

## **Guía de Nuevas y Buenas Relaciones:**

Vamos a soltar y desengancharnos de todo...

Para Actuar Uno con Todo.

Antes de empezar, si alguna situación ó persona te viene a la mente, imagina que haces pequeña esa situación con la ó las personas adentro (como si vieras una película, y la fueras reduciendo), y siente que la metes en la boca del estómago... Lo más profundo que puedas...

Así regresa la energía a quien le pertenece, y tú recuperas tu energía de esa situación.

**Ejercicio 1.-** De adentro hacia fuera: Una nueva relación con uno mismo.

Posición de trabajo: Siéntate en una silla cómoda... Con la espalda bien apoyada en el respaldo, de forma cómoda... Las plantas del pié en el piso... Las manos sobre los muslos...

**RESPIRA PROFUNDO VARIAS VECES...**

Concentra tu Atención en el centro del pecho...

Imagina que ahí dentro, entre la caja torácica, hay una esfera de color Dorado, como el Sol... Imagina que esa esfera va creciendo, hasta que sientas que estás adentro de una esfera Dorada...

Ahora, llena de color Azul toda tu esfera...

Siente que también se llena de Viento... Luego de Agua...

Siente que estás adentro de una burbuja de Agua...

Vamos a recorrer cada uno de los 7 Chakras verticales... Puedes descargar el sonido de Cuencos Tibetanos para cada Chakra en este link:

[http://www.ivoox.com/audios-actuar-resolver\\_sa\\_f210602\\_1.html?o=all](http://www.ivoox.com/audios-actuar-resolver_sa_f210602_1.html?o=all)

Respira profundo...

Concentra tu Atención en el cóccix (Chakra 1)...

Con el sonido, siente que desde esa zona se forma una esfera... Llénala de AGUA...

Al mismo tiempo, siente: Renuncio... Borro y cancelo...

Concentra tu Atención en tus órganos sexuales (Chakra 2)...

Con el sonido, siente que desde esa zona se forma una esfera... Lléнала de AGUA...

Al mismo tiempo, siente: Renuncio... Borro y cancelo...

Concentra tu Atención en el vientre (Chakra 3)...

Con el sonido, siente que desde esa zona se forma una esfera... Lléناها de AGUA...

Al mismo tiempo, siente: Renuncio... Borro y cancelo...

Concentra tu Atención en el Corazón (Chakra 4)...

Con el sonido, siente que desde esa zona se forma una esfera... Lléناها de AGUA...

Al mismo tiempo, siente: Renuncio... Borro y cancelo...

Concentra tu Atención en la garganta (Chakra 5)...

Con el sonido, siente que desde esa zona se forma una esfera... Lléناها de AGUA...

Al mismo tiempo, siente: Renuncio... Borro y cancelo...

Concentra tu Atención en el centro de la cabeza (Chakra 6)...

Con el sonido, siente que desde esa zona se forma una esfera... Lléناها de AGUA...

Al mismo tiempo, siente: Renuncio... Borro y cancelo...

Concentra tu Atención en la coronilla (Chakra 7)...

Con el sonido, siente que desde esa zona se forma una esfera... Lléناها de AGUA...

Al mismo tiempo, siente: Renuncio... Borro y cancelo...

Ahora, mueve tu atención al centro del pecho...

HAZ TU ESFERA...

Imagina que desde ahí, surgen muchas capas hacia afuera... Son las Capas del Aura...

Siente que llenas de Agua cada capa... Luego, siente que se llena de viento...

Al mismo tiempo, dÍle a tu energía: SOPLO... AGUA...

Podemos usar el sonido del Cuenco Tibetano para el Chakra 4 durante la limpieza del Aura...

### **Ejercicio 2.-** Nuevas Relaciones con Nuestro Entorno: Uno con Todo...

En este ejercicio puedes escuchar el sonido del Cuenco que prefieras... Entre paréntesis te haré una sugerencia de sonido para cada parte del Entorno...

Primero, vamos con nuestra posición de trabajo: Siéntate en una silla cómoda... Con la espalda bien apoyada en el respaldo, de forma cómoda... Las plantas del pie en el piso... Las manos sobre los muslos...

Respira profundo varias veces...

Concentra tu Atención en el centro del pecho... Imagina una Esfera Dorada que surge desde esa zona, hasta que abarque tu cuerpo... Siente: ACTÚO UNO...

(Puedes escuchar el sonido Chakra 4).

Ahora, concentra tu atención arriba de la cabeza... Imagina una Esfera AZUL... Mete a todos los integrantes de tu FAMILIA en esa esfera Azul... Mamá... Papá... Hermanos... Hijos... Abuelos... Tíos... Primos... Siente: ACTÚO FAMILIA...

Deja que esa esfera se llene de Azul, y luego de AGUA.

(Puedes escuchar el sonido Chakra 1).

Ahora, mueve tu Atención al lado izquierdo de tu cabeza... Entre la oreja y el hombro izquierdos, imagina una ESFERA AMARILLA... Mete a todas las parejas que has tenido ahí... También mete a tus compañeros de trabajo... A tus amigos... Siente que esa esfera se llena de color Amarillo, y luego de Agua... Siente: ACTÚO AMADO...

(Puedes escuchar el sonido Chakra 2).

Mueve tu Atención a la mano izquierda... Imagina que una ESFERA ROJA envuelve tu mano y muñeca izquierdas... Mete ahí todo lo que has aprendido: escuelas, libros, películas, música... Todo lo que ha contribuido a tu desarrollo interno... También mete nuevos proyectos que te gustaría realizar... Deja que esa esfera se llene de color ROJO, y luego de AGUA... Siente: ACTÚO CAMINO...

(Puedes escuchar el sonido del Chakra 4).

Mueve tu Atención a la cadera izquierda... Siente que surge ahí una ESFERA VERDE OLIVO... Mete en esa esfera tus bienes materiales, tus pertenencias...

Mete también lo que sientas que te hace falta en la materia... Dinero, riqueza... Siente que todo se llena de color VERDE OLIVO, y luego de AGUA... Siente: ACTÚO ORACIÓN...

(Puedes escuchar el sonido del Chakra 3).

Ahora, mueve tu Atención a tus piés... Siente que desde ahí surge una ESFERA MORADA... Mete en esa esfera tu Casa, tu lugar de trabajo... También mete la Casa donde te gustaría vivir... La empresa donde te gustaría trabajar... Siente que esa esfera se llena de color Morado, y luego de AGUA... Siente: ACTÚO JESÚS...

(Puedes escuchar el sonido del Chakra 4).

Mueve tu Atención a la cadera derecha... Siente que una ESFERA VERDE NATURALEZA envuelve esa zona... Mete ahí todo lo que haces cada día... Actividades, trabajo, estudio... También mete lo que te gustaría hacer... Siente que todo se llena de Verde Naturaleza, y luego de AGUA... Siente: AMAR ACTUAR...

(Puedes escuchar el sonido del Chakra 3).

Mueve tu Atención a la mano derecha... Siente que una ESFERA PLATEADA envuelve esa zona... Mete ahí tu Cuerpo Físico... Tu imagen... Tu vestuario, tu look... Si tienes alguna enfermedad, métela ahí también... Siente que todo se llena de Color Plateado, y luego de AGUA... Siente: ACTÚO HÁBITO...

(Puedes escuchar el sonido del Chakra 6).

Mueve tu Atención al lado derecho de tu cabeza... Imagina una ESFERA ROJO SANGRE entre la oreja y el hombro derechos... Mete ahí tus medios de comunicación: palabras, voz, escritura, teléfono, celular, email... También mete tus medios de transporte: auto, piernas, taxis, metro, camiones... Siente que todo se llena de color Rojo Sangre, y luego de AGUA... Siente: ACTÚO VOZ...

(Puedes escuchar el sonido del Chakra 5).

Ahora, mueve tu Atención al centro del pecho... Imagina que desde ahí surge una ESFERA ROSA... Siente que crece y se llena de color ROSA... Házla tan grande hasta que abarques tu Cuerpo... Tu Casa... La ciudad donde vives... Siente: ACTÚO VIDA... Así abrimos todas nuestras buenas opciones de Vida.

(Puedes escuchar el sonido del Chakra 7).

### **Ejercicio 3.-** El origen: ¿porqué escogemos a la Familia?

Para aprender, y resolver situaciones pendientes...

En este ejercicio vamos a regresar la energía que traemos de papá y mamá... Y vamos a recuperar nuestra energía de ellos... Puedes escuchar el sonido para el Chakra 4.

Posición de trabajo: Siéntate en una silla cómoda... Con la espalda bien apoyada en el respaldo, de forma cómoda... Las plantas del pie en el piso... Las manos sobre los muslos...

Respira profundo varias veces...

Concentra tu Atención en el centro del pecho...

Desde ahí, siente que crece una ESFERA de color ROSA...

Deja que abarque tu cuerpo...

Visualiza a tu papá frente a ti... Siente que crece tu esfera Rosa, hasta que él también quede adentro... Desde el Alma, díle a toda la energía: SOPLO... AGUA... RENUNCIO... BORRO Y CANCELO...

Siente que tu esfera se llena de color AZUL... Luego de color VERDE... Al final, de color ROSA...

Imagina que haces pequeño a tu papá, y como si vieras su espalda, mételo en la boca del estómago...

RESPIRA PROFUNDO VARIAS VECES...

Concentra tu Atención en el centro del pecho...

Desde ahí, siente que crece una ESFERA de color ROSA...

Deja que abarque tu cuerpo...

Visualiza a tu mamá frente a ti... Siente que crece tu esfera Rosa, hasta que ella también quede adentro... Desde el Alma, díle a toda la energía: SOPLO... AGUA... RENUNCIO... BORRO Y CANCELO...

Siente que tu esfera se llena de color AZUL... Luego de color VERDE... Al final, de color ROSA...

Imagina que haces pequeña a tu mamá, y como si vieras su espalda, métela en la boca del estómago...

RESPIRA PROFUNDO VARIAS VECES...

**Ejercicio 4.- Nueva Relación de Pareja: AMAR SIN CONDICIONES.**

Haz una lista y revisión de tus relaciones de pareja... Para el ejercicio puedes escuchar los sonidos desde el Chakra 2, al Chakra 6... Escucha el sonido con el que te sientas mejor para limpiar...

Posición de trabajo: Siéntate en una silla cómoda... Con la espalda bien apoyada en el respaldo, de forma cómoda... Las plantas del pié en el piso... Las manos sobre los muslos...

Respira profundo varias veces...

Visualiza tu ESFERA en el centro del pecho... Siente que crece hasta abarcar tu Cuerpo... Revisa tu lista de parejas... Imagina que CADA PAREJA queda adentro de tu esfera... Díle a toda la energía: SOPLO... AGUA... RENUNCIO... BORRO Y CANCELO PACTOS...

Siente que tu esfera se llena de color AZUL... Luego de color VERDE... Al final siente que se llena de color ROSA...

Mete a cada pareja en la boca del estómago...

SIENTE DESDE EL CORAZÓN: RECUPERO COMPAÑÍA... RECUPERO CAMINO... AMAR A (aquí dí tu nombre)...

Si estoy bien, estará en mi Camino mi Compañer@ de viaje...

### **Ejercicio 5.-** Nuevas Relaciones con los Seres Humanos: SOMOS UNO.

Para este ejercicio puedes usar el sonido del Chakra 6, ó del Chakra 7...

Posición de trabajo: Siéntate en una silla cómoda... Con la espalda bien apoyada en el respaldo, de forma cómoda... Las plantas del pié en el piso... Las manos sobre los muslos...

Respira profundo varias veces...

Concentra tu Atención en el centro del pecho... Imagina que crece tu esfera desde ahí...

Siente que tu esfera se llena de Viento y Agua... De color AZUL, VERDE, DORADO Y ROSA...

Abarca tu Cuerpo, tu Entorno, tu Ciudad, tu País, tu Continente, el Planeta, el Sistema Solar, el Universo...

Siente que todo queda dentro de tu Esfera.

**Tips extras para unas buenas relaciones:**

Aparte de la limpieza, vamos a considerar los siguientes códigos...

Respira profundo... Siente que te metes al Corazón...

Imagina que ahí dentro, haces crecer tu esfera... Lléñala de AGUA, y de los colores del Arcoiris... Siente:

RECUPERO RESPETO

RECUPERO CONFIANZA

RECUPERO HABLAR

RECUPERO HONESTIDAD

RECUPERO CONGRUENCIA

RECUPERO PENSAR

RECUPERO ACTUAR

RECUPERO SILENCIO

RECUPERO PAZ

RECUPERO ALEGRÍA

RECUPERO GOZO

ACTÚO UNO

ACTÚO SIMPLE

ACTÚO AGUA

ACTÚO NUEVO

AMAR A (tu nombre)

**Extra Bonus:**

Limpieza de las líneas del tiempo de los futuros posibles...

Puedes escuchar el sonido del Chakra 6...

Posición de trabajo...

Respira profundo...

Mueve tu Atención al TÓRAX... Desde ahí, imagina un abanico de líneas de luz surgiendo de ti... Visualiza esas líneas como caminos...

Cada camino es un futuro...

IMAGINA TUS FUTUROS POSIBLES... Asómate a esos caminos...

OBSERVA EN DÓNDE ESTÁ EL FUTURO QUE QUIERES...

IMAGINA ESE FUTURO...

VÉ A ESE FUTURO...

PREGÚNTALE A TU YO FUTURO CÓMO LE HIZO PARA LLEGAR AHÍ...

VER... OÍR... PERCIBIR... VIVIR ESA LÍNEA DEL TIEMPO...

HACER MI ESFERA, Y QUE TODO QUEDE ADENTRO...

LLENAR TODO DE COLOR ROSA...

TRAERME ESA VIBRACIÓN AL PRESENTE...

METER TODO EN LA BOCA DEL ESTÓMAGO...

Puedo también realizar este ejercicio visualizando el mejor futuro para mi país, para mi planeta... VER UN FUTURO DE LUZ... UN FUTURO LIMPIO...

LLENARME DE ESA VIBRACIÓN...

Nota:

Cada ejercicio lo puedes hacer por separado...

Cualquier pregunta, escíbeme...

Abrazos de Mar..!

Juan Carlos Magaña

<http://actuaryresolver.wordpress.com>