, Moldes, Creaciones, Evolución, Tiempo, Velocidad, Sentidos, Volumen, Materia, Muerte, Vida, Amado, Familia, Camino, Oración, Jesús, Actuar, Hablar, Voz, Espeso, Mente, Cosas, Humano, Yo, Espíritu, Maldad, Fatalidad, Bestialidad, Conocimientos, Hombre, Mujer, Imagen, Idea, Molde, Creación, Dios, Diablo, Satán, Firma, Emblema, Insignia, Sello, Hueñas, Letra, Arle, ESENCIA, Padre Mio, Simple, Simple, Simple (Abandono, absurdo, Abundancia, Aceite, Aceptar, Actividades, Activo, Actores, Actos, Actuaciones, Actuar, Admisión, Admirar, Adorado, afirmación, Agressividad, AGUA, Agua, Alegría, alienígena, Aliento, alimentar, alimento, Aliviar, Alivio, ALMA, Altaner, Amabilidad, AMADO, amamantar, AMAR, Angel, Anónimo, Antiguo, Años, apariencia (inealidad: ilimitado, limitado, aceptación, indefinido: realidad: lleno vacío, imposibilitado), Aprecio, Aprender, Arcángel, Armas, Armonía, Aromas, Arrogante, Astillas, Astral, Atención, Atómico, Ausencias, Basura, Bendecir, Bendiciones, Bestias, Bien, Bienestar, Bonanza, Bondad, Brillo, Decisión, Desechos, Desperdicios, Dirección, Dolor, Dones, Dote, Dualidad, Duzura, Cabeza, CAMINO, Cardor, Capacidad, Características, Carbón, Cargas, caricatura, CASA, Caos, Categoría, Celeste, Cálulas, Cenizas, Certeza, Civil, Civilización, Códigos, Ciclo, Ciclos, Cielo, Color, Ciudad, Compañía, Competencia, Completo Lleno, Compromiso, Comulgar, Comunicación, Concentración, Conciencia, Consejo, Condensadas, Conducta, Confianza, Confidente, Congruencia, Conocer, Constante, Controladas, Conversar, Coraje, Cosmos, Costumbres, Creaciones, criadas, CRIATURA, Cristalizadas, Cuerpos, Culto, Debilidades, Decretos, Decir, Decisión, Desprecio, Despreciable, Destellos, destino, Destrucción, Determinado, Diferencias, Diferente, Dignidad, Dimensiones, Diseños, distinto, Desgaste, deshonestidad, Divino, Dones, Dote, Dualidad, Duzura, Ejemplar, Electricidad, Electrones, Elementos, Emociones, Encuentro, Endemoniado, Energía, ENTENDER, Entereza, Época, Equilibrio, ERA, Erótico, ESENCIA, Esencias, Esfera, Especificaciones, Espacios, Espectrales, Espejamos, Esperanza, Espirales, Esplendor, Esponas, Exposado, ESPOSO, Estados: gaseosos, líquidos, sólidos, líquidos, Estética, Estilo, Estima, Estructurado, Estructuras, Eternos, Existencias, Experiencias, Experimentos, Explosión, Exito, Eléreo, Fallas, Fama, FAMILIA, Familiar, Favorecer, Femenino, Figuras, Firma, Firmeza, Físico, Flojo, Fortuna, Fotografía, fracción, Fragmentos, Fraternidad, Frecuencias, Fuerza, Gallantía, Ganancias, Gases, Gasto, Gentileza, Genuino, Geometría, Gloria, Goto, Gracia, Gracias, Grandeza, Gratitud, Grosero, Guadalupe, Guardar, Gusto, Habitar, HÁBITO, Hábitos, Habitual, HABLAR, Herencia, Hermosura, Hidalguía, HUIO, Hijo, Historia, Holín, Hombre, Honestidad, Honor, Honradez, Humano, Ideas, Identidad, Ilusiones, Imágenes, Incompleto (roseta, arca), Individual (indiferente), UNO (incrédulo, indudable), Individualidad, Infame, Inferno, Infinitos, Integraciones, Intelecto, Intereses, interpretaciones, Inversiones (campos, postulados, mantenimiento), Invertidos, Inreconocible, JESÚS, JUICIO, Juventud, Jubilo, Lágrimas, LEGADO, LEGADOS, Lengua, LENGUAJE, Letal, Letra, Libertad, Líquidos, Logros, Lúcido, Luz, Luzbel, Lianto, Llevar, Madurez, Maldiciones, Marca, mástr, MASCULINO, Materia, materialización, Materializaciones, Maternidad, Memoria, mérito, Metas, Miedo, Mio, Misiones, Moldes, Moléculas, Morir, Moronas, Movimiento, Mugas, Mundo, Muerte, Mujer, Nacer, Niveles, Nobleza, Noche, Nombre, Nombro, Notas, novela, NUEVO, Objetivos, Obras, ÓLEOS, Oído, OIR, Oficio, ORACIÓN, Orden, Ordenes, Orgullo, Orientación, Origen, Originado, Originario, Paciencia, PADRE, PADRE MIO, Palabra, PALABRA, PAN, Pastor, Paternidad, Paz, Pedazos, Pedacitos, película, PENSAR, Pensamiento, Pensamientos, Pérdidas, Perdón, Perfección, Perferencias, Planos (esperanza: planeaciones), Poder, Poderoso, Pulvo, Presencia, Préstamos, Prestigio, Principios, Problemas, Producción, Profundas, Propiedades, Propio, Prosperidad, Provenir, Proyectos, Prudencia, Prueba, Pudor, Puntada, PUREZA, Quebrantamientos, raza, Razón, Rectitud, Referencias, Reflejos, Registros, Reina, Reinar, REINO, RELIGIÓN, RELIGIOSO, RESINAS, Restos, Retratos, Riqueza, Ruin, Ruinas, Rutinas, SABER, Sabio, Sagrado, SAL, Sagrados, SANGRE, Sangre, SANTIFICADO, Satánico, Secciones, Segmentos, Segregado, Seguridad, Sello, Semántica, Semblanza, Semillas, Sensible, SENTIR, Sentido, Sentidos, Sentimientos, SER, Serenidad, Servicio, Sexual, Silencio, SIMPLE, Sinciedad, Sintaxis, Sobras, Solución, Sombras, Sonde, SOPLO, Sosego, Suavidad, SUEÑO, SUEÑO, SUEÑO, Sueño, Suerte, Suspendido, Sustancias, SUSTENTO, Tacto, Talentos, Temperamento, Temperatura, Teo, Teo, Ternura, testimonio, territorio, TIEMPO Y SUS TIEMPOS, Tierra, TOCAR, Tolerancia, Traer, Tranquilidad, Trinidad, Tristeza, Triunfar, Triunfo, Tónica, Ubicación, UNIDAD, UNIFICACIÓN, Unificador, Unificadores, Universo, UNO, Uho, Valores, Vejez, Velocidad, VER, VERBO, Verbos, Verdad, Verdugo, Versátil, vibraciones, vicios, vida, VINO, Virilidad, Virgen, Virtudes, Vista, Viver, Vivo, VOZ, volátil, Voluntad), RUTAS, RUTAS, RUTAS, MENTE UNIVERSAL, MENTE UNIVERSAL, MENTE UNIVERSAL, PRINCIPIO UNIVERSAL, PRINCIPIO UNIVERSAL, PRINCIPIO UNIVERSAL, LEGADO UNIVERSAL, LEGADO UNIVERSAL, LEGADO UNIVERSAL, APARIENCIA, APARIENCIA, APARIENCIA, MEMORIA, MEMORIA, MEMORIA, ORIGINAL, ORIGINAL, ORIGINAL, ESQUELETO, ESQUELETO, MATERIALIZACIONES, MATERIALIZACIONES, MATERIALIZACIONES, MENSAJES, MENSAJES, MENSAJES, COMPORTAMIENTO, COMPORTAMIENTO, COMPORTAMIENTO, CAMBIO, CAMBIO, CAMBIO, AÑOS, AÑOS, AÑOS, SUEÑO, SUEÑO, SUEÑO, TIEMPO, TIEMPO, TIEMPO, HERENCIA, HERENCIA, HERENCIA

Renuncio, Invierto, Corto, Canceo, Boro, Desactivo, Desprogramo, Desgrabo, Desmaterializo, Deslimito, Desintegro, Exorcismo, Cierto, AMAR:

Órdenes, decretos, mandatos, planes, objetivos, misiones, proyectos, logros, fracasos, metas, obligaciones, deberes, educación, origen, memorias, diseños, maquetas, ideas, moldes, creaciones, recreaciones, planeaciones, pensamientos, percusiones, vida muerte, maldad, organizaciones, enigmas, fácil, incompleto (roseta, arca), individual (indiferente), UNO (incrédulo, indudable) apariencia (inealidad: ilimitado, limitado, aceptación, indefinido: realidad: lleno vacío, imposibilitado)

Renuncio, Invierto, Corto, Canceo, Boro, Desactivo, Desprogramo, Desgrabo, Desmaterializo, Deslimito, Desintegro, Exorcismo, Cierto, AMAR:

MARCAS, inversiones, programaciones, grabaciones, chips, dispositivos, grapas, memorias, recuentos, catálogos, álbum, tatuajes, expedientes, carpetas, directorios, muestrarios, muestras, piezas, iniciales, papeles, navas, satélites, red, genomas, fibras solares, antenas, galaxias, invitaciones, correctores, educación, registros, actuar, primero, último, letal, verdugo, muerte, ausencia, mente, sombras, abandono, vacío, materia, nada, original, ajeno, OYS, bestia, esfuerzo, UNO, causas, males, efectos, chacras, maligno, honor, organismos, revoluciones, radiaciones, ritmos, (logaritmos, fórmulas); mutaciones, degeneraciones, tecnología, sin, armas, notas, mienda, hijos, novedades, sustituciones, infidelidad, devoción, fidelidad, testimonio, aplicaciones, revestimientos, invitaciones, correctores, Incompleto (roseta, arca), Individual (indiferente), UNO (incrédulo, indudable), apariencia (inealidad: ilimitado, limitado, aceptación, indefinido: realidad: lleno vacío, imposibilitado) Comentarios, Disculpas, Inconveniencias, Conveniencias, Enigmas, Fácil, Devoción, CASA, CSAA, CAAS, ACSA, ASCA, AASC, ASAC, ACAS, AACS, SACA, SCAA, SAAC, UNO, ONU, OUN, NUO, NOU, UON, HUIO, REINO, CASA, SANTIFICADO, CONCILIO, PALABRA, VERBO, SOPLO, ALIENTO, SIMPLE, NOMBRE, AMAR, JESÚS, (Maldad, Bestialidad, Fatalidad) COMPLETO LLENO, CUERPO

Para poder desbloquear, limpiar y recuperar sin que haya interferencias de energía ajena a nosotros.

Cómo borrarlos (hoja 2):

Borrarlos es jalar toda nuestra energía de donde esté, para no tener distracciones y poder desactivar manipulaciones energéticas...

Donde te detengas, siente desde el Alma:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

CORTO, BORRO, CANCELO, DESACTIVO

SOPLO, AGUA

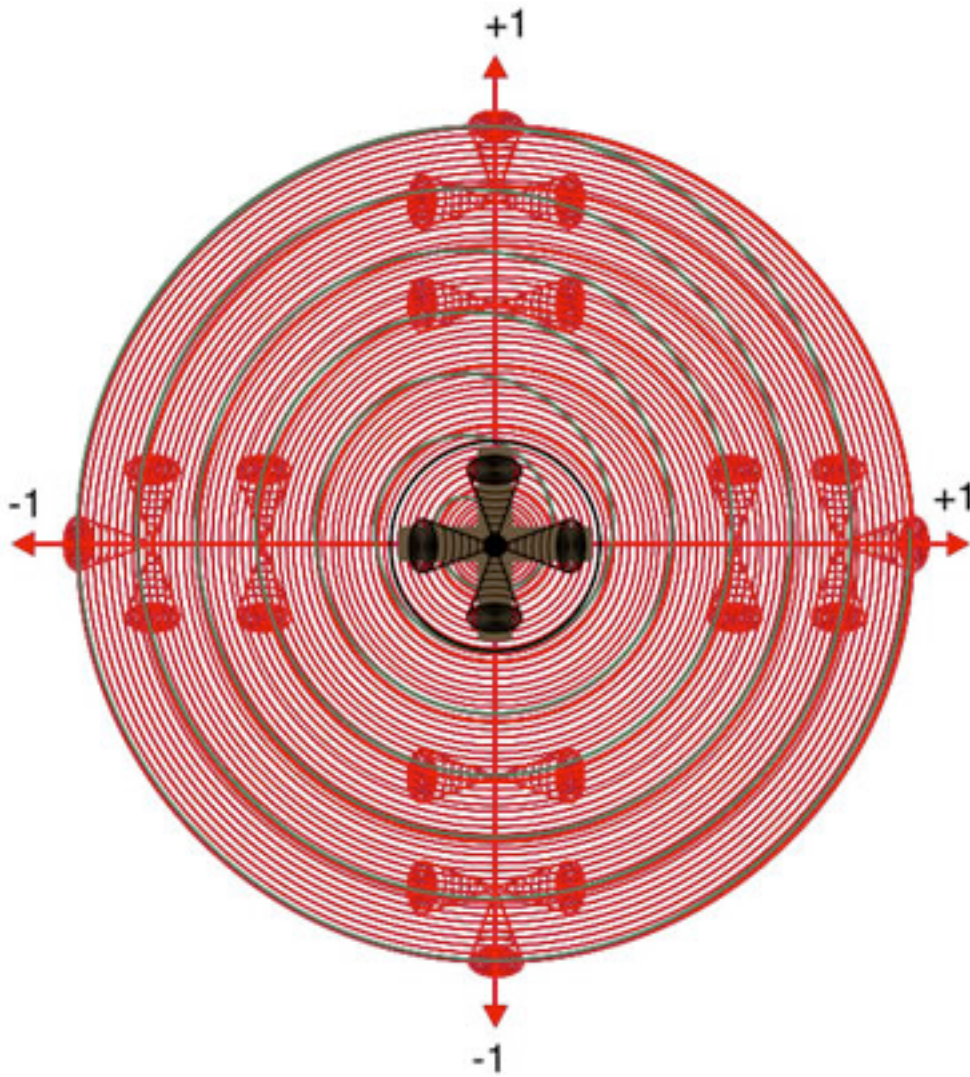
ACTÚO UNO

ACTÚO NOMBRE

AMAR

Es importante borrarlos de la Hoja 1 y 2.

Estructura 5: Energía Sobre Encimada



Para desbaratar nudos, bloqueos y situaciones difíciles y enredadas de energía.

Energía Sobre Encimada:

Vamos a pasar línea por línea, Chakra por Chakra.

Donde te detengas, siente desde el Alma:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

SOPLO, AGUA

ACTÚO UNO

AMAR

Con la Estructura podemos deshacer cualquier nudo y bloqueo físico (bolitas de grasa, quistes, tumores, cálculos), y energético (problemas en general).

Estructura Energética de la Muerte:

Aquí quitamos toda energía de desecho y deterioro (polvos, muerte).

Vamos a pasar línea por línea, de abajo hacia arriba, del centro hacia afuera.

Donde te detengas, siente desde el Alma:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

CORTO, BORRO, CANCELO MUERTE

SOPLO, AGUA

ACTÚO UNO

ACTÚO VIDA

AMAR

Muy buena para limpiar columna, ondas cerebrales, depresiones, y tristezas.

Estructura 7: Destierro



Para desengancharnos del sufrimiento.

Destierro y Sufrimiento:

El sufrimiento nos amarra y esclaviza.

Vamos a pasar del centro hacia afuera, línea por línea, hasta recorrer toda la Estructura.

Donde te detengas, siente desde el Alma:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

CORTO, RENUNCIO

BORRO Y CANCELO SUFRIMIENTO

SOPLO, EXORCISMO, AGUA

ACTÚO UNO

ACTÚO TIERRA

AMAR

Detector de Manipulaciones:

Aquí vamos a detectar y desactivar manipulaciones y brujerías, de cualquier lugar y/o zona del cuerpo:

Empezamos de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha, y de afuera hacia adentro:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

CORTO, BORRO, CANCELO

DESACTIVO, RENUNCIO

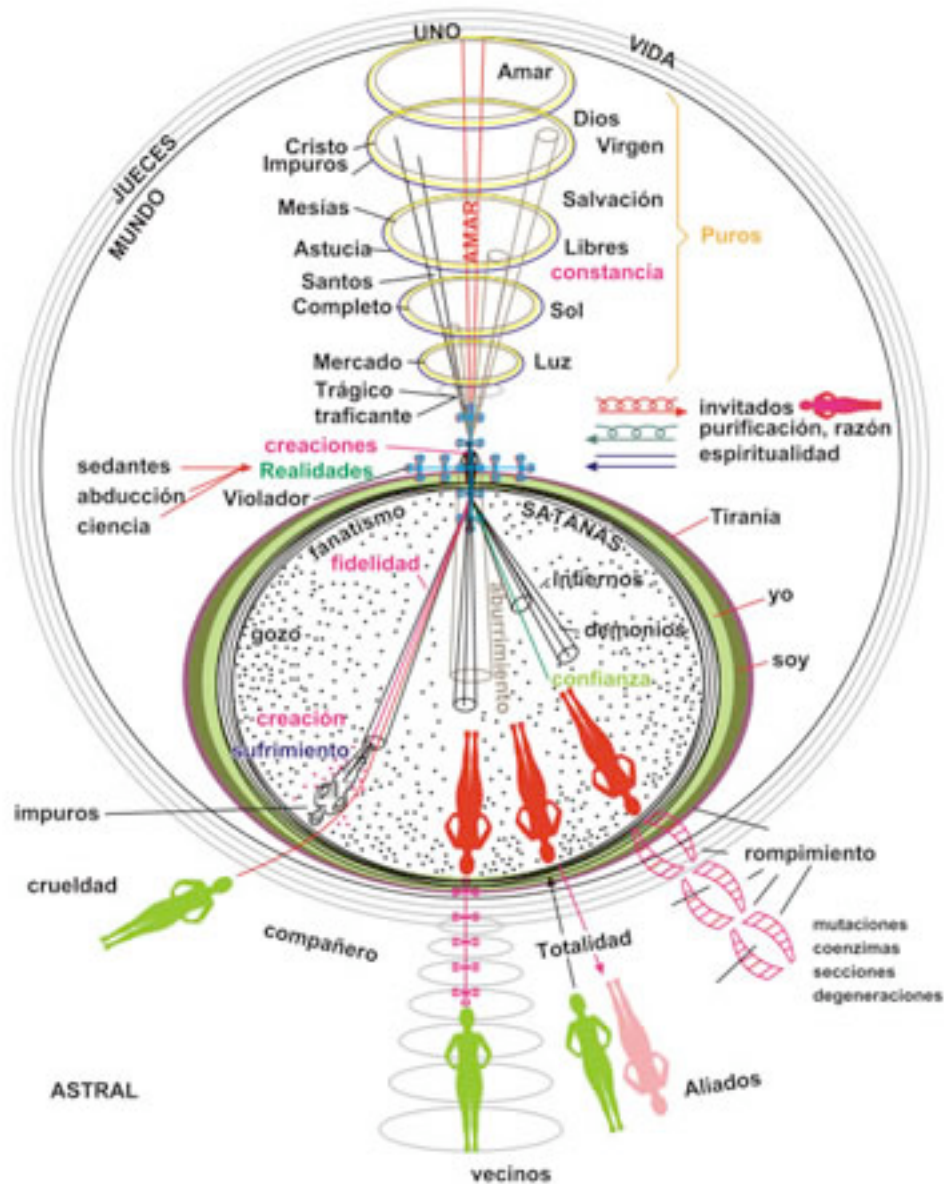
SOPLO, EXORCISMO, AGUA

RECUPERO

ACTÚO UNO

AMAR

Estructura 9: Astral



Para recuperar nuestra energía de situaciones trágicas y adversas.

Astral: Energía de Desecho:

Aquí recuperamos nuestra energía que se ha hecho y mezclado con polvo energético:

Empezamos por abajo, recuperando fragmentos hacia arriba:

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

SOPLO, EXORCISMO, AGUA

BORRO, CANCELO MUERTE

ACTÚO NOMBRE

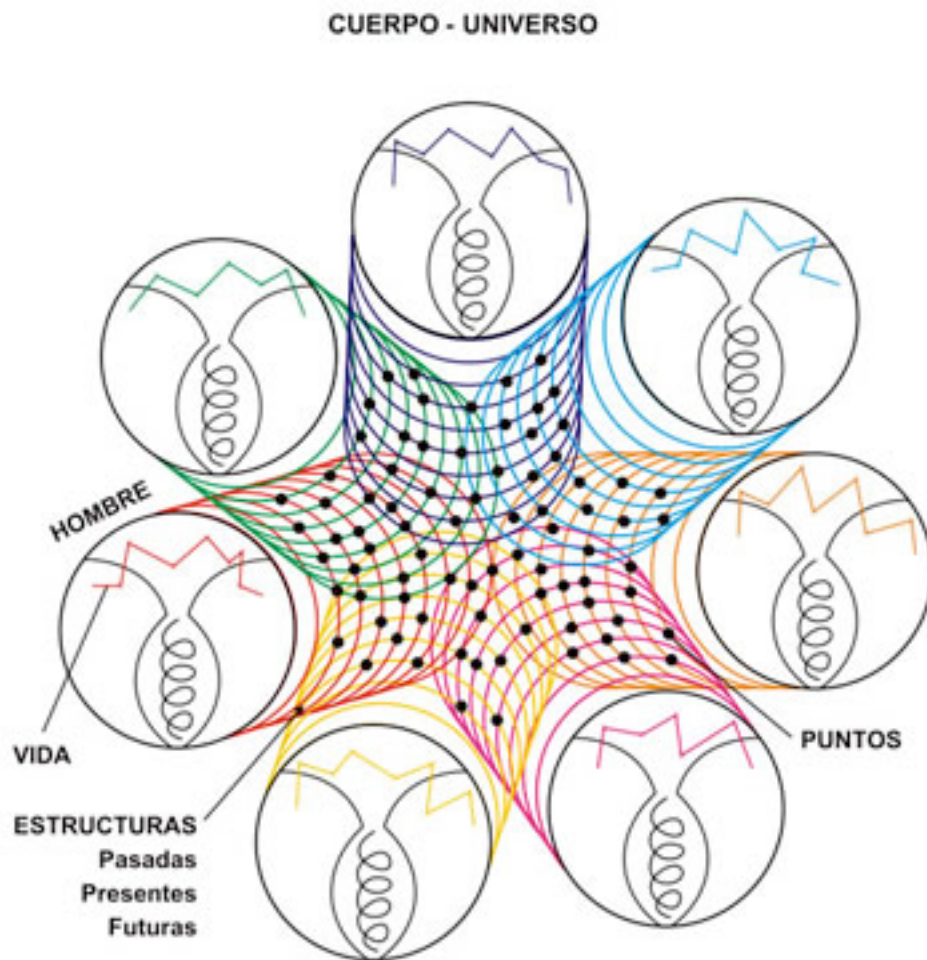
ACTÚO PUREZA

ACTÚO UNO

ACTÚO VIDA

AMAR

Estructura 10: Cuerpo Universo



Para concentrar nuestra energía y Esencia en un buen proyecto de Vida.

Cuerpo Universo:

Aquí ubicamos cuál es nuestro mejor proyecto de Vida, y jalamos toda nuestra energía ahí...

Ve recorriendo cada círculo, sintiendo cuál es tu mejor opción...

Y comienza a jalar, de cada círculo, la energía de todo a ese proyecto...

INVIERTO

ACTÚO FRECUENCIAS

SOPLO, AGUA

RECUPERO ATENCIÓN

RECUPERO DECISIÓN

RECUPERO CONSCIENCIA

RECUPERO VOLUNTAD

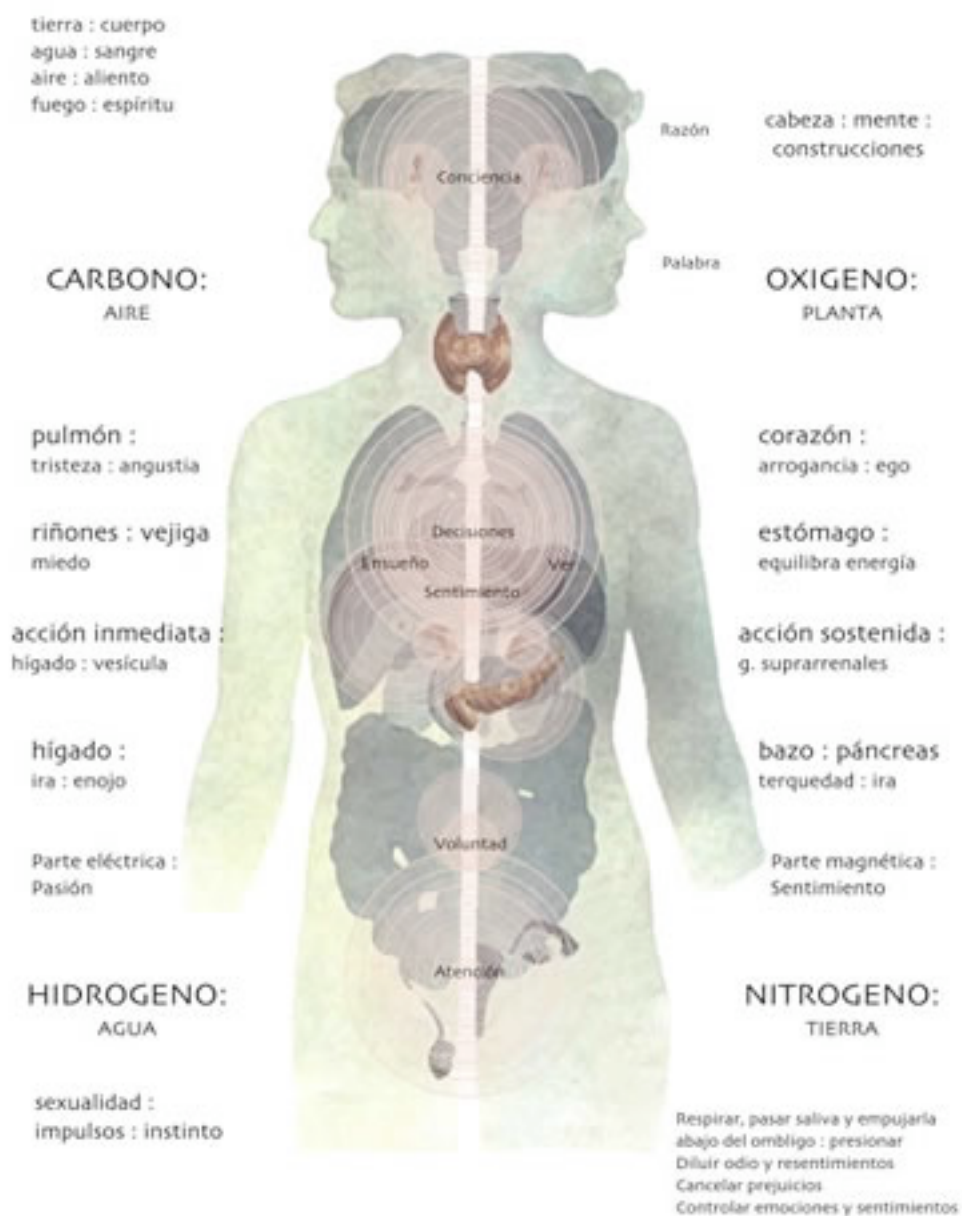
ACTÚO CAMINO

ACTÚO UNO

ACTÚO VIDA

AMAR

Estructura 11: Centros Energéticos



Para nivelar y recuperar nuestra decisión, atención, consciencia y voluntad.

Elementos y Centros Energéticos:

Vamos a recuperar y nivelar los elementos físicos y energéticos del
Cuerpo:

Empezamos por el lado izquierdo, de arriba hacia abajo. Luego el lado
derecho, y al final el Centro:

INVIERTO A MUNDO

SOPLO, EXORCISMO, AGUA

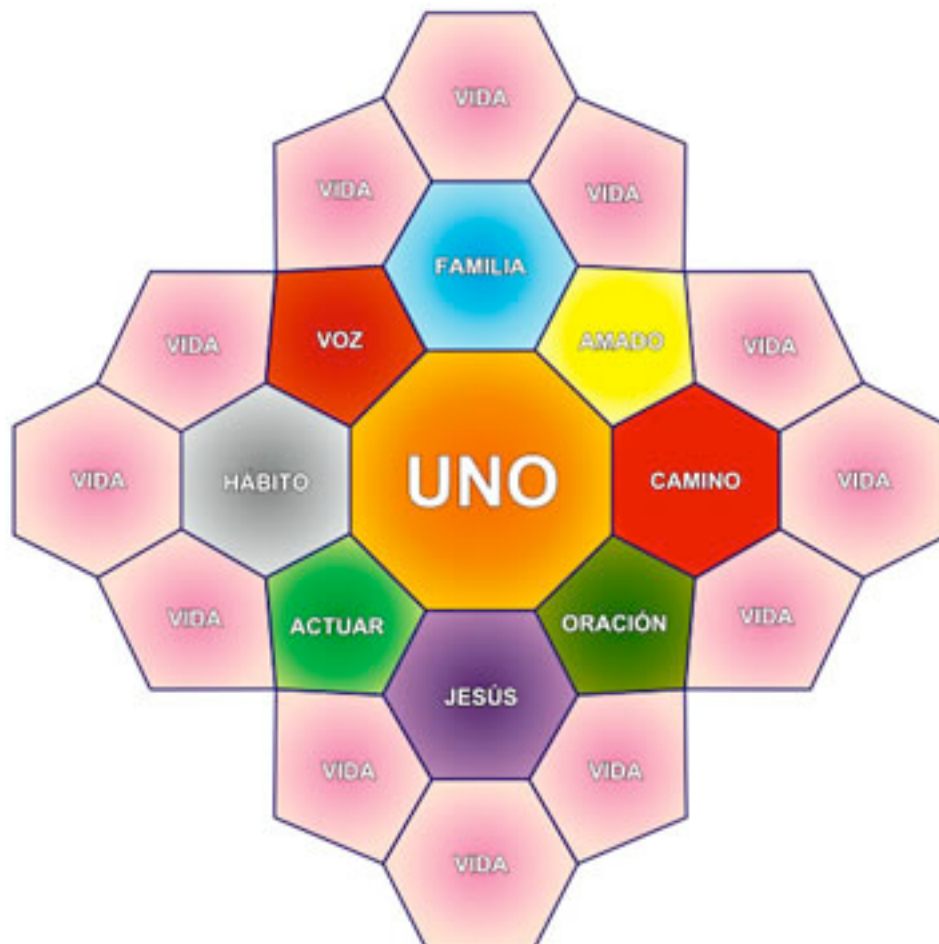
RECUPERO...

ACTÚO...

AMAR...

En Recupero...Actúo...Amar... Agrega el Elemento, Palabra ó Facultad de
la zona donde te detengas.

Estructura 12: Uno



Para limpiar nuestro Entorno y abrir buenas opciones.

Uno y el Entorno:

Vamos a desbloquear, limpiar y completar cada parte de nuestro Entorno:

Empezamos por UNO, seguimos por Familia, Amado, Camino, Oración,
Jesús, Actuar, Hábito, Voz...

Al final recorreremos todas las opciones de VIDA:

INVIERTO A MUNDO

SOPLO, EXORCISMO, AGUA

RECUPERO...

ACTÚO...

AMAR...

En Recupero... Actúo...Amar... Siente desde el Alma el nombre de la zona
estés limpiando.

Hoja de Estructuras:

Haz tu esfera, y ve rastreando con la mano cada zona de la hoja...

Si te detienes, o sientes calor, frío, piquetes, comezón, malestar, etc., es que hay un bloqueo en esa parte de las Estructuras.

Quédate ahí un momento, y desde el Alma siente que le dices a la energía:

INVIERTO A FRECUENCIAS MUNDO...

CORTO, BORRO, CANCELO...

ACTÚO...

RECUPERO...

AMAR.

Tan simple, que sólo practicando ves los buenos resultados.

Tips extras: Preguntas Frecuentes...

¿Cuánto tiempo me lleva limpiar con las Estructuras?

De acuerdo a la situación, es el tiempo... Por lo general pasar por las 13 Estructuras te puede llevar entre 10 minutos y una hora.

Recuerda que la práctica hace al maestro... Si usas con frecuencia las Estructuras, te será más simple detectar, desbloquear, limpiar y recuperar Energía y Esencia.

¿Cada cuándo limpiar?

Ahora, como están los cambios en el Mundo, te sugiero que limpies con las Estructuras una vez al día...

Si te cuesta trabajo, limpia una vez a la semana, hasta que te sea fácil manejar las Estructuras.

¿Puedo usar elementos adicionales a las Estructuras?

Lo más que usamos aparte de las Estructuras durante la limpieza, es alguna música de fondo, como la música clásica (Mozart), música ligera ó sonidos de la Naturaleza.

Evita prender velas e inciensos... Mientras menos rituales, mejor nos enfocamos en recuperar nuestra Esencia.

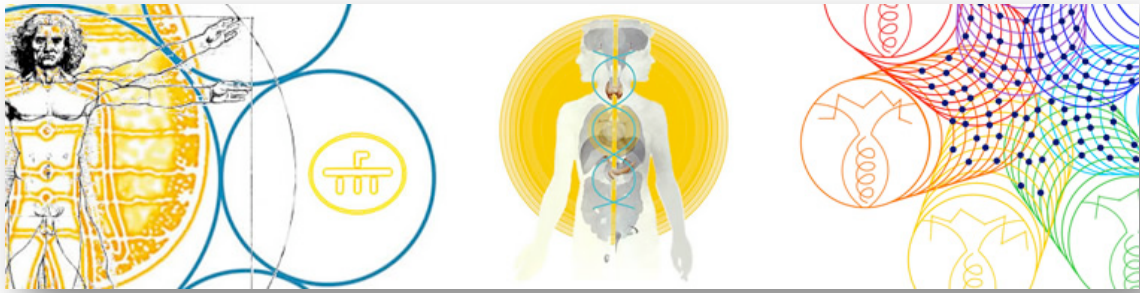
Apaga la tele, el radio, e intenta que no haya interferencias.

¿Qué significa cada parte de las Estructuras?

En esta ocasión la idea es trabajar de la forma más simple posible, sin tanta explicación... Pero, si gustas más información, escíbeme y te envío las sesiones completas con la explicación de las Estructuras.

Si tienes más preguntas, escíbeme: actuaryresolver@gmail.com

Actuar y Resolver desde la Esencia



13 Estructuras

Se trabaja a través de la percepción de las estructuras energéticas, se desbloquea la energía que no te corresponde, y ésta regresa a donde pertenece para que te sientas muy bien.

Las Estructuras Energéticas nos ayudan a recuperar el bienestar físico, la tranquilidad interior y la claridad en el pensar; así como recuperar nuestra relación con el Entorno: Familia, pareja, amigos, comunicación, espacios físicos, estudios, trabajo, dinero, salud.

Para comenzar a desbloquear la energía en nuestro cuerpo y nuestro entorno, lo primero es aprender a mover la atención a una parte específica del cuerpo. La zona a nivel físico es el pecho- entre la garganta y el esternón-, el sitio en donde se encuentra lo que llamamos el lugar del Alma.

Vamos a bajar todos nuestros pensamientos -todo lo que hay en la mente y el cerebro- al lugar del Alma. Podemos usar una mano con la palma hacia abajo, y a cinco centímetros frente a nosotros. La colocamos a la altura del cráneo superior, y bajamos al pecho lo que estamos pensando en ese momento.

Es muy probable que tu mente comience a ponerte trabas. Hay que decirle a la mente que Actúe Simple, y hacer nuestro ejercicio para avanzar en el uso de nuestras habilidades energéticas.

Al bajar nuestros pensamientos, procedemos a jalar todos nuestros sentimientos desde la planta de los pies. Para esto, usa tus dos manos -igual

a cinco centímetros del cuerpo- y jala desde cada pierna, hasta sentir que arrastras lo que está acumulado en los pies, tobillos, espinillas, pantorrillas, rodillas, corvas, muslos, piernas, glúteos, órganos sexuales, espalda baja y vientre, hasta el lugar del Alma.

Puede suceder que en alguna de las zonas por las que pases, sientas que te atorras. Es ahí donde se han acumulado tus emociones creando un bloqueo energético. Ahí debes dar un jalón más fuerte para deshacer ese nudo de energía.

Para concluir, mueve las emociones que están en el corazón. Usa tu mano derecha y acaricia la zona del corazón hasta que sientas que mueves todo al pecho. Al hacerlo, es común que sientas ganas de llorar: Lo que hemos guardado por tanto tiempo, sale para que podamos actuar y resolver.

Al bajar los pensamientos, jalar los sentimientos y mover las emociones, nuestra Atención está concentrada en el lugar del Alma. Este lugar tiene la forma de una esfera de color amarillo claro. Al mover toda nuestra Atención a esta zona, la energía que no es de nosotros, se desbarata y regresa a donde pertenece.

La esfera del Alma tiene otra habilidad: Podemos hacer que se expanda tan grande como queramos. Al expandirla o deslimitarla, la esfera del Alma va desbloqueando toda la energía que nos rodea. Es la forma más simple y efectiva de limpiar y acomodar las estructuras energéticas nuestras y de nuestro Entorno.

Al vivir sin desgaste, sin daños y sin sufrimientos, el cuerpo se va sintiendo más ligero, alcanzando un punto de vista claro y objetivo del problema que nos preocupa , para saber cómo resolverlo.

