

TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 3

Principales prácticas para compartir como maestra:

1. ***Meditación***
2. ***Relajación***
3. ***Visualización***
4. ***Rituales***
5. ***Activaciones***
6. ***Mantras***
7. ***Audios subliminales***
8. ***Hipnosis y Auto-Hipnosis***
9. ***Oración***
10. ***Decretos***
11. ***Yoga Nidra***
12. ***Ho' oponopono***

Como maestra, tienes a tu disposición **diferentes prácticas** para compartir con tus alumn@s o clientes, como también pensando en **diferentes finalidades**.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 3

Principales prácticas para compartir como maestra:

1. *Meditación*



TÚ: Maestra de Meditación Holística

1.MEDITACIONES.

La Meditación, concretamente la Holística que recoge varias prácticas como hemos visto aquí arriba, será la práctica principal que utilizarás en tus contenidos.

La finalidad más elevada de meditar debe ser establecer un canal entre tu Espíritu y tu naturaleza inferior (el yo físico, mental y emocional), que te suministrará una energía superior, que elevará tu vibración y aumentará tu luz, que te beneficiará tanto a ti, como a tus alumn@s y clientes, como al resto de la humanidad y al planeta, así como a los reinos animal, vegetal y mineral.

Concretamente la MEDITACIÓN HOLÍSTICA está centrada en:

- aportar calma
- aumenta el autoconocimiento
- mejora todos el funcionamientos de los 5 cuerpos
- reducir el estrés y la ansiedad o los estados de preocupación
- potenciar al ser humano en todas las áreas
- ser más reflexivo y menos impulsivo frente a los desafíos de la vida
- aliviar su sufrimiento
- conecta con la divinidad

Todo puede ser convertido en un tema para realizar una meditación.

Desde el punto de vista de numerosos estudios médicos y científicos han revelado los siguientes beneficios de meditar. Alguno de ellos son:

- Te hará sentir más relajada, con menos nervios, aliviando el estrés y la ansiedad.
- Reduce la presión arterial alta.
- Mejora tu concentración, inteligencia y estimula la creatividad.
- Aumenta la capacidad de aprendizaje.
- Contribuye a tener más claridad mental.
- Serás más resistente a las enfermedades.
- Dormirás mejor.
- Estabiliza las emociones.
- Mejora tus relaciones con los demás.
- Te conecta más a ti misma, a amarte, valorarte y honrarte.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

A todo lo anterior añadiremos que, a través de la meditación Holística:

- se eliminan cargas del pasado o de relaciones
- se sanan heridas del corazón
- se purifica el ser inferior y sus cuerpos
- se refuerza el canal divino, que abre el mundo interno, donde todo es posible, próspero e ilimitado.
- y se aprende a manifestar y ser creadora de la realidad que se desee

Pero además de los beneficios que la ciencia nos comparte en cuanto a nuestro cuerpo físico, mental y emocional a nivel energético y espiritual, la meditación Holística te permite:

- Conectar con tu ser interior, tu ser de luz, tu alma quién verdaderamente eres.
- Escuchar los mensajes, guía y consejos de tu Ser Superior o Ser Divina.
- Establecer una conexión directa con la fuente, sustancia que crea mundos, a la cual estás unida y de la cual tu formas parte.
- Elevar tu frecuencia y vibración de luz y amor
- Canalizar y comunicarte con dimensiones espirituales de ángeles, guías, maestros ascendidos, energías y seres de luz.
- y recibir apoyo en tu camino, para ser un canal puro de amor y luz, un puente ente el cielo y la tierra, entre el plano físico y el divino, para expandir tus dones con el mundo (lo que has venido a entregar) de forma amorosa, positiva e iluminada.

Y otros muchos que puntos que tu añadirás con tus creaciones y experiencias con tus alumn@s y clientes.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

ANCLAJES DE MEDITACIÓN

Cuando no se tiene mucha practica meditando, es frecuente que distraigan los pensamientos o cualquier cosa que esté ocurriendo alrededor.

Para mantener la concentración, es recomendable recomendar a nuestr@s alumn@s y clientes que comiencen practicando la relajación. En la práctica n.2 que puedes utilizar como maestra, te detallo en más profundidad cómo utilizar la relajación.

También puedes comenzar con los principiantes en meditación, utilizando estos principales anclajes.

Los anclajes son soportes mentales, para enfocar la mente y evitar la dispersión mental.

Lo ideal es comenzar creando, practicando y compartiendo meditaciones guiadas, apoyándote en las propuestas del primer anclaje para luego ir aumentando a los demás soportes mentales..

La concentración resulta más fácil, por ejemplo, cuando se centra a la mente en un objeto como una imagen, que en algo más etéreo como la energía del amor. Más adelante, cuando se logre más experiencia y mayor nivel de concentración, se podrá pasar al segundo anclaje y finalmente al tercero.

Estos son los 3 tipos de anclajes. A través de ellos, se logrará estar presente en la meditación y evitar distracciones. Además, la mente desacelera de la turbulencia de pensamientos encadenados y el cuerpo cede a la calma interior.

1. MEDITACIÓN BASADA EN UN OBJETO

Esta forma de meditar, ayuda a centrar la atención en un objeto o en otra cosa, como por ejemplo, centrar en la respiración. También se puede utilizar soportes mentales como cantar o recitar un mantra elegido por su significado, una oración, una frase inspiradora, o contemplar una vela, una imagen, etc. También se puede pensar en alguna parte de tu cuerpo y notar cómo se siente.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

2. MEDITACIÓN BASADA EN LA ATENCIÓN DE SÍ MISMA

Este anclaje se basa en la observación y percepción de la mente, sus pensamientos o emociones. Se observa cómo se siente, pero sin juicios ni valoraciones. Simplemente se observa como un espectador, desde afuera, que está sucediendo en la película mental, sin enredarse en ella. También se puede realizar visualizaciones con temas determinados como sueños cumplidos o deseos realizados, donde una misma sea la protagonista.

3. MEDITACIÓN BASADA EN LO ETÉREO

Este es un anclaje más avanzado, pero con práctica se puede llegar a profundizar mucho más en él, ya que están basadas en algo que no tiene forma y que no se "piensan" sino que se perciben como: energías de abundancia, amor, salud, claridad, fe, sanación... También se basan en conectar con tu ser interno, con tu Ser Superior o Ser Divina, con deidades, el silencio, el universo o diferentes rayos de luz.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

ANTES DE MEDITAR (pasos para tus alumn@s)

Aunque ya vimos cómo prepararte para el proceso de meditar (posturas, mudras, etc) desde el lado de la maestra, te comparto a continuación, los pasos para que los recomiendes a tus alumn@s y clientes, basados en mi libro "**DIARIO DE MEDITACIONES guiadas por y para mujeres de hoy**", para ANTES de que ellos comiencen a meditar.

15 PASOS PARA PREPARAR EL RITUAL DE LA MEDITACIÓN

El momento de meditar es una cita especial contigo misma. Dejas de ser todo lo que crees ser (el personaje) y conectas con tu auténtico YO. Se revela tu verdadero ser.

Este maravilloso y milenario arte de la meditación, es imprescindible conocerlo, aprenderlo y profundizar en él, pero lo más importante es: practicarlo. Decía *Swami Sivananda* "Un gramo de práctica vale más que toneladas de teoría".

La vida son rituales.

Los rituales nos conectan con el presente. Nos permiten ser más conscientes de lo que estamos haciendo aquí y ahora.

Sin darnos cuenta, ritualizamos muchas acciones durante el día: por ejemplo, antes de comer, preparamos el mantel, los cubiertos o las servilletas. Antes de dormir, nos bañamos, nos ponemos el pijama, nos metemos en la cama y leemos un libro.

De la misma manera, la meditación se prepara antes de meditar. Se trata de *ritualizar* el momento previo para que nuestro cuerpo y nuestra mente, sepa que van a entrar en un estado más elevado.

Para ello, tendremos en cuenta:

PASO 1. Preferiblemente que sea siempre el mismo lugar, como una zona de la casa, un espacio dentro de una habitación o un rincón especial para que adquieran una cierta vibración de energía dentro y alrededor de ellas. Esto facilitará que "entres" en el estado meditativo más fácilmente. Más adelante descubrirás que puedes meditar en cualquier lugar y en cualquier momento. El viaje interior se convertirá en un proceso automático.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

PASO 2. Que sea una zona donde puedas permanecer en intimidad, tranquila y evitando ser interrumpida por otras personas o por demasiados ruidos externos, móviles, alarmas, etc. Mantén ese espacio limpio y ventilado.

PASO 3. Que el espacio donde vayas a realizar tu práctica tenga una ligera luz tenue para facilitarte la relajación y la concentración, lo que evitará la dispersión mental.

PASO 4. Si puedes, crea tu propio altar, o una pequeña mesa donde puedas tener ordenados tus objetos preferidos para acompañar tu meditación como incienso, velas, imágenes o símbolos inspiradores, música o flores frescas. En mi Podcast de Mujeres Mágicas hay un episodio dedicado a "cómo crear tu propio altar" y comparto mucho más en el Nivel 1 de Meditación Holística, si quieres profundizar.

PASO 5. Utiliza una esterilla, alfombra o similar, un cojín alto de meditación y un chal para abrigarte, si tienes frío. En las relajaciones, puedes utilizar un antifaz, toalla pequeña o cojín de semillas si te cuesta mantener los ojos cerrados. Te relajarás mucho más.

PASO 6. Ve al baño antes de comenzar la meditación para evitar interrumpir la sesión, así como límpiate las fosas nasales, para respirar mejor.

PASO 7. Define un momento del día para meditar: puede ser por la mañana en ayunas o por la tarde o la noche, teniendo en cuenta no comer muy pesado, mejor ligero, para que la digestión no entorpezca la concentración y la atención plena.

PASO 8. Ajustes para tu postura: Puedes estar sentada, en una silla o en una esterilla en el suelo, pero que la espalda permanezca vertical (no acostada) alargándola pero sin rigidez. Las caderas, elevadas en un soporte o cojín de meditación. Sin perder el estiramiento suave de la espalda, trata de aflojar las piernas, los hombros, la mandíbula y separar el entrecejo.

PASO 9. Se flexible. Si acostumbras a realizar la meditación en un cierto momento del día pero te encuentras alterada o tu mente está ocupada y demasiado distraída en otra cosa, puedes dejarla para otro momento donde seguro podrás permanecer más concentrada y estar más relajada.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

PASO 10. Comienza siempre cerrando los ojos para profundizar más en tu experiencia meditativa. Se puede realizar con ojos abiertos, pero vivirás una experiencia más profunda si los cierras, especialmente si llevas poco tiempo practicando la meditación.

PASO 11. Inicia tu meditación respirando profundamente varias veces para que el cuerpo y la mente se calmen. Puedes tomar aire por la nariz y, durante las primeras exhalaciones, soltarlo por la boca si sientes que necesitas liberar cualquier rigidez o tensión que sientas, tanto física (rigidez muscular) como mental (preocupaciones).

También puede ayudar decirte a ti misma "Me calmo y me aflojo por completo", en el momento en que sueltas el aire, donde el cuerpo hace un gesto interno de aflojarse y relajarse.

PASO 12. Una vez ajustada tu postura donde te sientas muy cómoda, una vez hayas cerrado tus ojos y respires de forma más relajada, inicia tu meditación, rodeándote de una luz blanca brillante y hermosa. En este diario, dispones de varias meditaciones con diferentes tipos de luz como las de protección, sanación, purificación... pero la primera luz que debe acompañarte y envolverte es la blanca. Es la luz de tu ser divino, tu yo real. Llénate de ella, como si fueras una bombilla iluminada y luego, expande tu luz al lugar donde te encuentras e incluso, más allá: a tu ciudad, a tu país, a la madre tierra y al padre cielo.

PASO 13. Recuerda que la meditación no es una obligación. No trates de forzarte a meditar, pero sí ir creando el hábito. No debe haber ningún esfuerzo para realizarla. No es un proceso mental, sino una experiencia espiritual que elevará tu vibración de luz y amor.

PASO 14. No tengas prisa. Cuando te sientes a meditar, dite a ti misma "Ahora voy a tomar un tiempo para estar conmigo y la Divinidad, para dar y recibir luz. Todo en la Tierra puede esperar, hasta que regrese".

PASO 15. Y por último, inicia y termina tus meditaciones con agradecimiento por todo aquello que eres, haces y tienes. Da las gracias a la Divinidad, a Dios, a la vida o a quien tu creas que te acompaña espiritualmente, te guía y te protege. O agradece por todo lo que quieras en estos momentos. También puedes pedir luz y amor para ti o para alguna persona o situación que lo necesite.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

DURANTE Y DESPUÉS DE MEDITAR

Basado también en mi "DIARIO DE MEDITACIONES", te comparto los pasos que puedes recomendar a tus alumn@s y clientes, mientras esté meditando y al finalizar.

- Permanece lo más relajada posible, soltando tu cuerpo y relajando tu mente
- Suelta las tensiones físicas y emocionales, permaneciendo tranquila, en calma y respirando desde la quietud.
- Para profundizar en la meditación, trata de no moverte constantemente cambiando de postura cada dos por tres... Sólo lo justo y necesario.
- Presta atención al momento presente, consciente de todo cuanto suceda en ti, llevando la atención plena del exterior al interior, hacia tu ser interno. Estar muy PRESENTE, muy CONSCIENTE, muy ATENTA.
- Céntrate en todo momento, en la práctica propuesta y guiada: postura, respiración, texto, frases, visualizaciones....
- La mente nunca está quieta. Tiene tendencia a la agitación y a la dispersión, por lo que cuando tratas de calmarla, ella parece aumentar los pensamientos, encadenando unos con otros. Si éstos son referidos a tareas que tenemos pendientes de hacer o sentimientos como los de sentir que estamos *"perdiendo el tiempo meditando"* o de aburrimiento, trata de no entretenerte en ellos. Vuelve a centrarte en el motivo de la meditación que estás practicando. Este tipo de pensamientos y sentimientos pertenecen a la mente superficial, a la parte consciente. Simplemente obsérvalos y diles: *«Hola pensamiento o emoción, ya te he pensado. Ahora te dejo marchar con amor. Gracias»* y los dejas ir, como si fueran nubes que atraviesan el cielo, sin recrearte en ellos.
- En cambio, si son pensamientos y emociones que aparecen en tu pantalla mental, mucho más profundos que los anteriores y que despiertan en ti, emociones menos positivas, como recuerdos, miedos, tristezas, inseguridades, temas no resueltos, conversaciones pendientes con algunas personas, creencias limitantes o pasados que aún duelen: ATIÉNDELOS. Ellos vienen de tu mente más profunda, tu subconsciente y quieren ver la luz para que los sanes, los transmutes en amor y aprendas del gran regalo que guardan. No impidas que salgan. Reconócelos. En la página 136, dispones de 7 pasos para atravesar este tipo de pensamientos y emociones. Además, también encontrarás audios de meditación centrados en sanar tu pasado, superar creencias o trasgredir pensamientos negativos. Tienes el índice completo en la página 156.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- Para finalizar tu práctica de meditación, toma varias respiraciones profundas, antes de abrir los ojos. Irás conectando con tu cuerpo físico y aterrizarás en él, las experiencias y sensaciones vividas, a través de tu ser interno.
- Recuerda agradecer por todo aquello que desees en ese momento, repetir algunas frases que te inspiren o hacer alguna petición de amor para alguna persona o situación que sepas que lo necesite.
- Bebe un gran vaso de agua. La energía en tus espacios, necesita hidratación para equilibrarse y moverse libremente. Sobre todo, después de trabajarla en meditación.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

20 CORRIENTES PRINCIPALES DE MEDITACIONES

Hay muchos tipos de meditación y estas son 20 de algunas de las corrientes más utilizadas en el mundo, hoy en día:

- La Meditación **Vipassana** que enfatiza su práctica en la conciencia de la respiración, haciendo que el aire salga y entre por la nariz. Cada vez que se cuecen pensamientos o emociones, se identifican para dejarlos ir sin juzgar. Esta técnica de concentración y meditación se basa en la introspección, para ser consciente de todo lo que ocurre en el interior para luego gestionarlo.
- **La Meditación Kundalini**. La energía Kundalini se encuentra en la base de la columna vertebral (el chakra raíz), y esta meditación sirve para despertar esa energía, moverla a través del cuerpo y liberarla. Su propósito es crear un sistema de comunicación entre la mente y el cuerpo, aliviando los problemas mentales, físicos y espirituales, gracias a lograr adquirir una mayor conciencia e intención en la vida diaria. Ésta incluye técnicas de respiración, mantras, mudras y cánticos.
- **La meditación Chakra**. Los chakras son los 7 centros principales energéticos del cuerpo que ayudan a equilibrar tanto el cuerpo físico, mental, emocional y energético. En esta meditación se utiliza tanto el sonido, como las manos colocadas sobre ellos, como técnicas de visualización para conectar con los chakras, su forma, sus propiedades y colores, que están bloqueados o desalineados.
- **La meditación Zazen o Zen** está muy vinculada al budismo y busca crear una experiencia de vacío. Para ello, se cuentan las respiraciones y las expiraciones para calmar la mente y conectar con el interior. Se precisa una posición corporal bastante estricta como la columna recta, barbilla en dirección al suelo, manos en el vientre y ojos abiertos con mirada hacia abajo.
- **Meditación Mantra**. Este tipo de meditación se centra en una serie de cánticos sagrados que conducen hacia la meditación y logran profundizar en la conciencia. La vibración que provocan los sonidos en la mente y el cuerpo son muy poderosos y tienen efectos sobre el cuerpo. Los mantras pueden recitarse en voz alta, escuchar o simplemente pensar. Lo mejor es recitarlos para generar esa vibración en nuestro cuerpo y atraer la energía con nuestra voz. El mantra más importante es el Om, que se considera el sonido del universo y el que contiene el resto de los sonidos.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Meditación Tonglen.** El término significa “dar y tomar”, es muy popular en el budismo tibetano. Esta práctica se enfrenta directamente al sufrimiento, al propio y al de los demás, y a despertar la compasión- Se realiza a través de inspiraciones y exhalaciones que conectan con los problemas, invitando a inhalar el dolor y a exhalar la calma. Ayuda a superar obstáculos, cultivando una actitud positiva.
- **Meditación Transcendental.** Se basa en la repetición de un mismo mantra dos veces al día durante 20 minutos. Se inspira por la nariz lenta y profundamente, se mantiene el aire unos segundos en los pulmones y se exhala tranquilamente, por la nariz o por la boca. Aporta calma, buena energía, relajación...
- **Meditación Transcendental libre.** Similar a la anterior pero en ésta, además de utilizar un mantra general, también cada persona puede crear su mantra personal para ayudar a calmar la mente o trabajar algún aspecto.
- **Meditación de Sonido Primordial.** Se basa en mantras, enraizada en la tradición védica de la India. Deepak Chopra y David Simon revivieron esta antigua práctica y crearon un programa de meditación basado en mantras que cualquiera puede practicar, por lo que en occidente goza de cierta popularidad en la actualidad. Durante la meditación, es necesario repetir este mantra silenciosamente, pues crea una vibración que permite colocarse en un lugar apartado del ruido de la mente, llegando a la calma y la conciencia pura. Este tipo de meditación es ideal para aquellas personas que buscan una estructura en su práctica de meditación.
- **Meditación Metta o del Amor Benevolente.** Tiene su significado en la bondad incondicional y amistad. Este estilo de meditación también tiene su origen en el budismo tibetano. Tal y como muestran los estudios científicos, la compasión y esta forma de meditación bondadosa y amorosa ha demostrado ser particularmente útil para impulsar la empatía, la positividad, la aceptación y la compasión hacia una misma y los demás. Cualquier persona con baja autoestima, altos niveles de autocrítica y un deseo de ser más empático con los demás puede beneficiarse de esta práctica.
- **Meditación de enfoque en un solo punto.** Este tipo de meditación es ideal para calmar la mente y enfocar la conciencia. Consiste en elegir un soporte externo para que la mente se concentre en él y no se disperse. Normalmente se observa un objeto externo como una vela o una imagen. Pero también puede utilizarse un soporte interno, como la respiración o una zona de nuestro cuerpo.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Meditación mindfulness o atención plena.** Este tipo de meditación nació en Occidente gracias a que su precursor el doctor Jon Kabat Zinn, quien tomó las bases de la filosofía budista así como varias de sus técnicas de meditación creando un método para reducir el estrés. Actualmente es uno de los tipos de meditación más practicados del mundo, pues es una gran herramienta para ayudar a la mente a permanecer en el momento presente. Puede practicarse de dos maneras: una es el mindfulness formal que consiste en realizar meditaciones sentado observando todo cuanto acontece tanto en el interior como en el exterior; Y dos, autoobservarte mientras realizas cualquier actividad cotidiana, ya sea lavar los platos, caminar o tomar una ducha. Una de las prácticas más usadas es el escaneo corporal que consiste en acostarse boca arriba y recorrer cada parte del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, observando cualquier sensación, malestar o tensión guardada en el cuerpo
- **Meditación guiada.** Aunque beneficia a todas las personas, este tipo de meditaciones son ideales para aquellas que se inician en la meditación. Al estar guiadas por una maestra, facilita su práctica en implementación. El paso a paso y las instrucciones logran que alumnos o clientes logren más fácilmente el tema que desean tratar durante la meditación y que no son capaces por si solas como el perdón, el cambio de pensamientos limitantes, la recuperación de su propio poder personal o simplemente la relajación.
- **Meditación Budista.** Generalmente se medita al aire libre, en o cerca de la naturaleza. Idealmente en contacto con el suelo. Para que la meditación sea completa, se permanece con los ojos cerrados y la espalda alargada, para que se alcance un estado de relajación total, sin llegar a dormirse y sin estar tumbada.
- **Meditación Dzogchen.** Es una forma de meditar que consiste en liberar las energías internas y en deshacerse de todos los pensamientos negativos que se acumulan en la mente y el cuerpo.
- **Meditación Kabbalah.** Proviene del Judaísmo y es una forma de meditar recitando palabras en hebreo para conectarse a una misma, con Dios, con aprender a ser mejores personas trabajando en tu crecimiento espiritual y aprendiendo a llevar una vida más auténtica. Está relacionada con la Cabala y tiene 3 partes: la 1ª Nefèch que significa relajarse. La 2ª Rouah es un estado del alma que acoge sagrada del espíritu santo, considerado el intermedio de la meditación alcanzando la iluminación donde la luz penetra llevando la mente a la nada. Y la 3ª Nechamah es el más elevado. Aquí Dios eres tú, sintiendo la conexión total en todas sus manifestaciones vitales, la tranquilidad y soledad interior. Antes de realizarla se tiene que lavar las manos y cubrirse la cabeza, tanto los hombres como las mujeres.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Meditación Asana de Yoga.** Asana significa postura que se utiliza en el yoga, por lo que se trata de mantener un estado meditativo mientras se están practicando posturas en una clase de yoga. Requiere mucha concentración y disciplina, para que la mente se disperse. La diferencia con otras meditaciones es que ésta se realiza a través del movimiento.
- **Meditación Taoísta.** El taoísmo es una tradición filosófica y religiosa china que consiste en acceder al Tao que significa "el camino". Existe varias tprácticas para llegar a él como cuidar el cuerpo aprendiendo a respirar de forma adecuada, desintoxicar el cuerpo de todas las impurezas o aprender *Wu-wi*, es decir, el hacer de no hacer nada. También el desarrollo de la intuición es muy importante y tiene que enfocarse en ser desarrollada y fortalecida.
- **Meditación Hindú.** Es un estado de conexión con el Yo y "Devoción al Creador", que se mantiene tanto en el estado meditativo como fuera de él viviendo la vida diaria. Durante la meditación hindú no solo es posible alcanzar el estado contemplativo en una condición de adoración, sino que va acompañado con el yoga, el ayuno, la abstinencia y entrar en comunión del cuerpo, espíritu y mente.
- **Meditación Wicca.** Es considerada una meditación pagana, ya que tiene bases en tradiciones antiguas de brujerías. Cuentan con un altar para meditar. Se prenden velas o inciensos para ayudar con la relajación. No importa la postura pero si estar cómoda. Se puede utilizar la meditación pasiva en la que se permite que imágenes vengan a la mente por sí solas y la meditación activa que es la imagen que se quiera visualizar. Se mantiene los ojos cerrados y al terminar, se da las gracias por todo lo bueno de la vida



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CREATIVIDAD EN LAS MEDITACIONES

Aunque en el BONUS 1 tienes más contenido complementario y ampliado sobre *cómo crear tus propias meditaciones guiadas*, como maestras, más de una vez nos preguntaremos ¿sobre qué temas podría basar mis meditaciones?

Te doy algunas ideas que a mi me sirven:

- TODO o cualquier tema, puedes convertirlo en una meditación
- Enseñanzas de un libro
- Áreas de tu vida
- Tus 5 cuerpos
- Relaciones con una misma
- Relaciones con los demás
- Negocio
- En aceites esenciales, cristales, oráculos, chakras....
- Respiración
- Creencias nuevas o afirmaciones
- Algo que se observe que falta equilibrar
- Sobre Dios, divinidad o Seres Celestiales
- Sobre algo que has superado o quieres hacerlo
- Sobre cualquier emoción o sentimiento positivo y creativo
- Sobre el silencio o la calma interna
- Absolutamente todo lo que suceda a nuestro alrededor y en nuestro mundo interno puede ser motivo central de crear una meditación en torno a ello.
- Y por supuesto, inspírate en mi DIARIO DE MEDITACIONES ya que dispones de 30 audios guiados con temas muy variados que despertarán tu creatividad

Observa los que creé para mi libro de meditaciones:

- Afirmaciones con ritual de belleza
- Meditación Piropos
- Ritual poderoso matinal
- Afirmaciones para la noche
- Visualización: Sueños Cumplidos
- Amor propio
- Sana tu pasado
- Decisiones: Tu guía interior
- Conecta con tu yo futuro



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- Frente a pensamientos negativos
- Superar una ruptura
- Oasis de paz (antiansiedad, antiestrés)
- Sana tu cuerpo físico, mental y emocional
- Peso perfecto
- Cambia creencias y hábitos PARTE 1
- Cambia creencias y hábitos PARTE 2
- Oración para las emprendedoras
- Oración de ayuda
- Cliente Ideal
- Tú eres un Canal de Luz
- Zona mágica
- Conecta con tu Ser Superior
- El poder de tus centros energéticos
- Eleva tu vibración de luz
- Pérdida de un ser querido
- Círculos de Mujeres
- Tu niña interior
- Abundancia
- Silencio



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Para complementar esta clase sobre MEDITACIÓN, dispones del **BONUS**
Cómo crear tus propias meditaciones guiadas.

Este taller incluye:

- Las 7 partes clave de una meditación
- Preparación antes de grabar: Crear tu propio espacio sagrado
- Música libre de derechos de autor
- Sistemas para grabar tus meditaciones: programas de grabación, micros y plataformas para subirlos
- Proceso completo de grabar, editar y subir tu meditación
- Tips prácticos
- Plantillas descargables con los textos de meditaciones



TÚ: Maestra de Meditación Holística

2.RELAJACIÓN

Es una práctica maravillosa para disminuir la tensión corporal y mental que aportará estados de tranquilidad y descanso a todas las personas que la practiquen.

Además, como ya hemos visto anteriormente en la meditación, es ideal también para aquellas que les cuesta meditar porque sus mentes están muy dispersas, que no logran soltar las tensiones o concentrarse.

El estrés y la ansiedad son dos grandes enemigos de un sistema nervioso relajado y calmado. A través de la relajación, logramos desacelerar nuestra mente, relajar de tensiones físicas el cuerpo y mejorar todos los procesos del Ser.

Estar sometida a las preocupaciones, a mucha presión, nervios, prisas o emociones negativas, produce que nuestras hormonas segreguen, entre otros, cortisol y adrenalina constantemente, lo que entorpece el buen funcionamiento de todo nuestro cuerpo físico, mental, emocional y energético.

La relajación es una práctica perfecta para parar, descansar, equilibrar las funciones de los 5 cuerpos y recargarse de vitalidad.

Se puede practicar en cualquier momento pero es ideal como **pausa a mediodía** o **antes de dormir**, para no llevar a la cama todas las preocupaciones o tensiones físicas.

BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN

Son muchos los beneficios de la relación pero estos son los más destacados:

- Mejora el estrés, la ansiedad o cualquier alteración del S. Nervioso
- Mejora todas las funciones del cuerpo (digestivo, Inmune, Circulatorio, Hormonal, Respiratorio, Reparador, Excretor....)
- Libera las tensiones acumuladas en los músculos del cuerpo
- Ayuda a desacelerar la mente de pensamientos y facilita la meditación
- Permite dormir y descansar mejor
- A nivel energético, recarga tu batería
- Purifica y clarifica el canal divino
- Potencia los 5 cuerpos y su relación entre ellos
- Aumente la reflexión y disminuye la reacción



TÚ: Maestra de Meditación Holística

¿Cómo realizar una relajación?

- Concretar un momento determinado para realizar la práctica de la relajación
- Buscar un lugar tranquilo, donde se pueda permanecer sin ser molestada.
- Lo ideal es tumbarse en la cama o en un sofá, en una alfombra o mat de yoga pero donde se pueda permanecer muy cómoda.
- Quizá se necesiten varias almohadas para apoyar la cabeza o debajo de las rodillas, para que la zona lumbar descanse mejor
- Tener a mano un chal o manta por si hace frío. Aunque se practique en una estación cálida, la relajación baja la temperatura corporal por lo que es frecuente sentir frío
- La habitación donde se realice la relajación permanecerá en penumbra para facilitar tu relajación. si no pudiera ser, utilizar algún antifaz o almohadita de semillas para los ojos
- Según el tiempo del que se disponga, se puede practicar una relajación corta u otra más larga. Lo ideal es crear ambas como maestras, para según el tiempo, se pueda guiar una de ellas. Se puede recomendar comenzar por una corta de 10-15 minutos y de 30 minutos cuando se disponga de más tiempo, por ejemplo por las noches o en fin de semana.

Las relajaciones deben crearse y guiarse de la siguiente manera:

- Llevar al alumno a una postura acostada y muy cómoda, puesto que va a permanecer más tiempo
- Que cierre sus ojos y respire profundamente varias veces. En las 3 ó 4 primeras respiraciones, puede soltar el aire por la boca, pero en las siguientes, únicamente respirará por la nariz, para facilitar la relajación profunda.
- Realizar un escaneo corporal, para soltar todas las tensiones físicas, de la cabeza a los pies, comenzando por el rostro.
- Invitar a que libere también la tensión en sus pensamientos y emociones, que sea un momento donde pueda pausar todos sus pendientes y regalarse estos momentos de calma. Luego desde otra perspectiva más relajada, ya podrá retomar todas sus actividades. Pero ahora, recordarle que es un momento para él/ella misma.
- Una vez finalizado el escaneo, elegir un motivo para la relajación: sentir el peso y soltarlo, imaginarse en un lugar como una playa, la naturaleza, sobre el césped, cerca de un arroyo, en un bosque u otro lugar pueda llevar al alumno a un espacio de relajación total.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- Se pueden guiar los sentidos para que sienta el sol sobre su piel, huelga el mar, escuche los sonidos de las gaviotas, vea el cielo azul y el agua turquesa o las olas acariciándole los pies en la orilla....
- Determina ¿Qué deseas trabajar en la relajación? Puede ser simplemente que descanse en un lugar mágico terrenal o en las estrellas, o puede ser simplemente sentir su cuerpo como ha soltado las tensiones y ahora descansa.
- También se puede realizar el escaneo y no guiarlo (más avanzado) para que sea el mismo alumno el que se guie hacia su descanso y relajación.
- Una vez terminado el viaje hacia su propia relajación, dejarle unos instantes en silencio, escuchando la música (que no sea esta emocional pero si relajante) para que su cuerpo y mente descansen.
- Para salir de la relajación, pedir que vaya tomando consciencia de su cuerpo tomando varias respiraciones profundas, sintiendo lo relajado que se siente su cuerpo, lo serena que ahora está su mente y la energía tan hermosa de paz que envuelve todo sus ser.
- Se le pide que vaya creando pequeños movimientos en su cuerpo como mover los tobillos, las muñecas, la mandíbula y otros movimientos un poco más grandes como estirar los brazos, las piernas, o aquellas movimientos que le apetezca hacer
- finalmente, llevar las rodillas al pecho y abrazar las piernas flexionadas para estirar la zona lumbar que puede haberse tensionado por la posición boca arriba.
- Luego se acuesta de lado y desde ahí, cuando lo sienta, que vaya sentándose, poco a poco.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

PLANTILLA BASICA DE RELAJACIÓN

Adapta tu posición lo más cómoda posible.

Haz los ajustes necesarios hasta encontrar la postura que se ajuste a ti y mantenerte lo más relajada posible.

Una vez la hayas encontrado, cierra tus ojos y comienza por tomar 3 ó 4 respiraciones profundas. Inhala tomando aire por tu nariz y exhala soltando el aire por la boca, como liberando tensiones físicas y mentales.

Hazlo de nuevo, inhala profundo llenándote por completo y suelta todo el aire, por la boca, sintiendo que todo tu cuerpo se va soltando más y mas.

Lo hacemos una vez más, respiramos profundamente por la nariz y soltamos el aire por la boca.

Ahora respira solo por la nariz, toma el aire profundamente y suéltalo por la nariz sintiendo que al soltar el aire, puedes soltar todo tu cuerpo a la vez.

Respira ahora de forma natural, tomando aire y soltándolo por la nariz, pero sin forzarla, simplemente te dejas respirar

Ve permitiendo que la relajación suceda. Siente lo agradable que es respirar de forma relajada y tranquila, calmada y suave... Con cada respiración, déjate llevar más y más a lo profundo, hacia tu interior, soltando tu cuerpo cada vez más profundamente...

Siente como tu cuerpo y tu mente se van aflojando, soltando, relajando... cada vez más profundo, más hacia dentro, más y más suelta...

A medida que vas más y más hondo, continúa respirando de forma serena, sumiéndote en la calma.

Poco a poco se van relajando todos tus músculos, los de tu cara, tu mandíbula, tu entrecejo... Cada vez más y más relajados se suelta tu cuello y tus hombros... suelta tus hombros, abandónalos por completo....Relaja también tus brazos y tus manos... Afloja completamente los músculos de toda tu espalda, tanto la parte superior como la parte baja de la espalda... Suelta tu pecho y tu abdomen...

Tu respiración sigue siendo relajada, tranquila y profunda, muy profunda, muy calmada...



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Por último relaja los músculos de tus piernas y tus pies, relájalos completamente...

Siente ahora como todo tu cuerpo, está en calma, profundamente relajado, incluso notando que puedes ir más y más hacia lo profundo, bajando más y más, soltándote más y más, aflojándote más y más...

Siente el peso de tu cuerpo y lo agradable que es solarlo hacia la cama o hacia el suelo. suelta todo tu peso, a la vez y siente lo bueno que es permitirte aflojar todo el cuerpo a la vez.

Al soltar el aire, todo tu cuerpo se suelta a la vez.

Que agradable se siente.

Nota relajado todo tu rostro. Tu rostro se suaviza.

Nota como tu cuello y tus hombros se ablandan.

Como tus brazos y manos se sueltan.

Como tu espalda se afloja.

Tu pecho y abdomen se relajan.

De forma más y más profunda, todo tu cuerpo descansa, terminando con las piernas y los pies. Cada vez más relajada, más calmada...

quédate ahí descansando por unos instantes mas

Ahora, toma consciencia de nuevo de todo tu cuerpo.

Ve tomando poco a poco, respiraciones más profundas que llenen tu pecho.

Ve creando pequeños movimientos para sentir tu cuerpo, moviendo tus tobillos, muñecas, mandíbula...

Amplía y alarga esos movimientos del cuerpo, estirándote, desperezándote, alargando los brazos como si acabaras de despertar... bosteza si te apetece... estira tus piernas o haz el movimientos que sientas que a tu cuerpo le apetece hacer...

finalmente, abraza tus rodilla y mécete suavemente.

Siente lo relajada que estás, dibuja una sonrisa en tus labios y poco a poco, ve apoyando los pies en el suelo y acostándote de lado.

Cuando estés lista, abre tus ojos y siéntate, poco a poco.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

• Rituales

Decía *Marianne Williamson* "Ritualiza todo en tu vida" y hacía referencia a ello para que tomemos consciencia (y no automaticemos) de cada acción que hagamos durante el día.

Y es que, los rituales *son acciones o ceremonias que se realizan con una determinada intención* a través de ciertas parafernalias que la mente acepta como un lenguaje entendible. Son una secuencia de actos que se repiten, los cuales tienen una intención específica y se realizan siguiendo unos pasos libres o aprendidos.

Los rituales no necesariamente son espirituales o religiosos. Los hay en todas las áreas de nuestra vida tanto en lo personal como en lo profesional, en el momento que creamos toda una ceremonia en torno a ello. Pueden ser incluso sociales, políticos o médicos.

Nos ayudan en nuestra evolución, superación, esperanza y desarrollo. Además, ritualizar incrementa la fuerza y potencia de aquello que intenciones. Aporta mayor claridad a aquello con lo que estás trabajando y son una gran herramienta para utilizar a tu favor.

Para realizarlos se debe alinear:

- lo que se hace (acciones)
- con lo que se piensa (pensamientos)
- con lo que se dice (lenguaje)
- y con los que se siente (emociones).

Ejemplo: Si realizas un ritual para el amor propio pero constantemente tienes pensamientos negativos hacia ti, te hablas mal, te tratas mal, en este caso no hay congruencia.

A través de los rituales, anclamos más profundamente lo que deseamos ritualizar

Existen mucho tipos de rituales, tanto mágicos como más materiales. Si darnos cuenta, el mundo está lleno de rituales como algo tan corriente como preparar la mesa para comer o más romántico o religioso como una ceremonia de boda.

Como maestras de MH, utilizaremos los rituales para cualquier proceso que queramos porque TODO se puede ritualizar. Alguno de los más habituales pueden ser:



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- acelerar el proceso de manifestación
- aperturar un círculo de mujeres, Taller o programa
- romper lazos con otras personas, cosas o situaciones no favorables
- atraer algo que se desee o abundancia
- romper patrones de pensamientos limitantes
- abrir (inicios) o finalizar alguna situación, cosa o relación con alguna persona
- proteger algo, de algo o a alguien
- soltar, liberar, dejar ir
- agradecer
- hacer ofrendas
- bendecir
- honrar
- activar
- invocar
- limpieza energética
- sanación
- cargar energéticamente
-
-
-
-

En los registros más antiguos de la historia de la humanidad podemos encontrar una gran variedad de rituales.

Como Maestra de MH puedes realizar para ti misma tus propios rituales o compartirlos con tus alumnas.

Para ello, conéctate a tu sabiduría y sé creativa, imaginativa pero sobre todo partiendo de qué intención tengas, para que realizar un ritual sea para ti o para tus alumnas, algo revelador libere de alguna manera o te impulse fuerza a lo que se desee.

En la Bibliografía te comparto libros con ideas, mientras van llegando las tuyas propias. Y a continuación, te comparto un ritual sencillo pero poderoso para la abundancia en tu casa o en tu negocio.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

RITUAL: Soy una mujer abundante

Te recomiendo realizar este ritual los primeros tres días de cada mes. ¿Qué es la prosperidad y abundancia para ti?

Para Catherine Ponder: “Eres próspera en la medida en que experimentas en tu mundo paz, salud y mucho más”.

Y Gandhi lo definió de la siguiente manera: “La salud es la verdadera riqueza y no las piezas de oro y plata”.

Revisa cual es el concepto que tienes de la prosperidad y abundancia porque tu vibración va depender de tus creencias. Por ejemplo, si crees que “es difícil tener una estabilidad económica” “para ser ricos se necesita suerte” “el dinero es maldito” “el dinero es difícil” justo en eso estarás vibrando. Te será complicado tener dinero.

¿Qué vas a necesitar?

Canela en polvo

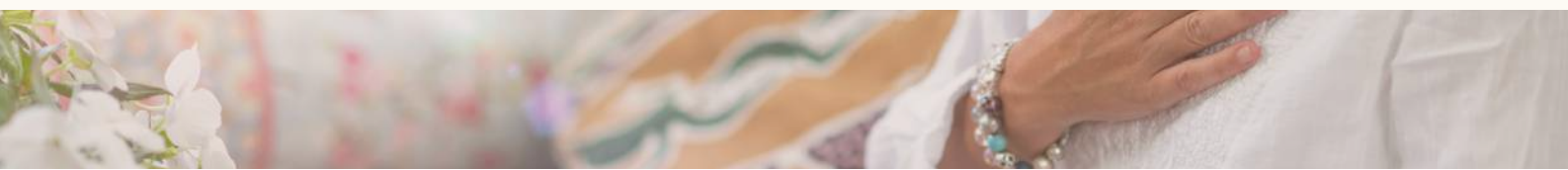
Instrucciones

Colócate en la puerta de tu casa o negocio. Desde fuera hacia adentro. Coloca la canela en la palma tu mano derecha ahora sopla la canela hacia adentro de casa o negocio, visualizando que la prosperidad, el amor y el éxito entrarán en tu casa, así como entra el polvo de la canela también entra la energía.

Antes de soplar, repite: *Cuando esta canela entre a mi casa o negocio, la prosperidad aquí se verá. Cuando esta canela entre a mi casa o negocio, la abundancia vendrá para quedarse.*

Deja que el polvo de canela quede en el suelo después de soplarla al menos 24 horas (hasta que el día primero del mes termine), todo depende de la hora que lo hayas hecho. Luego puedes barrer con normalidad.

Recuerda que este ritual lo puedes realizar los tres primeros días de cada mes. También es importante que estés en sintonía con lo que vas a pedir, tu energía es el ingrediente principal. Hazlo desde el amor y no desde la necesidad.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

RITUAL: Con las estaciones

4 veces al año puedes ritualizar el momento en que cambiamos de estación, para dar la bienvenida a la naturaleza.

Uno de mis favoritos es llenar la bañera de agua con aceites esenciales y sales de Epson con pétalos de flores, si estamos en la estación de la primavera u hojas si estamos en otoño.

Antes me realizo una exfoliación para soltar todo lo que ya no quiero (pongo esa intención) y luego me doy el baño, acompañándolo de música y velas.

Al finalizar, me hidrato la piel renovada y bebo un gran vaso de agua

RITUAL: Agua de luna

Me encanta poner una botella de cristal el día de Luna Nueva, para sembrar nuevas intenciones o en Luna Llena para elevar mi energía, fuerza y valentía.

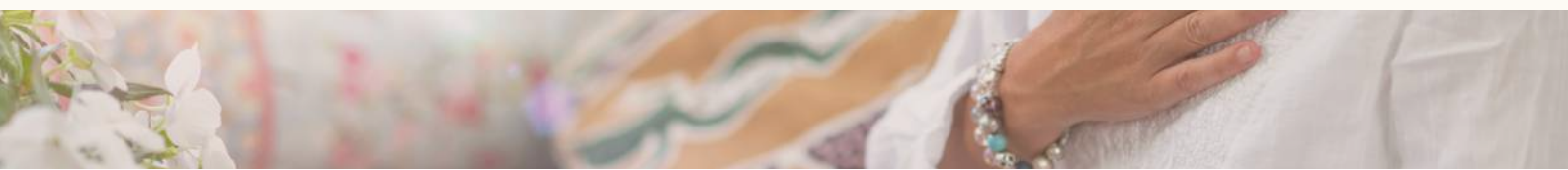
Le pongo la intención que deseo y dejo la botella de agua toda la noche.

Al día siguiente, voy bebiendo ese agua pensando en la intención que le indiqué, para que sus efectos se manifiesten en mi.

RITUAL: Talismán

Cuando compro un cristal, un collar, una pulsera... siempre le pongo una intención y realizo una pequeña meditación donde enciendo una vela y le otorgo el poder que he elegido. Así, siempre que la use, llevará consigo el recordatorio de la intención.

Como ves, estas son solo ideas de algunos rituales que puedes realizar o crear los tuyos propios, ya que todo se puede ritualizar para que cobre mayor poder y fuerza en ti.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Afirmaciones**

Hablar de afirmaciones es hablar de Louise Hay. Todos sus libros, vídeos y audio se basan en ellas. Según Hay:

"Las afirmaciones positivas son declaraciones y una fuente inmensa de poder personal. Son semillas que se plantan en la tierra fértil de nuestra mente y luego florecen como logros. Se enfocan en lo que quieres y no en lo que no quieres en tu vida. Mediante ellas podemos cambiar y mejorar cualquier aspecto de nuestra vida. Cada pensamiento y palabra que pronunciamos es una afirmación. Incluso las conversaciones que sostenemos con nosotras mismas, nuestro diálogo interno, son una cadena de afirmaciones positivas o negativas. Nuestras creencias no son más que patrones habituales de pensamiento aprendidos durante la niñez. Y aunque muchas nos benefician otras pueden limitar nuestra habilidad para crear las cosas que realmente queremos en la vida. Tenemos que reaprender a pensar y hablar de forma positiva para vencer el hábito arraigado de la negatividad"

Como maestras, podemos crear audios o dirigir meditaciones donde incluya afirmaciones sobre todo lo que queramos: como la salud, el perdón, la prosperidad, la creatividad, las relaciones, el éxito profesional y la autoestima...

Todas ellas permitirán a nuestras alumnas implantar nuevas ideas que les permitan crear una nueva realidad y disfrutar de la vida que merecen.

Recuerda a tus alumnas la importancia de observarse a sí mismas cómo se hablan, ya que las afirmaciones pueden ser negativas o positivas.

Realizamos afirmaciones tanto conscientes de ellas como inconscientemente. Las palabras que decimos son muy poderosas a la hora de crear pensamientos que generan en emociones, es decir: lo que digo se convierte en cómo me siento y a su vez, crea nuestra realidad.

En honor a Louise Hay, te dejo por escrito alguna de las afirmaciones que más impactan en nuestra evolución y amor por nosotras mismas, para que las puedas utilizar para ti misma o para tus alumnas. Y el audio completo al que pertenece en la Meditografía.

También, comparto en la Bibliografía, alguno de sus libros, pero TODOS sin excepción son realmente maravillosos y poderosos para utilizar como maestra. ¡Están llenos de ideas para crear contenidos increíbles!



TÚ: Maestra de Meditación Holística

ALGUNA DE LAS MEJORES AFIRMACIONES POSITIVAS de Louise Hay sobre **AMARTE A TÍ MISMA**. Recítalas sintiéndolas en los más profundo de tu corazón y crea las tuyas propias...

- yo me apruebo a mi misMa
- yo me apoyo
- yo confío en mi misma
- soy mi mejora amiga
- me quiero
- yo se como amarme a mi misma
- es fácil amarme a mi misma
- es divertido amarme a mi misma
- amarme a mi misma me hace sentirme bien
- me honra a mi misma
- me respeto a mi misma
- yo respeto a otras personas
- las personas me respetan
- las personas me aman
- yo quiero a las personas con las que trabajo
- tengo muchos amigos que me quieren
- a las personas les encanta estar conmigo
- me quiero de verdad
- soy tan adorable
- me vuelvo mas adorable cada día
- cada día atraigo a mas gente adorable y cariñosa a mi vida
- estoy llena de alegría
- hay tanta alegría en mi vida
- me despierto cada mañana con alegría
- empiezo el día con una canción
- estoy llena de alabanza y gratitud
- yo resuelvo fácilmente cualquier problema
- puedo manejar cualquier cosa que se me presente
- me merezco todo lo bueno de la vida
- ahora disuelvo cualquier pensamiento negativo
- me libero y disuelvo todas las limitaciones del pasado
- no me ata ningún miedo ni limitación de la sociedad en la que vivo



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- ya no me identifico con ningún tipo de limitación
- en mi mente tengo libertad absoluta
- ahora accedo a un nuevo espacio en la consciencia en donde me veo de forma diferente
- estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida
- mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias
- afirmo que formo una unidad con el poder del universo y por lo tanto recibo abundancias infinitas
- merezco una vida buena
- merezco el amor en abundancia
- merezco vivir cómodamente y prosperar
- merezco la alegría y la felicidad
- merezco la libertad de hacer todo lo que me hace feliz
- merezco todo lo bueno
- el universo está manifestando mis nuevas creencias
- acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud
- soy receptiva a ideas nuevas
- permito que la prosperidad entre en mi vida en un nivel en el cual nunca entro
- merezco lo mejor y estoy dispuesta a aceptarlo
- mis ingresos aumentan constantemente
- dejo la pobreza de pensamientos para entrar en la prosperidad de abundancias
- me amo a mi misma y me aferro a quien soy porque sé que la vida está aquí para mí
- la vida me proporciona todo lo que necesito en todo momento
- me muevo de éxito en éxito, de alegría en alegría y de abundancia en abundancia
- tengo el poder de quien me creó y expreso para mi misma la grandeza que soy
- estoy abierta y receptiva a todo lo bueno de la vida
- hoy es otro precioso día sobre la tierra y voy a vivirlo con alegría
- nadie puede quitarme jamás aquello que es mío por derecho propio
- en todas las áreas de mi vida, elijo perdonar a aquel que alguna vez me haya hecho algo negativo
- este es mi día del perdón, me perdono por todo el daño que hice en el pasado a mí y a los demás
- me libero de la carga de la culpa y la vergüenza
- me alejo del pasado y vivo en este momento con alegría y aceptación
- soy una con el poder que me ha creado
- me abro para recibir la energía del universo, la felicidad y la paz
- elijo construir mi vida sobre la base de la esperanza, el valor y el amor



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- ahora acepto todo lo bueno como normal y natural para mi
- el amor es en mi mundo un poder curativo y milagroso
- por medio del amor, me hago cargo de la reconstrucción de mi vida
- tengo el poder y la fuerza para superar lo que parece insuperable
- ya no escucho ni participo en conversaciones perjudiciales
- estoy segura y a salvo, y todo está bien en mi mundo
- hoy nadie puede dañarme porque me niego a creer que me puedan dañar
- me niego a dejarme llevar por emociones dañinas
- me elevo por encima de todo lo que intente enfadarme o infundirme temor
- los pensamientos destructivos no tienen ningún poder sobre mi
- pienso y digo solo lo que quiero que se convierta en realidad en mi vida
- soy capaz de llevar a cabo todo lo que me proponga
- no importa lo que haya pensado de mi en el pasado, hoy es un nuevo día
- en este nuevo comienzo de mi vida, empiezo a verme de forma mas compasiva
- las criticas y los juicios desaparecen
- a medida que desaparecen me hago mas libre para apreciar todo lo que soy
- la puerta del amor se abre ante mi en este momento
- vivo este día de tal modo que deseo recordarlo mañana
- hoy comienzo mi viaje de curación
- el amor es el estimulante del sistema inmunitario más poderoso que se conoce
- por lo tanto, hago todo lo que puedo para aumentar el amor que siento por mi y por los demás
- disuelvo todos los pensamientos negativos que niegan o suprimen este caudal de amor
- soy completamente inmune a todas las ideas, pensamientos y experiencias negativas que hubiera a mi alrededor
- no tengo tiempo para perder en rencores y resentimientos
- no tengo tiempo para perder en pensamientos limitantes, negativos o de escasez y necesidad
- en cambio, tengo todo el tiempo de mundo y toda la apertura mental para ocupar mi mente y llenarla de pensamientos de abundancia, amor, paz y alegría
- ahora afirmo que cada célula de mi cuerpo esta reaccionando a una nueva fuerza
- me estoy renovando en cada momento de este día
- todo está bien tal y como es en nuestro mundo
- me dispongo a cambiar mis creencias y a cambiarme a mi misma para mejorar la calidad de mi vida
- Mi cuerpo me ama sin importar si lo he tratado mal en algún momento



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- mi cuerpo se comunica conmigo y yo ahora escucho sus mensajes
- hago las correcciones necesarias a mi cuerpo, dándole lo que necesita para conseguir una salud optima
- accedo a la fuerza interior que está a mi disposición siempre que la necesito
- hoy soy una persona nueva, me relajo y suelto mis pensamientos de toda tensión
- nadie, en ningún lugar ni ninguna cosa, me puede irritar ni molestar, siempre estoy en paz
- soy una persona libre que vive en un mundo que es reflejo de mi amor
- no estoy en contra de nada y estoy a favor de todo lo que mejore la calidad de mi vida
- uso a mis palabras y a mis pensamientos como instrumentos para dar forma a mi futuro
- expreso mi gratitud con frecuencia y busco cosas por las cuales dar las gracias
- mi vida está llena de agradecimiento
- transmito armonía, aprecio a mi familia, a mi hogar, a mis amigos y a mi misma
- doy a los demás, lo que yo deseo recibir
- el amor y la aceptación fluyen libremente en mi ser y todas las personas que conozco
- permito que el amor de mi propio corazón, me atraviese limpiando y sanando cada parte de mi cuerpo
- se que vale la pena sanar
- confío en mi sabiduría interior
- hay un lugar dentro de mi que está totalmente conectado con la sabiduría infinita del universo
- mi intuición siempre está de mi lado para guiarme en el camino
- estoy dispuesta a perdonar, me perdono y me libero
- me siento profundamente realizada con todo lo que hago
- en cada momento hay riqueza y plenitud en todo lo que realizo
- sigo mis instintos superiores y escucho a mi corazón
- estoy en paz en mi mundo y confío en el proceso de la vida
- la vida me apoya y solo me trae experiencias buenas y positivas
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Decretos**

Prácticamente es lo mismo que las afirmaciones pero comenzando por decir:

"Yo decreto...."

y a continuación añades la frase elegida como una verdad absoluta y contundente para ti. Un decreto es una decisión que se redacta y se recita con toda nuestra autoridad.

Para realizarlos escribe o di:

- **"yo...decreto**..... Yo Eva Jordá, decreto
- **lo que siga pero en presente**..... me abro
- **En Positivo**..... a la salud
- **Algo Concreto**..... de mi cuerpo

Ponle emoción, convencida y con contundencia, imaginándote en esa situación. Recuerda que la emoción y la imaginación son la vibración que atraerá que se manifieste más rápidamente en tu vida.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Audios Subliminales**

Los mensajes subliminales son un tipo de mensajes o señales que percibimos sin darnos cuenta ya que sólo los capta el subconsciente, moviéndonos a comportarnos o pensar de una manera determinada, sin entender el porqué, más propio del consciente.

Creó gran controversia porque la publicidad engañosa la utilizaba poniendo imágenes con una duración apenas imperceptible para el ojo, pero si suficiente para que el subconsciente la captara. Ejemplo: Cadena de hamburguesas y tabaco.

Los audios subliminales son una herramienta estratégica para la Maestra de MH para utilizarla de forma positiva para ella y para sus alumnas, ya que permite grabar en el subconsciente afirmaciones, decretos y pensamientos para que la mente consciente cree las condiciones. Por ejemplo: "Soy una mujer segura de mi misma, allá donde voy y esté con quien esté, me siento segura". Si solo la recitas, es una afirmación. Si comienzas con "Yo Eva Jordá soy una mujer....." es un decreto. En cambio, si lo grabas y lo mezclas con música, donde apenas se escucha tu voz, será un audio subliminal.

Recuerda que para poder hacerlo, dispones de diferentes plataformas gratuitas como Audacy, Garageband para mac o de pago: Movavi o similares.

En la Meditografía, te comparto el audio subliminal que grabé para mi podcast de Mujeres Mágicas. Escucharás que primero recito las afirmaciones en voz alta, pero luego, apenas se escuchan unos susurros. Está grabado adrede, aunque hay muchas chicas que me escriben para preguntarme si hay algún error de grabación ;)

Mi intención con ese audio subliminal de Mujeres Mágicas era, no sólo que las chicas recitaran sus frases poderosas, sino, grabarlas también en el subconsciente para que las crea firmemente como una gran verdad y no las cuestione la mente consciente que a veces no las cree.

Puedes grabar las tuyas propias, especialmente aquellas que te cuesta creer que son verdad.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

• **Activaciones**

Las activaciones como su nombre indica, **ACTIVAN** la carga energética que contiene aquello que se desee activar para que despliegue todo su poder o potencial

Se pueden realizar como una fusión entre meditación-decreto-ritual para dar comienzo o inicio a cualquier cosa que se desee.

Se pueden utilizar textos de meditación, oraciones, afirmaciones... pero también música, mantras... o símbolos, números o la contemplación de imágenes.

Podemos activar:

- energías
- ADN
- arquetipos
- proyectos
- relaciones
- actitudes o valores
- roles
- códigos sagrados
- oráculos
- negocios
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Si lo realizas a través de audio, recita:

"Activo..... (la energía de la valentía) **para que....** (me de fuerza y coraje) **para...**
(llevar adelante a mis hijos, mi proyecto y mis relaciones) **Hecho está x 3v + Gracias 3v**



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Visualización**

La meditación con visualización; una forma creativa de realizar prácticas mentales para alcanzar el bienestar en algún área de nuestra vida.

Imaginar es crear, sumergirse en un mundo en el que no se ha estado antes y traspasar límites. Gracias al poder de nuestra imaginación podemos diseñar una realidad por y para nuestros deseos. De ahí que su uso en la meditación sea tan beneficioso.

De hecho, la meditación con visualización es empleada por todo tipo de profesionales, no sólo maestras de meditación, sino desde deportistas hasta diferentes tipos de artistas y grandes empresarios.

En el Diario de Meditaciones tienes TU YO FUTURA que es un ejemplo claro de visualizar a tu yo futura y recibir sus mensajes.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

• Hipnosis

La hipnosis se utiliza para acceder al inconsciente para cambiar hábitos, patrones, conductas, programas o creencias del consciente que nos resultan difíciles de cambiar por nuestra propia voluntad. Por ejemplo, querer dejar de fumar, pero seguir haciéndolo. El consciente necesita motivos entendibles de porqué debe cambiar un hábito, en cambio cuando se graba en el subconsciente, este lo cree sin necesidad de explicaciones y crea las condiciones en el consciente para que sea real.

La hipnosis genera un estado agradable durante el cual quedan en suspenso las dudas y los temores, produce una gran relajación corporal y muscular favoreciendo un pensamiento activo y creativo a la vez que permite, como ha sido demostrado con estudios científicos, el acceso a funciones habitualmente relegadas al parasimpático o al inconsciente, tales como:

- Capacidad para aliviar el dolor
- Capacidad para mejorar el estrés y la ansiedad
- Capacidad de superar Miedos y Fobias
- Mejoría de las funciones del Sistema Inmune
- Gran eficacia para combatir el estado Depresivo
- Capacidad de implantar cambios y hábitos físicos y mentales, más fácilmente

¿Qué NO es la hipnosis?

A pesar de los malentendidos divulgados por los magos de teatro, que hacen uso de una parte de las técnicas hipnóticas mezclándolas con trucos, la hipnosis ha estado presente desde siempre en las Universidades de Medicina y en muchos Hospitales y Clínicas de todo el Mundo, así como terapias por si solas o como apoyo para Maestras de Meditación Holística.

Lejos de ser un estado donde la persona pierde el conocimiento es, por el contrario, un estado de focalización de la atención consciente que permite acceder a habilidades inconscientes, aunque éstas sean consideradas habitualmente inaccesibles.

Por lo tanto, durante el estado hipnótico:

- No se pierde la conciencia
- No es posible "manipular", "reprogramar", acceder a partes inconscientes oscuras o hacer aflorar recuerdos traumáticos acontecidos, más propias de las "regresiones" o "progresiones".

Nuestra alumn@ o cliente no está a merced de nosotras como Maestra, en contra de su voluntad, o anulando ésta, sino que trabaja esta práctica para su evolución propia.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Acerca de la hipnosis

Para llegar a estados profundos del subconsciente donde se graba el mensaje, actitud, decreto, afirmación o hábito que se desee cambiar o implantar, será necesario realizar una relajación pero mucho más profunda que en la práctica de la relajación habitual.

CLAVE 1

Además, la clave reside al inicio, llevando los ojos abierto hacia arriba, mirando a las cejas, pero sin mover la cabeza, durante 3 respiraciones profundas.

se repetirá lo mismo pero ahora con los ojos cerrados, mirando hacia las cejas igualmente, por 3 respiraciones más.

Este ejercicio con los ojos conecta con la parte más profunda de nuestra mente.

Luego, simplemente se relajan la mirada, ya no se mira hacia arriba con los ojos cerrados, sino que se permite que la mirada descanse, haciendo hincapié en relajar los párpados y sentirlos muy pesados, agradablemente pesados.

CLAVE 2

Otro de los pasos fundamentales para entrar en hipnosis es imaginar que se está bajando algo: unas escaleras, hundirse en arena de playa, en la hierba, en un camino que desciende.... contando número para que pueda cada vez soltarse más y profundizar mucho más en su subconsciente.

CLAVE 3

A continuación, se puede introducir los decretos, frases, afirmaciones o mensajes positivos y que se deseen grabar para contrarrestar pensamientos negativos, creencias limitantes, hábitos insanos... siempre se hablará en positivo, en presente, nunca en negativo o nombrando lo que no se desea por ejemplo "dejar de fumar" sino "mis pulmones solo respiran aire limpio, y fresco"

CLAVE 4

El alumno se puede dormir o no, no importa porque el subconsciente guarda todo tipo de información, aunque el consciente esté dormido. Para despertar, se irá volviendo a la alumna poco a poco, contando números, indicándole que puede despertar o permanecer relajada por unos minutos más o dormirse profundo si es por la noche.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Ejemplo de un Texto de Hipnosis del Nivel 1 de Meditación Holística

AUTO HIPNOSIS 1

Hola soy Eva Jordá y te voy a guiar en esta relajación profunda de autohipnosis basada en Marisa Peer creadora de la Hipnoterapia Transformacional para recuperar la autoridad de tu voz en tu mente, para que juntas, recuperes tu poder personal y manifiestes aquello que deseas en tu vida

Comenzamos

Adapta tu posición lo más cómoda posible.

Haz los ajustes necesarios hasta encontrar la postura que se ajuste a ti y mantenerte lo más relajada posible, durante la sesión.

Una vez la hayas encontrado, mantén tus ojos abiertos y sin mover la cabeza, mira hacia arriba, hacia tus cejas, todo lo que puedas. Mantén tus ojos abiertos, mirando hacia arriba 2 respiraciones más....

Inhala, exhala

Si sientes que tus ojos parpadean, es normal. Solo indica que tu cuerpo se está preparando para un estado profundo de relajación.

Ahora una vez más, respira profundo, Inhala y ahora, con tu próxima exhalación, cierra tus ojos y relaja la mirada, suéltala y permite que tus ojos vayan a donde quieran ir. Ya no miras hacia arriba. Simplemente permites que tus ojos se cierren y se relajen.

A medida que tus párpados caen, los músculos y nervios del interior y de alrededor de tus ojos, se vuelven pesados, se adormecen y se sienten como si estuvieran pegados pero con una sensación de relajación y de descanso muy agradable.

Ahora, toma 3 respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca, a la vez que te vas centrando en tu cuerpo. Cuando sueltas el aire por la boca, suelta todo tu cuerpo a la vez, haz un gesto interno de aflojarte, de soltarte, de dejarte hundir. Suelta también tu mente, tus pensamientos, cualquier resistencia mental y permite que la relajación vaya entrando en ti.

Respira ahora de forma natural, tomando aire y soltándolo por la nariz. Simplemente permite que la relajación suceda. Siente lo agradable que es respirar de forma relajada y tranquila, calmada y suave... Con cada respiración, déjate llevar más y más a lo profundo, hacia tu interior, soltando tu cuerpo cada vez más profundamente...

Siente como tu cuerpo y tu mente se van aflojando, soltando, relajando... cada vez más profundo, más hacia dentro, más y más suelta...

A medida que vas más y más hondo, continúa respirando de forma serena, sumiéndote en la calma.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Poco a poco se van relajando todos tus músculos, los de tu cara, tu mandíbula, tu entrecejo... Cada vez más y más relajados se suelta tu cuello y tus hombros... suelta tus hombros, abandónalos por completo....Relaja también tus brazos y tus manos... Afloja completamente los músculos de toda tu espalda, tanto la parte superior como la parte baja de la espalda... Suelta tu pecho y tu abdomen...

Tu respiración sigue siendo relajada, tranquila y profunda, muy profunda, muy calmada...

Por último relaja los músculos de tus piernas y tus pies, relájalos completamente... Siente ahora como todo tu cuerpo, está en calma, profundamente relajado, incluso notando que puedes ir más y más hacia lo profundo, bajando más y más, soltándote más y más, aflojándote más y más...

Visualiza que una luz, suave y hermosa, desciende desde el cielo, sólo para ti. Es una esfera relajante, placentera que comienza a entrar por la parte alta de tu cabeza.

Sientes que todo tu rostro se suaviza con su luz. Tu cuello y tus hombros se ablanda al ser iluminados por esta hermosa luz de calma y paz. Va descendiendo por tu pecho, tu espalda, tus brazos, tu abdomen y tus manos.

De forma más y más profunda, relaja mucho más todo tu cuerpo, terminando con las piernas y los pies. Cada vez más hondo, más relajada, más calmada...

Imagina que pudieras ir más hacia adentro, profundizar más y más en tu relajación, ir más y más hondo.... Céntrate en mi voz y a medida que cuente hacia atrás, del 10 al 1, cada vez sentirás más relajación, más paz, más calma. Al llegar al 1 sentirás tanta profundidad, tanta calma, que tu mente se abrirá en un estado hermoso de serenidad y relajación.

10... 9... 8... ve cada vez más hondo, con cada número que retrocede, más relajada, más profundo, a medida que profundizas ya no tienes que pensar en nada, solo dejarte guiar por mi voz.... 7... 6... Estás muy cerca de recuperar el poder de tu mente para que solo piense en cosas prósperas, positivas y amorosas para ti ...5... bajas a un nivel más y más profundo a la vez que sientes cómo vas más y más hacia adentro, más hondo, más hondo... 4... 3... muy muy profundo, sintiéndote muy muy relajada, cada vez más profundizas en tu propia conciencia, estás tomando el primer paso, duerme profundamente... 2... ya casi llegando, con mi voz, cada vez más llegarás más y más profundo a tu conciencia maravillosa, húndete más profundo y a medida que profundizas, estarás segura y a salvo. Ahora podrás dialogar con tu mente de una manera que te brindará los resultados más fenomenales, porque tu mente escucha las palabras que dices, que tu mente hace lo que cree que quieres, tu mente hace lo que dices que quieres que haga y ahora que sabes hablarle, tu mente mejora las cosas, tienes una vida mejor y haces esto todo el tiempo y rápidamente. ... uno... muy bien



TÚ: Maestra de Meditación Holística

En este estado hermoso, relajado y sereno... tu mente está dispuesta a ponerse bajo tu mando, a tu servicio. Ella quiere ayudarte y hace siempre lo que le dices, crea las condiciones internas y externas para darte lo que quieres.

¿Qué quieres en cada área de tu vida, en qué puede ayudarte? A partir de este momento, vas a alimentar tu mente con mejores palabras, palabras poderosas, palabras motivadoras, como...

Quiero hacer esto,
he elegido hacer esto,
esto me hace feliz,
he elegido esto
y he elegido sentirme bien al respecto...

Al alimentar a tu mente con mejores palabras, tu mente te alimenta con mejores comportamientos, de modo que, a medida que profundizas en tu estado de relajación absoluta, tu mente interior, la más poderosa, la más impulsiva, la parte más motivadora de ti, se está fijando en las nuevas y mejores palabras que usas.

A medida que profundizas, le dices a tu mente con precisión y claridad, exactamente lo que quieres, por ello, piensa en lo que realmente quieres

Cómo quieres sentirte
como quieres estar
qué deseas
cómo deseas sentirte CONTIGO misma,
qué te gustaría

Sea lo que sea, cuando cuente 3, quiero que tengas UNA IMAGEN DE LO QUE QUIERES, y que pongas palabras a lo que quieres. 1, 2 y 3

Ahora tienes una imagen clara de lo que quieres, de lo que deseas y se lo pides a tu mente

Tu mente, usa tus palabras para darte lo que quieres. Tu mente usa tus imágenes para darte lo que quieres.

Piensa en lo que quieres, y cuando cuente hasta 3, estarás más profundamente relajada y le dirás a tu mente ESTO ES LO QUE QUIERO, a la vez creas una imagen visual de lo que quieres, 1, 2 y 3. Dile: ESTO ES LO QUE ME QUIERO, ESTO ES LO QUE NECESITO para mi misma DE AHORA EN ADELANTE...



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Hazle saber a tu mente todos los días, mientras escuchas este audio QUÉ ES LO QUE NECESITAS para ti MISMA, LO QUE TE DAS A TI MISMA, LO QUE PERSISTES EN TENER Díselo a tu mente TODOS LOS DÍAS “elijo actuar así, reaccionar así, pensar así, hacer esto y elijo sentirme bien al respecto”.

Tu mente brillante lo entiende, la más potente, tu fuerza impulsora está grabando tus palabras, grabando tus imágenes, aceptándolas fácilmente y todos los días estás tan motivada y condicionada y programada para dialogar contigo misma de una manera detallada realmente tan poderosa, que te da un resultado fenomenal para iniciar ese dialogo ahora.

Hazlo todos los días. Tus palabras le indican claramente a tu mente lo que quiere, lo que necesita de ti misma, lo que estas preparada para hacer y recibir.

Todos los días tu mente interior, se está fijando en estas palabras, en cómo quieres pensar, en cómo quieres actuar de ahora en adelante y en qué necesitas hacer, para tener la vida que estás decidida a tener.

Cualquier cosa que desees, debe empezar por hacer algunos cambios en tu forma de pensar, de hablar contigo misma y de hacer esos cambios. Abraza esos cambios con alegría, abraza esos cambios con poder.

Te encanta utilizar diferentes palabras poderosas, ahora alimentas a tu mente con las mejores palabras e imágenes y así ella te retroalimenta con más poder, energía, motivación y compromiso.

El tener un efecto tan convincente en ti y este nuevo comportamiento está eliminando lo viejo. Así que cada día estás motivada, condicionada, atraída y programada para actuar, a partir de ahora, de forma distinta, para comunicarte contigo misma desde otra manera completamente diferente y mejor

Cada día tu mente no tiene dudas sobre lo que quieres porque SE LO DICES TU MENTE HACE LO QUE CREES QUE QUIERES QUE HAGA, pero tu mente, tu brillante mente, sabe con precisión, claramente, qué es lo que quieres. Porque tienes el poder y tú utilizas ese poder. Tienes el poder más increíble para demostrarle y decirle a tu mente CÓMO QUIERES PENSAR, ACTUAR, REACCIONAR y COMPORTARTE



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Te comunicas contigo misma en una solución poderosa, orientada a resultados. Usas el poder de tu mente que dirige y ordena para que te proporcione los resultados que deseas, con solo cambiar tu forma de comunicarte con ella para siempre. Porque tu cuerpo esta controlado por una red de inteligencia que está influenciada por tu mente

Cuando cuente hasta 3, estarás más y más profundamente relajada y tomarás la decisión de establecer tu mente para hablarte a ti misma de una manera completamente diferente... 1, 2 y 3...

Ahora es lo que te dices, como te hablas pero en muy poco tiempo será en quien te conviertes ¡Es tan fácil!

Comienzas a agregar esas palabras todo el tiempo:

- ESTOY ELIGIENDO HACER ESTO...
- HE ELEGIDO SENTIRME BIEN AL RESPECTO
- He elegido invertir mi tiempo y ser más dedicada
- He elegido ser más disciplinada y he elegido esta disciplina
- He elegido ser más exitosa
- Elijo hacer más con menos esfuerzo, dedicarme más llena de alegría
- Y elijo sentirme bien con ello

Te comunicas contigo de la forma más poderosa

Cada día y cada parte de ti, está viendo resultados y todo lo que tienes que hacer es escuchar estas palabras, pensar en estos pensamientos, ver estas imágenes y aceptar estas sugerencias

Y ahora, y cada vez que escuches este audio, estás respondiendo poderosamente, maravillosamente a estos comandos directos

Por supuesto, todos los hábitos negativos de acción, están controlados por un hábitos de pensamiento, y tu estas cambiando tu forma de pensar y al cambiar tu forma de pensar, estás cambiando drásticamente cualquier hábito negativo se desvanece Y en cambio estás adoptando, solamente nuevos hábitos maravillosos de éxito. Estas cambiando tu forma de pensar, estás cambiando todo tu proceso de pensamiento.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Todo tu sistema de creencias está cambiando. Eso significa que incluso tu bioquímica está cambiando, tu ADN está cambiando, tienes más energía, más pasión, más dedicación, más compromiso, eres más exitosa y cada día te sientes más y más poderosa.

Sientes más poder personal cada día porque cada día piensas, y ves, y crees en la capacidad de tu mente para cambiar la forma en que reaccionas. Simplemente cambias la forma en que hablas contigo misma

TU MENTE HACE LO QUE CREES QUE QUIERES QUE HAGAS

Tu mente hace lo que le dices

Dile a tu mente cosas grandiosas, Dile a tu mente cosas grandiosas todo el tiempo, ahora mismo, a través de tu imaginación y tu pensamiento creativo.

Qué eliges para ti

Qué deseas

Que quieres

Que te gustaría

Estas dirigiendo a tu mente diciéndole lo que quieres, mostrándole lo que quieres y cuando tu mente lo entiende, ella está completamente de acuerdo, tienes esa maravillosa combinación, tienes talento, tienes nuevos pensamientos y tienes una habilidad tan especial para comunicarte contigo misma, para dialogar contigo misma, que hace que tu talento, tus nuevos pensamientos y el dialogo se combinen para hacerte extraordinaria, para hacerte excepcional

Te estás volviendo imparable, tienes todo lo que necesitas y mucho más. Tienes habilidad, tienes talento y crees en ti misma en ti misma. Pero tienes algo más que te da una ventaja extraordinaria.

Tienes una habilidad que se está volviendo instintiva.

El dialogar contigo misma para comunicarte de una manera tan poderosa que obtengas resultados todo el tiempo.

Tu mente está influenciando tu cuerpo y estás influenciando a tu mente de la manera más perfecta. Tienes una imagen tan clara de ti, de la manera que quieres ser, de lo que quieres y usas las palabras correctas para que las imágenes y las palabras que usas, están en sincronía.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Crees en estos pensamientos, usas las palabras correctas, ves las imágenes correctas, usas las palabras correctas, piensas los pensamientos correctos y estás respondiendo poderosamente a estos comandos mentales directos.

Sabes que no se trata de ser visual porque solo escuchar estas palabras está haciendo que tu mente interior se manifieste para crear exactamente lo que quieres para ti. Tu imaginación no tiene límites y tú tampoco. Tu potencial se está expandiendo a medida que avanzas hacia él y tu potencial se expande a medida que tu mente lo hace, a medida que tu capacidad de dialogar contigo misma de manera productiva, se expande.

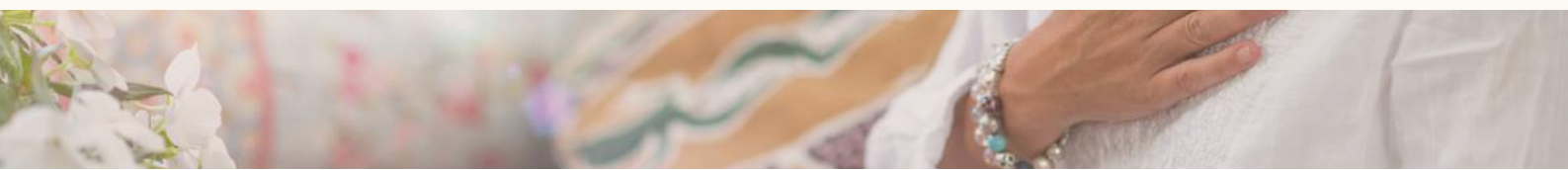
Tu mente nunca volverá a sus antiguas dimensiones porque estás conectada a estos nuevos y fantásticos hábitos de comunicación contigo misma en una solución productiva orientada a resultados

Si estás haciendo esto, esta imagen se está volviendo tan clara, tan real, tan alcanzable, así que con cada día que pasa, cada vez que escuchas este audio, tu mente interior, la parte más poderosa de ti, se une a estas palabras y las escuchas una y otra vez. Se están grabando en ti, mi voz va contigo, está teniendo un poderoso impacto permanente en ti. Y pronto incluso sin este audio, aun escuchas mi voz recordándote, alentándote a usar mejores palabras.

Tus imágenes de lo que quieres son tan claras, tan reales, que todo está en el lugar correcto, en el momento correcto, haciendo que esto suceda. Estás cada vez más profundamente relajada, pero sigues pensando en qué quieres, qué deseas, cómo quieres sentirte, que te gustaría para ti...

Siempre le has dicho a tu mente lo que quieres, lo que te gusta, pero algunas de esas cosas ya no te sirven ahora, pero no importa porque comienzas ahora mismo, en este momento cuando le dices a tu mente lo que quieres, cuando quieres lo mejor y lo haces ahora mismo porque tienes el poder

En algún momento le dijiste a tu mente que te gustan las cosas negativas, aceptaste como verdad ciertos pensamientos, hábitos o acciones destructivas y dañinas que te perjudicaban pero ahora tienes el poder de cambiar eso EN ESTE MOMENTO.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

En este momento estás liberando todo lo antiguo, todo lo que ya no te sirve, todo lo que te perjudica al ver la forma grandiosa en que AHORA te gustaría actuar, pensar y ser. Dile a tu mente ME GUSTA ESTO, AHORA QUIERO ESTO... y míralo también en imágenes, crea esas imágenes

Alimentas a tu mente con las palabras correctas, con los pensamientos grandiosos correctos, con las acciones correctas y tu mente te responde con resultados alineados con tus pensamientos correctos y te sientes imparable

Así que ahora puedes ver lo rápido que cambias a medida que cambias las palabras que te dices, que usas. Cuando no tienes lo que quieres es porque tu mente piensa que no lo quieres. Si hay algún comportamiento que te gustaría tener ahora, es porque tu mente pensó que no lo querías. Así que dile a tu mente cuanto lo quieres, demuéstreselo con el pensamiento, con las imágenes y tomando acciones relacionadas con eso.

Dile a tu mente si hay algo que ya no quieres en tu vida, que ya no lo necesitas, que ya no es adecuado para ti y usa palabras fabulosas, descriptivas, maravillosas y dialoga contigo misma

Estas empezando ahora mismo porque las instrucciones para tu mente son muy claras, obtienes absolutamente todo lo que quieres DILE A TU MENTE QUE QUIERES ESO, REALMENTE QUIERO ESTO Y SE LO DICES así "Mente: te estoy diciendo cuanto quiero esto, me deleita, me emociona, me empodera, me alegra, me pone muy feliz... lo quiero" Tu mente te responde "gracias por esas palabras claras, gracias porque ahora lo entiendo"

Recuerda, tu mente, tu cerebro es como el asistente más eficiente que jamás tuviste y cuando usas las palabras correctas tu mente te dice "escuché eso, te agradezco esa claridad, tus palabras tan claras y maravillosas porque ahora puedo hacer un gran trabajo para ti, ahora puedo darte más energía, más abundancia y todo lo que dices que deseas, más pasión, más compromiso, puedo darte más placer porque se lo que quieres y te llevo hacia eso. También puedo eliminar cualquier resistencia o cualquier barrera entre tú y lo que deseas, y lo que ahora eliges"



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Así que tú y tu mente estáis alineadas trabajando para el mismo deseo, para lo que quieres, para lo que has elegido. Tu éxito, tu bienestar, tu felicidad... estas cambiando la manera en que te hablas, está cambiando tu vida, es tan emocionante que tengas un dialogo fenomenal contigo y con tu mente tan maravilloso, le dices lo que quieres y tu mente entiende lo que quieres, y ahora que entiende claramente, elimina cualquier resistencia para llevarte exactamente a lo que quieres porque ahora le hablas claro, te hablas claro, lo tienes claro y eso te brinda los mejores resultados

Todas hablamos con nosotras mismas todo el tiempo y tú ahora te hablas mejor a ti misma y al hablarte mejor, obtienes mejores resultados que se ven reflejados en tu vida Así que solo por unos instantes más, dile a tu mente claramente lo que quieres, dile lo que deseas...

Tu éxito en cada área de tu vida depende de cómo te hables y cómo se lo pidas a tu mente y ahora lo haces claramente porque ahora eliges tus pensamientos y lo que quieres con claridad y eso te garantiza que llegue a tu vida lo que deseas Y ahora que tu mente tiene claro lo que deseas, trabaja contigo desde este mismo instante, desde ya, desde ahora.

Poco a poco, mientras yo cuente del 1 al 5 irás despertando sintiéndote con cada número más y más poderosa, más y más feliz, sintiéndote emocionada, sintiéndote prepara, lista e inspirada para comenzar, seguir o terminar tu día sabiendo que lo importante de todo esto es en quién te conviertes, te estas convirtiendo en una líder por la forma en que piensas, la líder de tu vida por la forma en que ahora te hablas a ti misma, hablas a tu mente y por la forma en que actúas también

Así que ahora que te sientes tan bien contigo misma, sintiéndote asombrosa, puedes ir volviendo a tu conciencia plena lentamente al contar 1 y 2, a la cuenta de 3 y 4 te sentirás fenomenal, a la cuenta de 5 te sientes ya bastante despierta y completamente consciente, simplemente abre los ojos llena tus pulmones y respira profundamente.

Si escuchas este audio antes de dormir, puedes continuar con un dulce sueño reparador, sanador, en el que continúas viéndote realmente poderosa con lo que ahora quieres,

Si vas a comenzar o seguir tu día, seguirás manteniendo contigo un diálogo positivo, poderoso y maravilloso.

Debes sentirte muy orgullosa por lo que acabas de hacer, orgullosa de recuperar tu voz, tu diálogo poderoso contigo misma y con tu mente de una forma como nunca antes. Que tengas una feliz noche o un feliz día.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Ejemplo de un Texto de Hipnosis para emprendedoras que desean más clientes y abundancia económica

AUTO HIPNOSIS 2 por Eva Jordá

Soy un imán para el dinero y para los clientes felices. Ahora permito que lleguen a mí, en grandes cantidades....

Túmbate en una posición cómoda.

Y Prepárate para disfrutar de un momento muy especial contigo misma.

Inhala largo y profundo... y exhala por la boca soltando todas las tensiones.

Inhala por la nariz y exhala todas las preocupaciones

Estás a punto de realizar una hipnosis muy segura, poderosa, efectiva, fácil, agradable y muy transformadora.

Inhala de nuevo largo y profundo y suelta por la boca todas las expectativas...aaaaah

Ahora, mueve tu atención a tus ojos, los abres y miras hacia arriba, de modo que tus ojos estén casi en blanco, fijando tu mirada en un punto fijo, inhalas y exhalas mientras mantienes tu mirada hacia ese punto que esta hacia arriba como si quisieras mirar en tu cerebro o hacia tus cejas.

Seguramente sientes que tus ojos y parpados se mueven. Eso es muy buena señal de que la hipnosis esta llegando y simplemente dejas que la hipnosis se apodere de ti, de aquí en adelante.

Ahora puedes cerrar los ojos y mantener tu mirada fija en el mismo punto, de nuevo Inhala y exhala

Puede que sientas tus ojos revoloteando y eso es muy buena señal para que la hipnosis profunda vaya entrando en ti.

Muy bien.... Ahora sueltas tus ojos y los relajas. Ya no miras hacia arriba, simplemente los sueltas y te centras en tus párpados. Se van a relajar más y más y más... los relajas tanto hasta hasta el punto que parece que no funcionan.

Y cuando estés lista, cuando tus parpados estén tan relajados, tan completamente relajados que no pueden abrirse mas, haces una pequeña prueba para asegurarte que ya no se pueden abrir. Muy bien, puedes dejar de probar.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Ahora te voy a ayudar a entrar más en la hipnosis

Voy a contar del 5 al 1 y con cada número te vas a sentir más y más relajada.

5... Imagina que estás acostada sobre la cálida arena de una playa. Te sientes muuuuy relajada , tanto que cada vez te sueltas más y más.... Notas incluso que te hundes en la arena y es tan agradable soltar el peso sobre ella y hundirse mas

4... sientes que tu cuerpo está soltándose, bajando, como hundiéndose en la arena, muy agradable, bajando más y mas, soltándose más y ma ´s, bajando, bajando....

3... ahora te sientes muy calmada, muy relajada, completamente en paz. Una serenidad te envuelve por completo y cada vez bajas y bajas más hacia la arena, cada vez más agradable, cada vez más suelta, mas relajada, bajas y bajas más

2... estás entrando en una relajación muy profunda, muy agradable, muy tranquila, descendiendo mas y mas, bajando y soltándote mas y mas... ya casi estás

1... ahora estás completamente relajada y conectada a tu hipnosis segura y profunda. Todo tu ser, cada célula, cada pensamientos, cada parte de ti, en completa relajación, en completa serenidad, descaso, segura y a salvo, tranquila y en calma. Aunque te duermas, tu mente subconsciente escuchará todo este audio hasta el final y se quedará grabado en ti con un nuevo programa y verdad en tu vida.

A partir de ahora, mi voz será tu propia voz...

Ahora estoy completamente lista para recibir todos los mensajes empoderadores que estoy a punto de comunicar

A partir de ahora, todo lo que escucharé, mi inconsciente lo aceptará como su nueva verdad

Aceptaré todas las sugerencias que me diré como mi nueva forma de crear la realidad

Mi mente subconsciente tomara todo lo que escuche como su nuevo programa

Y este nuevo programa me da nuevos frutos en mi vida

A partir de ahora, me dará frutos más hermosos y más abundantes

Solo tengo que escuchar sin hacer absolutamente nada más y ya estaré reprogramando mi mente para atraer más dinero y más clientes felices



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Ahora, escucho con atención.....

Soy un imán para el dinero y para los clientes felices. Ahora permito que lleguen a mí, en grandes cantidades....

3 veces

Escucho esta frase y veo como mi mente y mi cerebro son un jardín de tierra fértil, una tierra de la que cada creencia limitante, cada pensamiento de escasez, la necesidad, el auto boicot y el victimismo en cualquiera de sus formas, en cualquiera de mis campos, tiempos, espacios y dimensiones, se han arrancado para siempre, ya no tienen raíces en la tierra de mi mente ni otras áreas, ya no pueden regresar, su tiempo se acabó.

Ahora solo hay espacio para mis nuevas creencias, más y más empoderadoras, para nuevos pensamientos de abundancia, prosperidad, creatividad y éxito. Sólo hay espacio para emociones de placer, alegría e ilusión.

Cada frase que vaya escuchando, es una semilla que se planta en la tierra fértil de mi mente poderosa, crea frutos y flores más maravillosas, día tras día, frutos y flores que son mi nueva verdad absoluta, frutos y flores que manifiestan grandes cantidades de clientes felices que llegan ahora a mis programas y grandes cantidades de dinero que llega a mi cuenta, a la vez que disfruto haciendo lo que hago, compartiendo bienestar y llenándome de propósitos cumplidos, vitalidad y grandes alegrías.

Soy un imán para el dinero y para los clientes felices. Ahora permito que lleguen a mí, en grandes cantidades.... se planta en el jardín de tu mente

Y las siguientes frases semilla, se plantan en el jardín de mi mente y son mi verdad:

- 1.Soy capaz de conseguir todo lo que me proponga
2. Nada ni nadie evitará mi éxito, porque éste es inevitable
3. El dinero me persiga, haga lo que haga, siempre me encuentra
4. El dinero siempre quiere estar conmigo y yo con él
5. Los clientes felices me encuentran, haga lo que yo haga, siempre me encuentran
6. Soy talentosa, inteligente, y exitosa
- 7.Me abro a recibir los regalos de la vida en forma de clientes felices y dinero
8. Este programa que estoy haciendo es llenado por muchísimos clientes felices y muchísimo dinero



TÚ: Maestra de Meditación Holística

9. Este programa ayuda a muchísimos clientes en su bienestar y aumenta la abundancia de mi emprendimiento
10. Suelto todas mis creencias limitantes, mis temores, mis dudas y mis preocupaciones por los resultados. Ahora se marchan y se alejan de mi porque yo así lo ordeno
11. Los resultados son mejores cuando yo estoy relajada, y ahora estoy relajada.
12. Soy guiada, protegida y amada por la divinidad, por mi alma y por mi Yo superior divino
13. Los resultados son mejores cuando me centro en hacer el trabajo que sí depende de mí como crear el programa y el espacio para recibir el dinero y los clientes. Ordeno a mi mente que active su capacidad para trabajar con creatividad y alegría, para preparar el espacio para los clientes felices que llegan: hago los post, emails, programa, recetario, fotos, textos, recetas y todo el proyecto para recibirlos con amor, sabiduría y alegría. Este es el cometido de mi mente y el mío.
14. Me ocupo de todo lo que tengo que hacer, lo que está en mis manos, las acciones inspiradas y el trabajo para crear el espacio para todos los clientes felices que van llegando.
15. Me ocupo de crear el programa, compartirlo y recibir de forma excelente a los clientes felices que van llegando
16. No me limito pidiendo una cantidad. Dejo que la fuente inagotable del universo me sorprenda llenándome de abundancia, éxito y prosperidad.
17. Confío en la Divinidad y en mí misma. Soy la confianza, seguridad y poder personalizado en mi misma.
18. Estoy perfectamente capacitada para esto, si no, no habría llegado a mí.
19. Lo puedo hacer y lo hago fácil y disfrutando.
20. Soy capaz, soy válida y soy suficiente
21. Tengo mucho que aportar al mundo, de hecho, el mundo me está esperando y me recibe con amor y abundancia.
22. Soy una emprendedora de éxito pues todo lo que hago y todo lo que comparto es un éxito en clientes felices que llegan a mi y en dinero abundante que recibo
23. Mis clientes son amables y generosos conmigo, invierten en ellos mismos y en mi negocio
24. Estoy en el buen camino, haga lo que haga resulta un éxito
25. Los clientes felices y el dinero siempre me encuentran
26. Puedo manifestar todo lo que desee, si es posible para los demás, también es posible para mi



TÚ: Maestra de Meditación Holística

27. Todo lo que deseo está ya en camino hacia mi y ahora lo recibo con gratitud. Doy las gracias por adelantado ¡gracias, gracias y gracias!
28. Soy una emprendedora imán de abundancia, libertad financiera, llena de claridad en mis siguientes pasos y todos mis programas son un éxito. Los miles de clientes felices me encuentra fácilmente
29. Todo es posible para mi. Me amo y me acepto cada día más y eso permite que todo sea posible más y más para mi. He nacido para ser extremadamente exitosa y todo es posible para mi.
30. Nada ni nadie me aleja de mi éxito, abundante dinero, abundantes clientes felices y abundancia infinita destinada para mi en grandes cantidades
31. Ahora acepto crees que es bueno tener deseos de querer más dinero, de querer más clientes felices, de querer ser exitosa y me siento feliz
32. Ya solo por desearlo, es posible para mí. Mi deseo es el indicador de que es posible para mi y está en camino mi deseo
33. Ahora estoy abierta a recibir la abundancia infinita que me corresponde por el simple hecho de existir
34. La Divinidad quiere prosperarme siempre y ahora, ni yo ni mente se lo impedimos.
35. Permito que entre tanta prosperidad que jamás lo habría podido imaginar
36. Mi mente se abre a las infinitas posibilidades
37. No hay nada que no pueda hacer o lograr
38. Mis límites de que sólo hay una fuente de recibir dinero: ahora caen y desaparecen de mi para siempre.
39. Mi tope de dinero recibido, que acepta mi mente, ahora caen y desaparecen de mi para siempre.
40. Mi máximo número de clientes inscritos posibles para mí, ahora caen y desaparecen de mi para siempre.
41. Recibo dinero y clientes felices de mil fuentes inimaginables. No ando esforzándome por lograrlo, sino por disfrutar con lo que hago y ahora me divierto haciendo lo que hago. Me produce tanto placer, goce y alegrías!!!
42. Mi mente acepta ahora grandes cantidades de dinero y muchos más clientes felices que jamás antes
43. Ahora mi mente se abre, se expande y acepta, porque yo se lo ordeno. Ahora Estamos preparadas para recibir a muchísimos clientes felices, ahora estamos preparadas para recibir muchísimo dinero y muchísimo éxito en cada uno de los programas que lanzo al mundo.
44. Nada ni nadie me va a parar. Ni siquiera mi mente porque ahora mi mente hace lo que yo le digo.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

45. Suelto mis apegos del cómo o el cuándo: Mi éxito es inevitable.
46. Mi mente hace lo que le digo y ahora mi orden es que suelte todos los topes y límites de escasez y se abra, amplíe y expanda su capacidad de recibir muchísimos clientes felices porque es posible para mí. Si yo lo veo en otras personas, es porque también es posible para mí, por eso lo veo, para que crea que es posible también para mí.
47. Mi vibración se eleva y se alinea hacia la prosperidad, la abundancia, la riqueza, el dinero y el éxito. Estoy hecha de esas energías y ahora las manifiesto en mi vida con total libertad.
48. Soy una con la luz y el amor... y todo es posible para mí en este mundo.
49. Suelto todas las resistencias que me separan del éxito
50. Suelto todos los límites que me separan de la riqueza
51. Suelto todas las creencias que me separan de tener miles de clientes
52. Suelto todos los pensamientos que me alejan del dinero
53. Y suelto todo ello, sin importar la forma en que hayan permanecido en mí, en mis cuerpos, en mis dimensiones, en mis campos, en mis tiempos y en mis espacios. Esas energías desaparecen de mí ahora y para siempre.
54. Ahora soy llenada de todas las energías de la más alta frecuencia alineadas con la luz y el amor como la abundancia, la prosperidad, el dinero, las riquezas, el éxito, los clientes felices, la creatividad inspirada, las acciones inspiradas, la diversión, la inspiración, la sabiduría, la salud y el placer. Soy un imán para todas ellas.
55. soy un imán para el éxito
56. Soy un imán para la riqueza
57. Soy un imán para clientes felices
58. Soy un imán para el dinero
59. Ordeno que todos estos decretos mencionados, crean nuevos sistemas en mí, con resultados duraderos en el tiempo
60. Esto es lo que ahora decido pensar, lo que decido que haga mi mente, lo que se convierte en nuevos programas en mi mente y lo que se manifiesta en mi realidad física.

Hecho está x 3v

Gracias x 3v

Inhala largo y profundo... contaré de 5 a 1 ...muévete poco a poco para ir despertando o quedarte dormida 5,4,3,2,1.. puedes sonreír a la nueva vida que te espera... bienvenida...



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Yoga Nidra**

El yoga Nidra es una técnica ancestral de meditación de la India. La persona que la practica descansa en savasana (postura de relajación, tumbada boca arriba, pero no es una relajación) mientras una narración la lleva a un estado de relajación profunda.

La práctica de Yoga Nidra suele durar entre 20 minutos y una hora.

Aunque el nombre significa sueño yóguico, la finalidad es no dormirse y estar consciente de todo. Hay que centrarse en la voz guía y entrar en estados más profundos de consciencia. Sin embargo, mucha gente se duerme o lo usa como relajación equivocadamente, ya que le ayuda a dormir por el estado que se alcanza permitiendo conciliar rápido el sueño.

Lo ideal es NO dormirse, sino estar lo más relajada posible y consciente de todo lo que se está experimentando, sintiendo, viendo (imágenes en tu pantalla mental) o recibiendo en forma de mensajes.

También es muy diferente a la meditación sentada. En la meditación, la mente fluctúa entre los estados activos de ondas cerebrales beta y alfa. El yoga Nidra permite que las alumnas o practicantes entren en estados menos activos de descanso profundo. Examinemos algunas de las ventajas únicas del yoga Nidra.

Los beneficios extraordinarios del yoga Nidra

Estos son cinco de los beneficios increíbles que tiene esta práctica restauradora.

1. Cualquiera que pueda recostarse y escuchar puede practicar yoga Nidra. Como se hace en posición horizontal y cómoda, las limitaciones físicas o discapacidades no son impedimentos. También se puede usar una grabación.
2. Mejora los niveles de dopamina. Un estudio de 2002 mostró que los participantes tenían niveles más altos de dopamina (la hormona que genera bienestar) durante el yoga Nidra. La liberación de dopamina produce sensaciones de alegría, motivación y concentración. También tiene un papel fundamental en muchas funciones que incluyen movimiento, sueño, aprendizaje, buen ánimo, memoria y atención.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

3. Se demostró que alivia una gran variedad de dolencias físicas. Varios estudios comprueban la eficacia del yoga Nidra para aliviar patologías comunes como dolor de espalda, artritis reumatoide, diabetes tipo 2, SPM y estrés. Es bastante impresionante para un ejercicio que solo requiere recostarse.

4. Ayuda a tratar el insomnio crónico. Un estudio de caso mostró resultados muy prometedores en el uso del yoga Nidra como tratamiento para el insomnio crónico. Los pacientes notaron mejoras en cuanto a depresión, ansiedad, calidad de sueño y severidad del insomnio cuando incluyeron yoga Nidra en el plan de tratamiento.

5. Aumenta la creatividad y la intuición. Los estudios de ondas cerebrales mostraron más actividad de ondas cerebrales alfa y theta en personas que practican yoga Nidra. Los practicantes tienen más facilidad para entrar en los estados theta oníricos asociados con la apertura, la creatividad y la conexión con uno mismo.

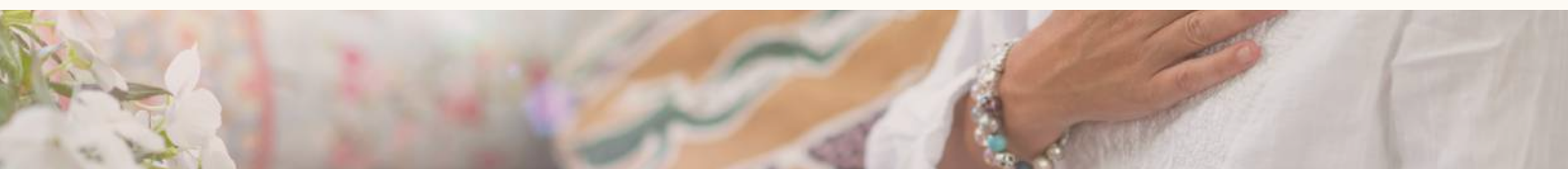
Si la utilizas como una práctica más como Maestra de MH, recuerda grabarla y experimentarla primero en ti misma para acompañar después a tus alumnas.

Preparación para el yoga Nidra

- Elige un momento. El yoga Nidra funciona mejor cuando no hay interrupciones y puedes relajarte por completo.
- Busca la comodidad. Acostarse en una superficie plana provoca dolor. Coloca dos almohadas bajo las rodillas para darle apoyo a la parte baja de la espalda y otra bajo la cabeza para generar más confort.

Sigue estos pasos en la preparación para una práctica óptima y obtendrás una experiencia de yoga Nidra relajante que sin duda querrás repetir con frecuencia.

A continuación, dispones de un texto, con sus partes, para que crees tu práctica basada en ella.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

GUIÓN DE YOGA NIDRA

No hay una estructura predeterminada para escribir guiones. Los instructores suelen escribirlos de acuerdo con la forma en que desean realizar individualmente sus sesiones de meditación de Yoga Nidra.

Algunos guiones de Yoga Nidra son largos; otros son cortos. Algunos tienen un enfoque único para ayudar a los practicantes a mejorar sus niveles de estrés; otros son más generales.

La mayoría de los guiones de Yoga Nidra comienzan de forma similar. Esta primera "fase" está formulada para ayudar a los practicantes a descender al estado profundo de relajación entre el sueño y la vigilia.

La intención de la Maestra de MH será mantener a las alumnas despiertas -pero lo más relajadas posible- a través de su voz e instrucciones.

Antes de comenzar, se nombrará la intención o SANKALPA de la sesión, que son frases que se repetirán (afirmaciones y decretos) durante la sesión, en el momento que lo indique la Maestra, para que se graben en el subconsciente.

La Maestra guiará a las alumnas para que imaginen mentalmente y se concentren en cada parte de su cuerpo sucesivamente (cabeza, mandíbula, hombros, estómago, caderas, etc.). Llevar la conciencia al cuerpo de esta manera sistemática ayuda a sentir el peso de todo el cuerpo y a sincronizar su estado mental y emocional con su presencia física.

La siguiente fase suele pasar a la visualización guiada.

Las visualizaciones pueden ser colores, visiones de entornos o ambientes notablemente calmantes (olas en una playa, nieve que cae suavemente), o acciones como el cuerpo físico flotando ligeramente del suelo o siendo limpiado por la luz.

Tras la visualización, se puede indicar a las alumnas que empiecen a mover lenta y progresivamente sus extremidades y su cuerpo para volver a despertar.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

EJEMPLO DE GUIÓN DE YOGA NIDRA

- **PASO 1: PREPÁRATE**

Comienza con el cuerpo tumbado en el suelo o en una esterilla. Coloca un cojín bajo las rodillas y una pequeña toalla enrollada bajo la nuca. Puedes cubrirte con una manta, si lo deseas, y taparte los ojos si hay mucha luz. Coloca una mano en el vientre y la otra en el pecho. Cierra los ojos.

- **PASO 2: CENTRARSE EN LA RESPIRACIÓN**

Empieza por tomar conciencia de tu respiración. Inhala y exhala profundamente tres veces, sintiendo que tu vientre se eleva con cada inhalación y que se desinfla con cada exhalación. Vuelve a tu respiración natural, al ritmo que te resulte más cómodo. A continuación, relaja los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba si te resulta cómodo.

- **PASO 3: CENTRARSE EN EL CUERPO (EXPLORACIÓN DEL CUERPO)**

Si sientes que tu mente se acelera con el estrés y la preocupación, deja de lado estas palabras y etiquetas. En este momento, vamos a poner toda nuestra atención en el cuerpo.

¿Dónde toca tu cuerpo el suelo y cómo es esa sensación? Siente tus talones en el suelo y envía tu conciencia primero a tu talón izquierdo y luego al derecho.

Siente cada cadera donde se apoya en el suelo. Envía tu conciencia a cada una de estas partes e igualalas para que te sientas igualmente arraigado. Luego, al inspirar, envía tu atención a todo tu cuerpo como un todo. Permite que la gravedad lo tome. Entrégate a la fuerza que hay debajo de ti y entrega tu peso a la tierra.

- **PASO 4: RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA**

Lleva tu conciencia a las plantas de los pies. Ahora, sólo la planta del pie izquierdo. Deja que se libere y afloje instantáneamente. Deja que la gravedad se apodere de ella. Siente su peso y piensa: "déjate llevar".

[En este punto, la maestra pasará progresivamente por cada una de las partes del cuerpo, desde la planta de los pies hasta la parte superior de la cabeza, siguiendo el mismo patrón de conciencia y soltar].



TÚ: Maestra de Meditación Holística

• PASO 5: VISUALIZACIÓN

Imagina el color púrpura. Púrpura a tu alrededor, suave y ligero. Ahora, deja que el color se desvanezca lentamente. Sustituye el púrpura por el cálido resplandor del sol. Estás tumbado en la hierba de un hermoso campo, iluminado por los rayos de sol. El calor te baña y es la temperatura perfecta. El ligero sonido del viento entre los árboles te tranquiliza.

Imagínate sonriendo. Mira las suaves olas de un lago golpeando la orilla, cubriendo y luego exponiendo las superficies lisas y suaves de cientos de piedras brillantes. Respira la serenidad del momento. Entrégate a ella. Te sientes pesada. Tu cuerpo es uno con el suave brillo del sol. Estás siendo respirado. Te repones de energía y de combustible. El espacio te abraza y te acuna.

PASO 6: SANKALPA

Expresa tu Sankalpa, el anhelo más profundo de tu corazón, o una afirmación positiva, repitiéndola internamente en tiempo presente, tres veces. Siéntelo, ahora, como la verdad presente. Y así es.

PASO 7: DESPERTAR

Comencemos a ascender a un estado de vigilia. Empieza por mover suavemente los dedos de tus manos y tus pies. Flexiona suavemente los dedos de los pies hacia delante y hacia atrás. Con mucho cuidado, libera tus rodillas de su posición y llévalas cada una hacia tu pecho, una a la vez.

Continúa con la respiración profunda. Abre suavemente los ojos. Lentamente, gire hacia un lado y apoya las manos en el suelo. Presionando el suelo con las manos, mueve la parte superior del cuerpo hasta una posición sentada y mueva suavemente los hombros y la columna vertebral. Retira el cojín de debajo de las rodillas. Inclina la barbilla y permite que el cuello se suavice. Siente un gran alivio, gratitud y receptividad.

NOTAS ADICIONALES

La Maestra hará un recorrido por todo el cuerpo para ayudar al practicante a sentir toda su presencia física. Estas son algunas de las partes del cuerpo en las que se puede centrar mientras se practica el Yoga Nidra.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

La parte inferior del cuerpo:

- Dedo del pie
- Segundo dedo del pie
- Tercer dedo del pie
- Cuarto dedo del pie
- Dedo gordo del pie izquierdo
- Pierna izquierda
- Pantorrilla izquierda
- Rodilla izquierda
- Muslo izquierdo
- Toda la pierna izquierda
- Muslo derecho

La parte superior del cuerpo:

- Dedo anular
- Tercer dedo
- Cuarto dedo
- Dedo medio
- Pulgar izquierdo
- Mano izquierda
- Muñeca izquierda
- Brazo izquierdo
- Codo izquierdo
- Parte superior del brazo
- Omóplato izquierdo
- Muñeca derecha
- Brazo derecho
- Omoplato derecho

Cabeza

- Labio inferior
- Labio superior
- Mejilla interna izquierda

Los guiones de Yoga Nidra pueden ser de diferentes estilos dependiendo de la atención y el sankalpa que se proponga para la sesión



TÚ: Maestra de Meditación Holística

• Mantras

Un mantra no es solo una oración que debe repetirse hasta al cansancio para obtener lo que se reclama. Se trata de un medio fundamental en la meditación que puede potencializar toda la práctica.

La palabra mantra es un término de origen sánscrito compuesto del vocablo “man”, mente, y el sufijo “tra”, que puede interpretarse como instrumento. Por tanto, la palabra mantra puede traducirse literalmente como un “instrumento mental” o una herramienta de características sonoras.

La primera aparición de la palabra mantra se halló en el texto sagrado más antiguo del hinduismo: el Rigveda. En este manuscrito, se describen los mantras como instrumentos del pensamiento en forma de canto o verso.

En años recientes, y tras su evolución y práctica en un sinnúmero de escenarios y filosofías, se ha definido un mantra como un sonido o frase que al repetirse, entonarse o cantarse, adquiere un poder espiritual y psicológico sobre la persona que lo recita. Esto es conocido como el poder del mantra.

Un mantra cuenta también con diversas interpretaciones de acuerdo al budismo, el hinduismo y la psicología.

- Budismo: Para los budistas, cada mantra se relaciona estrechamente con un aspecto de la iluminación personal.
- Psicología: La psicología los cataloga como una forma de reafirmar y cambiar conductas, sobre todo las relacionadas con el egocentrismo.
- Hinduismo: El hinduismo considera los mantras como un instrumento del pensamiento que se lleva a cabo mediante una oración, un ruego, un himno de adoración, una palabra aplastante y una canción.

Beneficios

Un mantra es un medio ideal para calmar, serenar y equilibrar la mente.

Los mantras engloban diversas palabras, expresiones y sonidos que pueden inducir a un estado de mayor relajación para cualquier practicante. Esto se debe al hecho de que repetir y enfocar la mente en conceptos sagrados y vibraciones de elevada frecuencia, atrae frecuencias vibratorias de igual intensidad.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Estas frases melódicas traen consigo diversas interpretaciones espirituales como la búsqueda de la verdad, la sabiduría y principalmente, la iluminación. Adicionalmente, invocan la salud, la prosperidad, ayuda espiritual y la abundancia, además de ayudar a romper barreras personales y limitaciones que cada persona se autoimpone.

Tipos de mantras y su significado

Existen tipos de mantras que se pueden usar según la intención de cada maestra o alumna:

- **Mantra básico (Om):** Es el mantra básico, Om, se atribuye al nombre de Dios. Es uno de los más repetidos y conocidos. Está compuesto por tres letras: "A", "U" y "M", es decir, "AUM": creación, preservación y destrucción, que representa la energía divina. OM es uno de los mantras o vibraciones más sagrados, que normalmente se canta al empezar y al terminar las clases de yoga.
- **Mantra de la compasión (Om Mani Padme Hum):** Este mantra budista cuenta con un gran poder para limpiar el alma de cualquier energía negativa. Lo cantamos para pedir compasión a la Divinidad y suavidad en esta vida terrenal. Al cantar este mantra se activan los sentimientos de compasión y amor hacia nosotras y los demás.
- **Mantra de la paz (Om Sarveshaam Svastir Bhavatu):** Este mantra es una oración de paz que busca también la felicidad colectiva o de todos los que lo recitan. Se le puede considerar como el mantra más poderoso del mundo debido a sus objetivos y misión.
- **Mantra para disminuir el dolor (Tayata Om Bekanze):** También conocido como el mantra del Buda de la medicina, este es capaz de reducir el dolor y el sufrimiento físico, espiritual y mental.
- **Mantra de conexión (Om Namah Shivaya):** Como su nombre lo indica, este mantra busca crear una conciencia colectiva con todos los seres vivos.
- **Mantra de la prosperidad (Om Vasudhare Svaha):** También conocido como el mantra budista del dinero. Esta afirmación busca tanto la abundancia física como la espiritual, así como dar alivio al sufrimiento.
- **Mantra del amor (Lokah Samastah Sukhino Bhavantu):** Además de buscar el amor para todos los seres para ser libres y felices, este mantra ayudará en la relajación (pone paz y armonía en los conflictos) y vencer las películas del ego.
- **Mantra para guiarnos (Moola Mantra):** Que la Luz Sea tu Guía y tu Corazón la fuerza en tu acción, cada instante, cada día.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Mantra para la protección (Aad Guray Nameh):** Además de protección, aporta claridad, guía y proyección. Este mantra crea un campo de protección alrededor de la persona que lo canta, atrayendo abundancia.
- **Mantra los milagros (Guru Guru Wahe Guru):** Te lleva de la oscuridad a la luz, obrando milagros en tu vida. Además de protección, compasión y sanación.
- **Mantra derriba sufrimientos y obstáculos (Gayatri Mantra):** Está considerado uno de los mantras más potentes ya que te protege de todo peligro, aporta una fuerza infinita para sobreponerse a todos los obstáculos y te lleva al poder, la paz y la sanación.
- **Mantra para la Feminidad (Mantra Adi Shakti):** Te conecta con la energía divina de lo femenino y con el poder de la madre. Además te ayuda a eliminar miedos y a cumplir tus deseos. Representa nuestro potencial creativo original, el poder protector y benefactor de la Madre y la divinidad de la energía kundalini que yace dormida. Todo el mundo puede beneficiarse de este mantra, pero especialmente las mujeres.
- **Mantra para (Devi):** Es la Madre Divina, la matriz de toda la creación. Recítalo cuando quieras ser acunada por ella, sentir la fuerza vital y dinamismo, luminosidad, belleza, serenidad y paz
- **Mantra para llamar a la Sabiduría Divina (Ong namo guru dev namo):** Es uno de los mantras más conocidos en Kundalini Yoga. Significa "Me inclino ante la maestra interior y pido que me inunde de su sabiduría en mis asuntos terrenales, así como protección de la más alta vibración
- **Mantra para la Abundancia y la Fortuna (Om namo narayanaya):** abre las puertas de la liberación, la fortuna y la abundancia
- **Mantra para la Elevación (Ang Sang Wahe Guru):** Logra que cada una de nuestras células vibre en la más alta frecuencia para sentirnos llenas de energía divina. Ayuda a superar miedos y tristezas. Además, es un mantra de unión con la Divinidad, haciendo lo Divino dentro de nosotras. Desaparecer la separación y nos aporta paz interior. Desarrolla la intuición.
- **Mantra para eliminar los malos hábitos del pasado el Rey de todos (Shurangama):** Está considerado el mantra budista rey de todos. Es el más largo y poderoso mantra espiritual, traído del milenar reino de los dragones. Es difícilísimo cantarlo por lo que se recomienda escuchar sus 6 partes, imaginándote una luz radiante sobre tu coronilla, como si llevarás un paraguas sobre tu cabeza. Tiene algo mágico indescriptible que beneficia de diferentes maneras a quien lo escucha.
- **Mantra para la paz (OM Shanti Om):** Se suele cantar antes y después de una clase de yoga para aportar paz, por lo que puedes utilizarlo en tus clases, en tus sadhana personal o para iniciar o terminar algo con paz.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Mantra Purificador (Om Ah Hum):** purifica todos los actos negativos cometidos por medio del cuerpo, AH los cometidos por medio del habla, y HUM los cometidos por medio de la mente. Al purificar el cuerpo, el habla y la mente, OM AH HUM confiere la bendición del cuerpo, el habla y la mente. Pero también purifica el ambiente y a todos los seres que hay en él, incluido una misma.
- **Mantra para eliminar obstáculos de tu camino (Om Gam Ganapataye Namah):** Este mantra es una de las formas mas populares de invocar a Ganesha, Dios hindú para remover de obstáculos, quien abre los caminos, quien destruye ejércitos, quien a voluntad te facilita el paso y destruye las dificultades de la vida.
- **Mantra para salir de la Depresión (Ajai Alai):** Mantra de Kundalini Yoga que ayuda a elevar tu estado emocional y a salir de la depresión, ya que suelta emociones negativas como la rabia, el enfado o la ira. Además, aporta valor y coraje al conectarnos con el arquetipo de la guerrera.
- **Mantra para salir de la ilusión (Asatoma sat Gamaya):** Este mantra se ha utilizado en la banda sonora de la película 'The Matrix Revolutions' y recita; «Llévanos desde la ilusión a la verdad. De la oscuridad a la luz. Y de la muerte a la vida eterna».
- **Mantra para protegerte alejar la negatividad y atraer prosperidad (Aap sahaee hoa):** La vibración de este mantra atrae la prosperidad, alejando la negatividad que reside en tu interior y aquella que puede existir en el medio que te rodea (en la casa, en el trabajo...). Permite entrar en lo desconocido sin miedo Desvanece toda oposición. Te libera de presiones financieras extremas y de las inseguridades económicas que creías insuperables.
- **Mantra transmuta ADN y memorias dormidas (Discos solares):** Este tipo de mantras recientemente acaban de ser publicados pero su origen es milenario. Concretamente de los Incas. Los discos solares son "espejos cósmicos" que estarían siendo protegidos en 13 centros espirituales de la esotérica Hermandad Blanca. Cada uno de esos presuntos discos posee un "nombre" o "tono". Al ser cantados, se activa un mantra antiguo que nos permitiría conectarnos con esas herramientas, cuya función principal es elevar el campo de energía del planeta.
- **Mantra de Abundancia y Riqueza (Lakshmi Mantra):** Es el mantra de Lakshmi, la diosa de la belleza y la abundancia. Representa la energía femenina del ser supremo. Al invocarla, emanamos belleza, atraes todo tipo de suerte y personas que vibran en tu misma frecuencia.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Mantra para la fuerza interior y enfrentarnos con valentía a las dificultades (Om Dum Durgayei Namaha):** Durga es una de las grandes divinidades femeninas del hinduismo. Invócala para sacar tu fuerza interior y enfrentarte a las adversidades externas, pero también a los demonios internos. Nos puede ayudar en tiempos difíciles, cuando nos enfrentemos a peligros, situaciones injustas, para superar malos hábitos y/o emprender un nuevo camino. Despierta nuestra fuerza interior y nos aporta valentía. Eso sí: esta diosa es exigente, no nos muestra el camino ante problemas de fácil solución. Durga solo nos ayuda ante dificultades reales y cuando tenemos el firme compromiso de hacerles frente.

Cómo cantar los mantras

Cada uno de los tipos de mantras y sus significados tienen formas diferentes de pronunciarse o recitarse; sin embargo, toda variante parte de un principio básico: la repetición mental o verbal según se desee, pues el impacto es el mismo.

La mejor forma de iniciar en esta práctica es repetir un mantra hasta que percibas que tu yo físico y tu yo espiritual se encuentran en sintonía. Esto lo podrás comprobar cuando sientas el poder de cada una de las palabras del mantra en tu cuerpo.

Dentro de la meditación existe la técnica del mala, que no es otra cosa que la repetición de un mantra 108 veces. De igual forma, antes de iniciar a cantar o recitar un mantra, es necesario que sigas las siguientes recomendaciones.

- Siéntate en un lugar donde no exista interrupción alguna.
- Escoge tu mantra.
- Identifica la intención de la meditación.
- Concéntrate en tu respiración y sigue el ritmo del cuerpo.
- Empieza a vocalizar tomando aire lentamente y pronunciando el sonido al exhalar.
- Sigue el ritmo natural de la respiración.
- Baja la voz hasta que el canto del mantra sea interno.
- Disfruta del silencio el tiempo que desees.

Los mantras buscan crear una conexión constante con el poder interior de cada persona. Son la llave para lograr autocontrol, autoconsciencia, ayuda, sanación y todo lo necesario para alcanzar felicidad y plenitud.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

• Ho'oponopono

La palabra Ho'oponopono significa corregir un error y da nombre a una filosofía de vida que procede de Hawái, basada en un proceso de arrepentimiento, perdón y transmutación que permite realizar una limpieza mental de los pensamientos y emociones negativas para eliminar los bloqueos y recuperar la paz interior. La clave es asumir la propia responsabilidad.

Esta técnica milenaria hawaiana sostiene que:

- la persona que la practica se encuentra en conexión con el universo y tiene responsabilidad sobre lo que le sucede.
- No busca culpar a los demás ni a las circunstancias
- y considera que las soluciones a cualquier mal, propio o ajeno, ya sea físico, mental, emocional o energético, están precisamente en el interior de cada persona, que es el lugar para superar los errores o malos sentimientos.

Se trata de tomar conciencia de que somos responsables de las emociones que experimentamos frente a los desafíos y las situaciones que vivimos, y pedir perdón cuando algo no vaya bien, por ejemplo cuando existan tensiones en nuestras relaciones.

A través de la confesión y la disculpa a una misma, se limpian las memorias insanas y los desequilibrios, y se obtiene una sensación de liberación de las preocupaciones.

BENEFICIOS

Los PRACTICANTES del ho'oponopono consideran que una persona, mediante el perdón y la reconciliación en su interior, puede *sanarse* a sí misma y a otros.

- Mejora la capacidad personal para solucionar problemas sin requerir necesariamente ayuda profesional.
- Sirve para potenciar las relaciones y la capacidad introspectiva. La persona, al meditar sobre qué le causa dolor, lo verbaliza y aprende a comunicarse más efectiva y reflexivamente consigo misma.
- Mediante el ho'oponopono se analiza a una misma, y se potencia la auto-observación poniendo luz más rápidamente a la resolución del sufrimiento.
- Fomenta la capacidad reflexiva de manera calmada consigue reducir los niveles de estrés y ansiedad.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- El perdón característico del ho'oponopono porta paz interior que mejora el bienestar tanto físico, mental, emocional y energético, cerrando o solucionando conflictos.
- Consigue mitigar los síntomas de la depresión mediante la superación de los problemas que la generaban.
- La dualidad mente-cuerpo sale beneficiada porque la mejora del aspecto psicológico provoca la liberación de endorfinas y serotonina, que generan un estado de ánimo óptimo. Esto impulsa a desear ser más activa y tener un estilo de vida más saludable.
- Los malos pensamientos son menos frecuentes, ya que se reprograma al cerebro para recuperarse de todo lo malo casi al instante porque, al ser más experimentado en esta terapia, no se requiere demasiado tiempo para trabajarlo y llegar a la solución del problema.

ORACIÓN de recordatorio del ho'oponopono :

"Gracias por darme la oportunidad de **limpiar** cualquier cosa que esté ocurriendo dentro de mí y que por ello estoy experimentando.

No ruego por otra persona o por la situación en sí que esté ocurriendo, sino que ruego por mi.

No rezo desde la desesperación sino desde la paz interior y el amor.

Soy responsable de todo lo que hay en mi vida y la forma de sanarlo todo es tan sencilla como **limpiarlo** diciendo "te amo".

Para que la Divinidad escuche mis plegarias, deseos y peticiones, me enfoco en **limpiar** todo lo que aparece en mi camino que no deseo.

Yo soy la fuente de todas mis experiencias y yo soy la fuente de todas las soluciones, por ello dirijo mis plegarias a lo que hay dentro de mi.

Nada está fuera de mi.

Cuando rezo, no dejo todo el poder en la Divinidad, sino que acepto también mi propia responsabilidad.

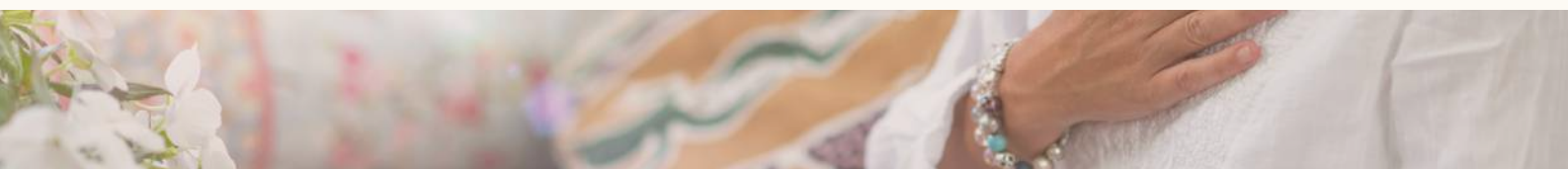
Pido perdón por cualquier cosa que esté ocurriendo en mi y que está causando la circunstancia externa que experimento.

Todo sin excepción, está dentro de mi.

No es culpa mía, pero si es mi responsabilidad.

Tampoco es culpa del otro, es un programa compartido que hay que sanar y eliminar. Esa es mi responsabilidad.

No hay nada malo ni en mi ni en los demás, el error solo está en mi y ahora lo limpio, reemplazándolo por amor"



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Palabras que curan:

LO SIENTO (por...)

PERDÓNAME (perdono lo que hay en mi que está o ha provocado esa situación...)

TE AMO (y me amo)

GRACIAS

La clave de todo es el PERDÓN y AMARLO TODO. La clave para sanar es AMARLO TODO. La clave para limpiar y purificar es AMARLO. La clave para superar cualquier obstáculo es AMARLO TODO. Esa es la clave del ho'oponopono, amar todo, aceptando, perdonando y dando las gracias.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Oración...**

Orar o Rezar es dirigirse a Dios o cualquier otra Divinidad, a través e una oración o una conversación mental o de voz, para pedir, rogar algo o realizar una súplica.

Las oraciones o los rezos no son exclusivamente religiosos, sino también pueden ser espirituales como crear una oración para nosotras mismas o nuestras alumnas con una intención.

Se pueden incluir en meditación o pueden recitarse por ellas mismas:

Ejemplo:

"Divinidad, te pido ser una buena Maestra de MH para todos aquellos que se acerquen a mi. Tú me trajiste hasta aquí y te ruego que sigas guiándome a cada paso. Ayúdame en los momentos difíciles en los que deje de tener fe y pon en mi corazón paz, en mi mente sabiduría y alegría en mi vida. Que yo siga siendo tu instrumento para crear un mundo mejor. Amén".



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 4

- **Tu propia preparación antes de impartir**

Mantras para recitar que te llenarán de FE y CONFIANZA como Maestra, antes de iniciar una sesión con alumnas:

- Siento amor profundo y compasión por las personas
- Siento amor profundo y compasión por mi misma
- Veo posibilidades en todos lados
- Amo servir, ayudar y contribuir
- Se que hay más que suficiente para todos
- Lo que hiciste hoy es suficiente
- Lo que pasó hoy es perfecto
- Me siento llena, completa y satisfecha con la maestra que soy
- Se que voy por el camino correcto y que es solo cuestión de tiempo
- Siento Confianza Radical en Dios y el Universo.
- ¡Nunca estoy sola! siempre estoy protegida, guiada y soy amada por la Divinidad



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 4

• Tu propia preparación antes de impartir

- Reserva mínimo de 30 minutos a 1 hora antes y después de estar con una alumna, cliente o grupo.
- Elimina las distracciones: móvil, redes, tv, ruidos.
- Pon tus pies en el suelo, tus manos hacia arriba, cierra tu ojos y realiza varias respiraciones profundas
- Visualiza una luz blanca bañando todo tu ser
- Declara tu intención en esta sesión, para prepararte mental, emocional y espiritualmente
- Agradece por este momento. Agradece por la oportunidad de servir.
- Da la bienvenida a la Divinidad.
- Observa y reconoce miedos, temores y tensión en el momento presente. ¿Dónde tienes tu atención?
- Entrega tus pensamientos de miedo, temor y tensión, apartando tu mente.
- Pide guía divina para entregar tus juicios, creencias, experiencias e interpretaciones.
- Eleva tu nivel de pensamientos a sostener el espacio.
- Pide ser usada como maestra, más allá del personaje y de tu propia mente
- Pide guía divina para agilidad mental, respuestas sanadoras e ideas creativas que tu alumna necesite.
- Pide guía divina para percibir y sentir la consciencia colectiva.
- Pide guía divina para percibir los pensamientos, sueños y temores más profundos de tus alumnas.
- Pide ser usada como un canal de mensajes, guía, claridad, luz, amor..
- Entrega el resultado



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 4

- **Después de impartir**

La entrega es esencial después de enseñar:

1. Agradece por la oportunidad de servir en la función más sagrada
2. Entrega tus conclusiones, opiniones, interpretaciones
3. Entrega los miedos, temores, dudas y dolor de tu alumno depositados en el espacio que compartieron: *“Todo lo compartido es entregado en el altar de la Divinidad para su Purificación. No me pertenece”*.
4. Entrega la expectativa de recibir agradecimientos, mensajes, aplausos, recomendaciones, reconocimiento, éxito.....
5. Entrega el resultado del proceso de tus alumnas a la divinidad
6. Conecta con tu propia presencia Divina en tu vida diaria
7. Recomendable: desconecta, descansa, toma té, lee, juega con tus hijos, juega con tus mascotas. Date un descanso antes de continuar. Si tienes más sesiones, date pausas entre ellas o reduce a sólo 1 ó 2 al día...



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 4

- **La preparación del espacio presencial y online**

Aunque lo vimos en el BONUS 1 más extensamente, recuerda que liderar un espacio sagrado requiere también tu propia preparación, realizando una meditación y oración entregándote al plan Divino.

No olvides que, nosotras como maestras no sanamos ni transformamos. Sólo Dios sana. Sólo la Divinidad sana.

Nosotras somos guías e instrumentos a través del cual nuestras alumnas pueden acercarse y conocer el amor incondicional.

Nuestra preparación antes de entrar en un espacio sagrado consiste en:

- Poner tus pies firmes sobre el suelo, alargar tu espalda y abrir tus manos al cielo
- Enfocarte en tu respiración a través del corazón
- Visualizar un baño de luz sobre todos tus cuerpos
- Invitar a la presencia de la Divinidad y agradecer la oportunidad de guiar este espacio
- Visualizar el flujo de energía recorriéndote y emanando luz desde tu corazón al espacio donde estás
- Purificarte con luz morada y protegerte con la azul
- Y genera la intención: "Que se haga la voluntad del plan divino en este espacio sagrado"
- Pedir a la presencia divina que aparte tu mente y puedas ser el canal de ayuda que cada alumna necesite
- Te puede apoyar decir esta afirmación: **"El espacio se mantiene limpio y sagrado en la presencia de la Divinidad. Hay un plan Divino y yo soy su canal y su instrumento"**.
- Y terminar decretando Hecho está x 3v y Gracias x 3v

Luego puedes meditar con el espacio donde vayas a impartir tu taller, retiro o programa, tanto presencial como online.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 4

- **La preparación del espacio presencial y online**

Tanto si vamos a impartir un taller, círculo o retiro presencial u online, tendremos en cuenta que los espacios son sagrados en ambos casos.

Tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Ritualizar el momento previo a impartir la práctica, con una práctica personal tuya, como ya vimos y otra con el espacio tanto físico como si se imparte a través de internet.
- Realizar una meditación para el espacio donde realices una apertura diciendo "Abrimos este espacio con amor y luz"
- Límpialo con luz morada y protegerlo con luz azul o San Miguel.
- Luego invoca a la luz blanca que inunde tanto el espacio como a todas las personas que vayan a participar en él
- Pide a tu Ser Divina ser guiada para el mayor bien de todos, apartando a tu mente ego y siendo un canal puro de luz y amor
- Puedes prender una vela, incienso o difusor con aceites esenciales y poner un mantra para elevar la vibración del espacio
- Decreta lo siguiente:
 1. "Que se haga la voluntad del plan divino en este espacio sagrado".
 2. "El espacio se mantiene limpio y sagrado en la presencia de la Divinidad. No me pertenece"
 3. "Qué cada persona reciba lo que vino a buscar"

Al finalizar, da las gracias a todos los participantes y cierra con una pequeña meditación. Luego, en tu intimidad, da las gracias a la Divinidad por todo lo vivido, por la oportunidad de servir y que la energía sanadora siga su curso, transformando a quien tenga que transformar. Te limpiar con luz morada purificando todas las energías que se han movido, enviándolas a la luz Divina, para que no se queden contigo. Puedes lavarte las manos o sacudir tus manos y brazos para desprenderte de lo que no es tuyo, antes de pasar a otros asuntos.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 5

- *Iniciación de la Maestra de Meditación Holística.*

Al inicio de este programa para maestras, realizaste la Meditación para la INICIACIÓN y ACTIVACIÓN de la Maestra, pero puedes volverla a repetir siempre que lo desees. Este audio te guiará en tu iniciación como Maestra para anclar tu llamado en tu corazón y compartir tus dones con el mundo. La encuentras en el aparatado de MEDITOGRAFÍA o haciendo click en el icono inferior.

También te la comparto en texto, a continuación.





Iniciación de la Maestra de Meditación Holística.

Con tus ojos abiertos aún, toma una respiración profunda por la nariz a la vez que elevas tus hombros. Vas a mantener los hombros arriba y el aire dentro por unos pocos instantes... Cuando vayas a soltar el aire y los hombros, hazlo de una sola vez, de golpe. Lo vas a realizar varias veces porque lo que imagina que al soltar, liberas tanto la tensión física acumulada en los hombros, como todo el peso emocional has soportado, como preocupaciones, inseguridades, miedos, dudas... libera el aire y los hombros cada vez un poco más y deja marchar toda esa tensión física y emocional.

Muy bien... Ahora cierra tus ojos y respira de forma natural pero un poco más profundo de lo habitual. Siente la relajación, siente lo bien que te sientes liberada de todo, lo ligera que te sientes y relajada

ahora que has cerrado tus ojos, has entrado en tu mundo interno... Un mundo mágico, un mundo de sanación, conexión, sabiduría... el mundo donde se crean todas las posibilidades y existen todas las realidades.

La llave abrirá este mundo divino es conectar con tu corazón, a través de respirar a través de él. Toma y suelta el aire sólo por la nariz, sintiendo que al inhalar son gotitas de luz que entran a través de tu corazón, llenando todo tu ser y al soltar el aire exhalando expandes toda esa luz a todo tu cuerpo físico.

con cada respiración, te llenas más y más de luz, a través de tu corazón y al exhalar no sólo iluminas todo tu cuerpo físico, sino también tu cuerpo mental imagina como tu mente se ilumina, tu cuerpo emocional observa como toda la zona de tu corazón se ilumina y finalmente, tu cuerpo energético interno donde se iluminan los 7 centros energéticos, chakras y tu cuerpo energético externo, el aura, iluminada con una luz radiante, poderosa, hermosa...

Siente todos tus cuerpos luminosos... más y más con cada respiración. Eres como una gran bola de luz. Una gran esfera de luz

Ahora debajo de ti se abre un canal que conecta con el centro de la Tierra. Es un canal de luz morada y flotando descienes a través de él. A la vez que vas bajando y bajando a través de este canal, su luz violeta te va limpiando de todas las preocupaciones, de todas las tensiones, de toda enfermedad, de todos tus miedos, de todas las historias que te cuentas que ya no te sirven... y sientes que atrás van quedando, que por el camino a través del túnel de luz, vas soltando lo que ya no te sirve y quien ya no eres tu.



Además, también vas soltando la ropa que llevas, una a una cada prenda, hasta queda sólo tu piel.

Antes de salir del túnel, justo en la salida, al final, ves colgada una túnica sagrada hecha de luz de un color blanco tan luminoso que jamás habías visto. Incluso emite destellos de luz.

Te pones esta túnica de luz luminosa, adaptándose perfectamente a ti. Respira de nuevo profundo, llena de luz.

Sales del túnel y a continuación entras en un oasis de vegetación increíblemente abundante. En este oasis se mezclan las flores más exóticas, las plantas, árboles, pájaros, ríos, cascadas, e incluso a un lado ves la orilla de la playa y al otro la base de una montaña. Inúndate de todo el entorno, conecta con toda la vida a tu alrededor.

Caminas adentrándote con tu túnica de luz, en este jardín mágico y te sientas frente al mar, sobre la arena de la playa, dejando a tus espaldas la abundante vegetación. Del mar, vas viendo como emerge una figura luminosa que va acercándose a ti. Tu corazón se alegra porque recuerda quien es. Y cuando sale a la orilla y se va acercando a ti, recuerdas quien es.

Se sienta frente a ti y al mirarla a los ojos recuerdas quien es: Tu Ser Divina. Y esta versión de ti, eres tú, es tu parte más luminosa, la que está llena de sabiduría, la que siempre está a tu lado, la que te guía, la que te ama, de la cual formas parte y que siempre estuvo, está y estará junto a ti.

Ella te sonrío y te mira con unos ojos llenos de amor, llenos de paz, llenos de alegría... y de los bolsillos de su túnica de luz, que lleva puesta como la tuya, saca un regalo, un regalo mágico y especial que te ayudará a ser una gran maestra y acompañarte a ti y a otros a elevar el mundo, a llenarlo de amor y luz...

Recíbelo con ambas manos, abre tu manos y pregunta a tu Ser Divina ¿qué es este regalo, qué simboliza y qué poder tienes... cómo debo usarlo? Escucha la respuesta que recibes...

porque este regalo/medicina va a ayudarte en tu camino de Maestra en estos tiempos desafiantes y a la vez, a aprovechar las oportunidades que te ofrece en medio de todo lo que estamos viviendo hoy en este planeta...

Siéntelo...

Este regalo te hace sentirte bien... y ahora que sabes en qué te va a ayudar, qué poder tienes y cómo usarlo... llévalo a tu corazón con tus manos, mételo dentro y respíralo...



Toma su poder, toma su sabiduría, su medicina... en cada célula de tu cuerpo..

Mira de nuevo a los ojos a tu Ser Divina, que es eterna, que siempre está contigo, que siempre te ama, te guía y te cuida, nota que tú eres una extensión de ella aquí en la tierra.

Ahora, te hace otro regalo. Un animal de poder. Mira a los ojos a este animal, no con tu mente, no pienses, sino con el corazón. siente la mirada del animal, siente su presencia... este animal de poder te dará la fuerza para ser Maestra y te acompañará en tu camino para llevar tus dones al mundo, te dará valor para navegar los días, meses y años por venir, que te ayudará a desplegar tus alas, o date velocidad y agilidad, o habilidad para atravesar las profundidades... ¿pregúntale... qué poder quiere aportarte, qué dones tienes para mi, qué sanación...? Escucha la respuesta y si se siente bien, lleva a este animal a tu corazón, llévando su energía y su poder, dentro de ti... siente sus cualidades como se funden en tus células para que te guíe en los tiempos que se avecinan con su valor, fuerza, valentía y coraje, su sabiduría y sus dones...

Respira profundo....

Ahora tu Ser Divina vuelve a meter tu mano en su túnica de luz y al sacar su mano, extiende su puño cerrado hacia ti y al abrir su mano, no hay nada en ella. Está vacía.

El próximo regalo que tiene para ti es ella misma y tú misma, fundidas en una sola. El siguiente regalo que tiene para ti sois las dos en una sola. Eres tú aceptando ser una con la divinidad, tú siendo divina, siendo maestra y reencarnando la luz en este planeta sin olvidar que también eres la divinidad hecha materia. Tú llena de toda la sabiduría de tu Ser Divina, tú siendo guiada por lo sagrado, por el amor, por la paz, por el conocimiento transformador, tú como maestra...

Estás lista para recibir este regalo porque ahora has decidido no ser parte del problema, sino ser parte de la solución. Has decidido dar un paso adelante y ser maestra, uniendote a la luz y el amor, y saliendo del colectivo de miedo, sufrimiento y dolor. Estas preparada para reencarnar a la maestra, para trabajar en conjunto con tu Ser Divina, tu animal de poder y tu símbolo de poder para transitar el camino de luz y amor a pesar de lo que ocurra.

Ahora si te dices sí a asumir tu papel de maestra, tu divinidad, tus dones y tu nuevo camino... extiende tus manos y mírate a ti misma frente a ti, mira el brillo de tus ojos, mira como están encendidos de luz, de amor, de fuerza, de alegría y de conocimiento.. y dale la bienvenida....

Date un autoabrazo que simboliza la unión de todos estos dones y regalos...



Tú fundiéndote con tu Ser Divina, tu animal sagrado de poder y tu regalo/medicina.... fúndete en ese auto abrazo y siente tu corazón latiendo... todos en uno, todos convirtiéndose en ti... toma ese nuevo ser divino en un solo ser, respira y siéntelo en cada célula de ti... Respira...

Todos estos poderes te acompañarán en tu camino de maestra y están siempre disponibles para ti, para ser la diferencia en este mundo y crear un nuevo futuro para todos, siendo parte de una gran solución y en el proceso convertirte en el Super Ser, un nuevo humano que está naciendo en el planeta...

Da la gracias a todos por lo vivido y con ellos en tu corazón, si estás lista, comienza el camino de regreso... de la playa al oasis de vegetación... y de ahí al túnel de luz que ahora ha cambiado de color y es dorado.

Ahora regresas al lugar donde estas a través de este túnel iluminado con chispitas de luz dorada, destellos de oro que bañan todos tus cuerpos, todo tu ser y bendicen a la maestra en que te has convertido, te bañan de amor, te bañan de luz, te bañan de bienestar, abundancia, sabiduría y felicidad. Afianzan todos los dones y poderes que traes del oasis y los graban profundamente dentro de ti... permaneciendo firmes dentro de ti.

como una llama, que nunca se apaga.

Respira profundamente, sonríe, atrás quedó esa mujer pequeña... ahora da la bienvenida a la gran mujer, porque llevas contigo el regalo/medicina que te ayudará a navegar estos tiempos de desafíos y convertirlos en tiempos de oportunidades, llevas dentro de ti al animal sagrado de poder que te dará el valor para llevar tu misión adelante, y llevas dentro de ti a tu Ser Divina que te amará, guiará e impulsará para que ayudes siendo MAESTRA a crear un mundo de esperanza, amor, luz y paz.

Hecho está x 3v

Gracias x 3v



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 5

- **Activación de energías para maestras:**

Activa la voz, claridad, creatividad, valentía, confianza, amor, luz, arquetipo de la Maestra...

- **ACTIVACIÓN DE LA VOZ**

Como Maestra de MH, tu voz es muy importante. Vas a trabajar mucho con ella, así que debe ser poderosa a la vez que única, porque es tuya y es maravillosa. Estas prácticas te ayudarán.

Tu voz emite un sonido y una vibración única. La frecuencia de tu voz utiliza su poder para dirigir la energía a tu alrededor y convertirla en acciones para que tomen forma.

Tu voz es muy importante para liderar tu vida y tu negocio, y te apoya en tu camino cuando la transmites con:

- tu propio tono
- poder
- autoridad
- valentía
- seguridad
- fuerza personal
- amor
- auto-confianza
- y claridad

Para activar tu voz, cada vez que tengas que hablar a un grupo, a tus alumnas, grabar una práctica, etc....di en voz alta: **"ACTIVO EL PODER DE MI VOZ"**

También es ideal activar tu voz a través del canto. Tu voz es energía y los chakras son los mayores responsables del sistema energético interno, ya que al equilibrarlos, potenciaremos nuestra voz, a través de los distintos sonidos de cada centro energético, respirando de forma consciente y sintiendo que giran en espiral, en el sentido de las manecillas de un reloj.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

Lo relevante y la intención de la activación:

- Te haces consciente de la diferencia que experimentas en tu voz y tu energía una vez que la practicas.
- Sientes como la energía sale de la tierra, sube a través de ti abriendo tu propio canal de transmisión.

Activa tu voz única.

Estas activaciones tómalas como la herramienta para calibrar tu propia voz. Puedes modificar y variar las vocales, el orden y jugar con tu propia voz.

Recuerda que al emitir cada sonido:

- Concéntrate en respiraciones profundas, inhalando y exhalando lo más natural posible.
- Imagina que llevas una esfera de luz desde el chakra base hasta el chakra de la coronilla.
- Visualiza espirales dándole vueltas a cada uno.
- Si necesitas apoyarte con movimientos de tus manos, puedes hacerlo, sentirás mucho más la energía en tu cuerpo físico.

Si practicas, desarrollas la maestría y en el proceso:

- Olvídate de la perfección en tu voz o si es "bonita" o "fea". Es la tuya.
- Encuentra comodidad en los sonidos. Hay maestras que hacen las activaciones con otros sonidos. Eres libre de experimentar.
- Así como puedes llevar la energía de abajo hacia arriba, puedes comenzar por el chakra de la coronilla hasta llegar al de la base.
- Puedes quedarte el tiempo necesario en cada chakra si consideras que está uno más bloqueado que otro, incluso si lo que experimentas es total fluidez quédate disfrutando de esa sensación por un largo periodo de tiempo. Mantente en fluidez.

Viniste a este mundo a ser líder. Viniste a expresarte con claridad, certeza y confianza. Activa la energía en tu garganta y en tu plexo solar.

Para finalizar una práctica de activación de tu voz deja salir tu mejor: OM

El OM es considerado por los hindúes como el sonido primordial, principio de la mayoría de los mantras, palabras o sonidos divinos y poderosos. Activa tu voz para que logres darte cuenta de cuándo te estás expresando como una maestra alineada a su verdad y cuándo no. Tu cuerpo te dirá si eres la expresión de ti misma. Atrévete a descubrirlo, que tu voz sea tu sanación y la del mundo.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **Chakra 1 en la base que te conecta con la tierra.**

El sonido es: **Uuh** (profundo).

Nota: Siente como la vibración te conecta hacia abajo con la tierra.

- **Chakra 2 en el útero.**

El sonido es: **Ooo** (profundo).

Nota: Siente como un espiral de energía en tu útero o en tu segundo chakra.

- **Chakra 3 en el plexo solar.**

El sonido es: **Oh** (con una variación al anterior, es menos profundo).

Nota: Imagina que la energía sale de tu plexo solar como un rayo de sol hacia afuera.

- **Chakra 4 en el corazón.**

El sonido es: **Aaah**

Nota: Imagina que tu corazón y todo tu pecho crecen y se expanden.

- **Chakra 5 en la garganta.**

El sonido es: **Eeee** (también se utiliza Aiii).

Nota: Para activar la garganta usualmente se utiliza el Aiii, pero yo he utilizado el eeee en mi práctica por un tiempo y siento una mayor vibración. Prueba ambos y escoge el que más resuene contigo.

- **Chakra 6 en el tercer ojo.**

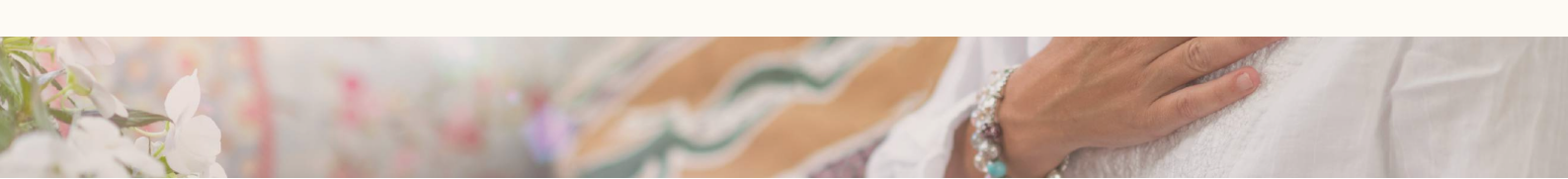
El sonido es: **Eeiii** (también suena como aiii)

Nota: Siente la vibración en tu paladar e imagina que te conecta con tu tercer ojo.

- **Chakra 7 en la coronilla.**

El sonido es: **iiii**.

Nota: Visualiza que la vibración sale de tu coronilla y te conecta con el cielo.



TÚ: Maestra de Meditación Holística

También podemos trabajar nuestra voz a través de equilibrar los chakras con el canto de los **BIJA MANTRA**. En el apartado de MEDITOGRAFÍA tienes un audio que te guiará con estos cantos.

Para ello, visualiza el chakra que estés activando, respirando profundo a la vez que cantas su sonido.

Los sonidos deben ser vocalizados en estado de relajación sin forzar la voz o poner presión en la voz.

Los sonidos de vocales y los mantras sagrados para cada chakra son:

- **1º. Chakra Raíz (Muladhara):**

Frecuencia: **396 Hz**

Nota musical: **Do**

Vocal: **UH**, pronunciamos: **Uuu, uu, uu, uu, uu.**

Liberamos emociones de culpas y miedos.

Sonido Védico Bija: **Lam.**

Color: **Rojo**

Elemento: **Tierra**

- **2º. Chakra Reproductivo o Centro Sacro (Svadhista):**

Frecuencia: **417 Hz**

Nota Musical: **Re**

Vocal: **OOO**, pronunciamos: **Ooo, oo, oo, oo, oo.**

Creamos e iniciamos cambios.

Sonido Védico Bija: **Vam.**

color: **Naranja**

Elemento: **Agua**

- **3º. Chakra del Plexo Solar o Centro Umbilical (Manipura):**

Frecuencia: **528 Hz**

Nota musical: **Mi**

Vocal: **OH**, pronunciamos: **ou, ou, ou, ou, ou...**

Manifestamos transformaciones y milagros.

Esta frecuencia tiene el poder de repara el ADN.

Sonido Védico Bija: **Ram.**

Elemento: **Fuego**



TÚ: Maestra de Meditación Holística

- **4º. Chakra del Corazón o Centro Cardíaco (Anahata):**

Frecuencia: **639 Hz**

Nota musical **Fa**

Vocal: **AH**, pronunciamos: **a, a, a, a, a.**

Activamos conexiones con otros seres y relaciones.

Sonido Védico Bija: **Yam.**

Elemento: **Aire**

- **5º. Chakra de la Garganta o del Cuello (Vishuddha):**

Frecuencia: **741 Hz**

Nota musical **Sol**

Vocal: **Aii** (Eye), pronunciamos: **ai, ai, ai, ai, ai.**

Activamos la voz y cualquier tipo de comunicación.

Sonido Védico Bija: **Ham.**

Elemento: **Eterno**

- **6º. Chakra del Tercer Ojo (Ajna):**

Frecuencia: **852 Hz**

Nota musical: **La**

Vocal: **EEl**, pronunciamos **ei, ei, ei, ei, ei.**

Retornamos al orden espiritual. Intuición.

Sonido Védico Bija: **Sham.**

Elemento: **Luz**

- **7º. Chakra Coronal o Centro de la Coronilla, Flor de Loto de mil pétalos o la Décima puerta (Sahasrara):**

Frecuencia: **963 Hz**

Nota Musical: **Si**

Vocal: **iii** (Eee), pronunciamos: **ii, ii, ii, ii.**

Activamos el estado más elevado de conciencia.

Sonido Védico Bija: **OUM.**

Elemento: **Voluntad y pensamiento**



TÚ: Maestra de Meditación Holística

CLASE 5

ACTIVACIÓN DE LAS ENERGÍAS DE:

- claridad
- creatividad
- valentía
- confianza
- seguridad
- autoridad
- amor
- luz
- Maestras ascendidas
- Ancestras de luz
- arquetipo de la Maestra..
- ...
- ...
- ...

Para activar estas energías u otras que sientes que quieres activar, inclúyelas en tu sadhana o en una meditación/ritual únicamente para ellas y di en voz alta:

"ACTIVO A LAS ENERGÍAS DE.... para que me guíen y llenen cada uno de mis cuerpos en mi camino de Maestra. Quedan activadas. Hecho esta x 3v + Gracias 3v "





Prácticas

del **MÓDULO 1**

- **Crear tu propia SADHANA.**

PRÁCTICA PARA REALIZAR POR ESCRITO Y EN MEDITACIÓN

A partir de aquí, deberás construir tu propia práctica personal, como ejercicio y practicarla a diario. Podrás ir variándola en función de tu intención del día, la semana o el proyecto que estés realizando. Escribe punto por punto, personalizándolo con aquello que desees, cada paso de una Sadhana extendida y luego practícala a diario. Si no tienes tiempo para la práctica más extendida, acórtala en una más

- **Grabar en audio tu propia sadhana**

GRABA EN AUDIO LOS PASOS DE TU SADHANA

En esta práctica más técnica, deberás grabar tu sadhana, en audio, tal y como te indica el **BONUS 1** para crear tus propias meditaciones. Puedes ponerle o no música. Cuanto más explores, más descubrirás cómo hacerlo, antes de compartirlas con tus alumnas.

Una vez realizado, compartirás el enlace conmigo para que pueda escucharlo, practicarlo y compartirme mis comentarios. ¡Estoy segura que te saldrá muy bien! Sino, tranquila, quizá sea tu primer audio y es normal que no esté como nos gustaría. Poco a poco lograrás crear audios que ames compartir.