

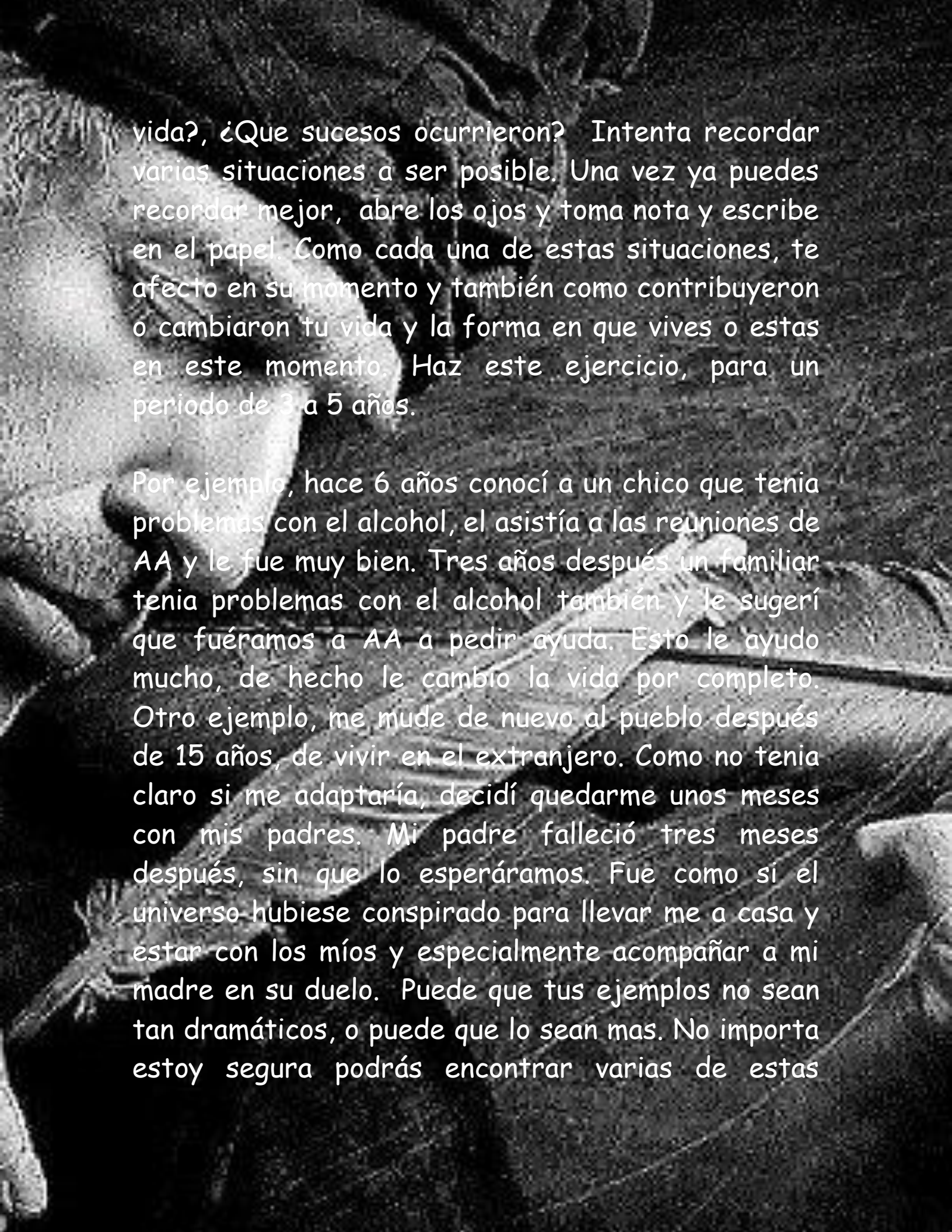
¿MILAGROS O COINCIDENCIAS?

...Es importante que aprendamos en primer lugar a sintonizar con nuestro medio, las sensaciones y la información que nos llega a cada minuto. Aprender a sintonizar correctamente con lo que ocurre y su potencial creativo. A continuación, haremos un ejercicio para tomar consciencia de cómo nuestro día a día está lleno de milagros o si lo prefieres lleno de coincidencias, que puedes aprender a utilizar para crear tu vida a todos los niveles físico, psicológico y ambiental.

Durante la sesión os guío con la meditación para activar nuestra atención y creatividad. Además ya deberías haber abierto tu chakra pie con los ejercicios de esta sección dos.

Ahora toma papel y bolígrafo y haz el ejercicio a continuación:

Deja el papel a un lado y cierra los ojos, relájate y transportate a esta misma fecha un año atrás. ¿Que estabas haciendo?, ¿Que personas eran parte de tu



vida?, ¿Que sucesos ocurrieron? Intenta recordar varias situaciones a ser posible. Una vez ya puedes recordar mejor, abre los ojos y toma nota y escribe en el papel. Como cada una de estas situaciones, te afecto en su momento y también como contribuyeron o cambiaron tu vida y la forma en que vives o estas en este momento. Haz este ejercicio, para un periodo de 3 a 5 años.

Por ejemplo, hace 6 años conocí a un chico que tenia problemas con el alcohol, el asistía a las reuniones de AA y le fue muy bien. Tres años después un familiar tenia problemas con el alcohol también y le sugerí que fuéramos a AA a pedir ayuda. Esto le ayudo mucho, de hecho le cambio la vida por completo. Otro ejemplo, me mude de nuevo al pueblo después de 15 años, de vivir en el extranjero. Como no tenia claro si me adaptaría, decidí quedarme unos meses con mis padres. Mi padre falleció tres meses después, sin que lo esperáramos. Fue como si el universo hubiese conspirado para llevar me a casa y estar con los míos y especialmente acompañar a mi madre en su duelo. Puede que tus ejemplos no sean tan dramáticos, o puede que lo sean mas. No importa estoy segura podrás encontrar varias de estas

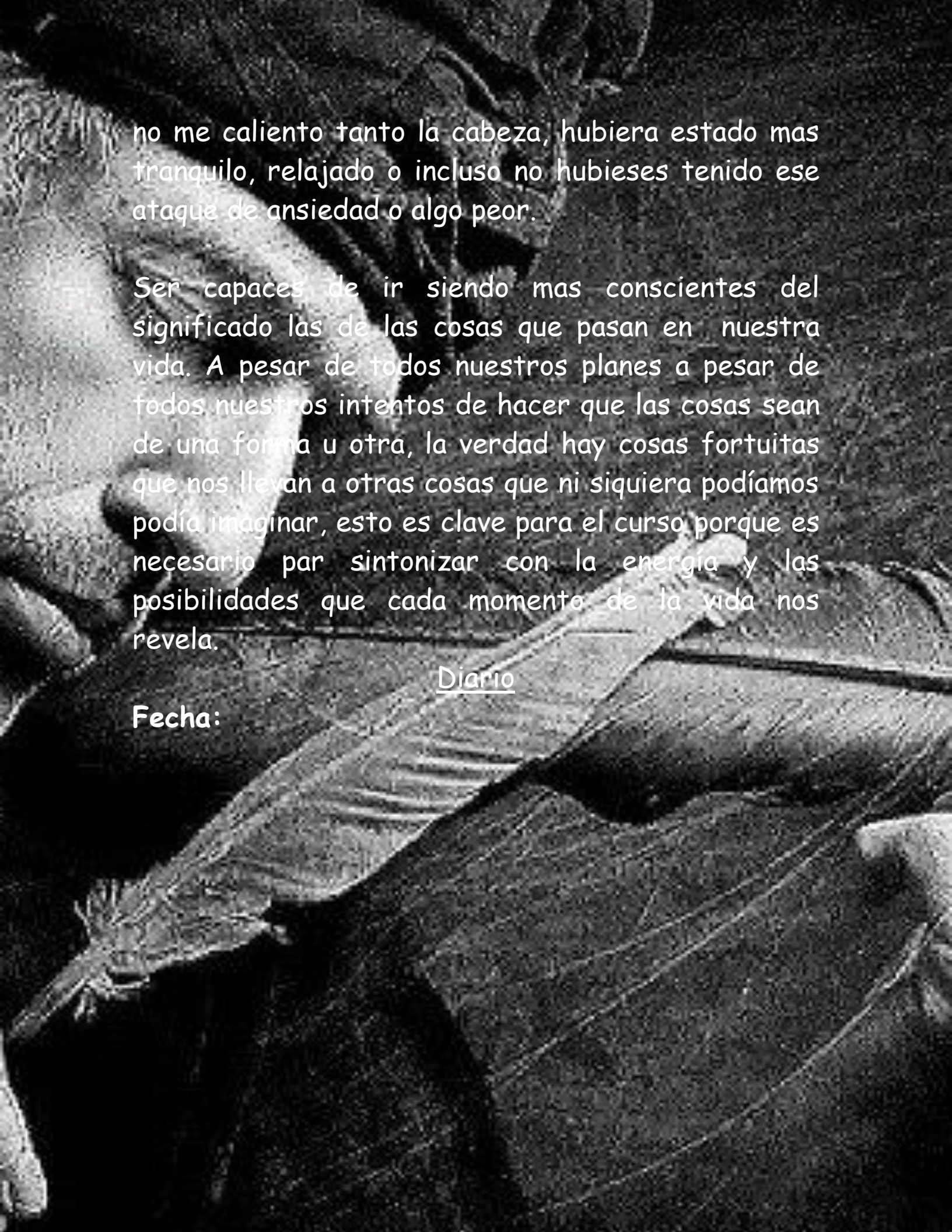


situaciones en tu vida.

A partir de hoy usa este diario para ir anotando las coincidencias y las situaciones que se van revelando en tu día a día. Déjalo cerca de tu mesa de desayuno o al lado de tu cama. Pero mantén este diario.

Día a día las conciencias, sincronizaciones o milagros van creando y moldeando nuestro destino. Cuando más capaces seamos de comprender y responder de forma adecuada a cada situación según se despliega ante nosotros, más capaces de crear y más seguros nos sentiremos.

Comprender el significado de las situaciones y por qué las cosas son como son, en retrospectiva es más fácil que cuando estamos en el meollo del asunto. Por esto que ir siendo conscientes de que todas las situaciones repiten todas, tienen un potencial creador. Independiente de sus apariencias externas, esta comprensión, nos puede liberar de mucho dolor y sufrimiento. Seguro que eres capaz de recordar algún momento en que te angustiaste, preocupaste, desplomaste en tu vida, por alguna situación. Solo para después mirar atrás y pensar si lo llego a saber



no me caliento tanto la cabeza, hubiera estado mas tranquilo, relajado o incluso no hubieses tenido ese ataque de ansiedad o algo peor.

Ser capaces de ir siendo mas conscientes del significado las de las cosas que pasan en nuestra vida. A pesar de todos nuestros planes a pesar de todos nuestros intentos de hacer que las cosas sean de una forma u otra, la verdad hay cosas fortuitas que nos llevan a otras cosas que ni siquiera podíamos podía imaginar, esto es clave para el curso porque es necesario par sintonizar con la energía y las posibilidades que cada momento de la vida nos revela.

Diario

Fecha: