

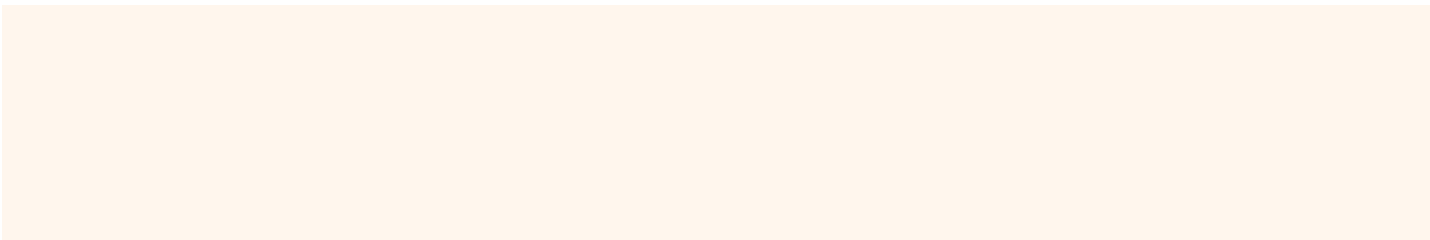
Un mes EXTRA-ordinario

INTENCIONA TU MES



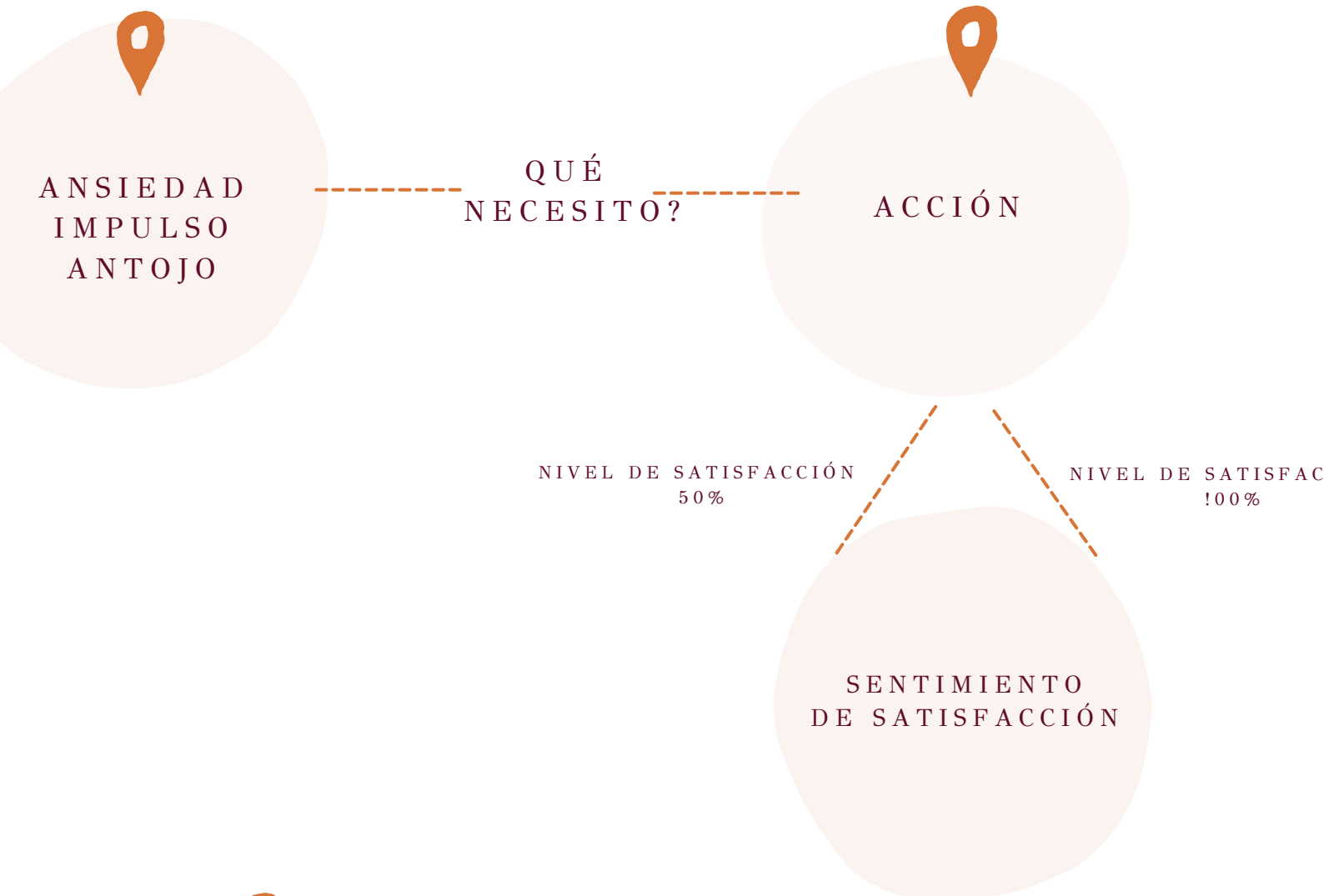
Nuevo mes significa nuevas metas, oportunidades y aprendizajes. Te invito a que este mes definas tu #mood del mes.

Mi *intención* del mes es vivirme...



Decodifica tu ciclo

ESCRIBE TU EXPERIENCIA



NOTAS

Ejercicios del mes

MARZO 2022

El objetivo de este mes es iniciar o continuar tu proceso de bienestar y percepción de tu cuerpo.

Tan pronto como me levantes; repite frente al espejo:

«Te amo. ¿Qué puedo hacer por ti hoy? ¿Cómo puedo hacerte feliz?».

Escucha tu voz interior y actúa en consecuencia. Puede que al principio no oigas nada, porque estás tan acostumbrado a reprenderte que no sabes cómo responder con un pensamiento amable y cariñoso. Puede que no logres hacer el ejercicio a la primera pero sigue intentándolo hasta que la resistencia desaparezca.

Ejercicio II

Formas en las que voy a cuidar de mi.

Escribe 1 compromiso por área para este mes.

Por ejemplo, para el cuerpo físico me comprometo a caminar 30 mins tres veces por semana.

Para el cuerpo mental leere un libro que me inspire.

Para el cuerpo emocional haré la práctica de Hooponopono durante todo el mes.

Para el cuerpo espiritual meditaré ____ días, ___ tiempo



Ejercicios del mes

MARZO 2022

Ejercicio III

Práctica del Ho'ponopono

Ho'ponopono en hawaiano, Hoo significa CAUSA y Pono'pono significa PERFECCIÓN, es una técnica milenaria de origen hawaiano, que se enfoca en el proceso de reconocimiento, arrepentimiento y perdón, permitiendo realizar una limpieza de sentimiento y pensamientos negativos en la mente de las personas, para así bloquearlos y corregirlos. Puedes hacer esta oración para distintas situaciones o relaciones. Este mes va dirigida hacia

Durante este mes te invito a que diariamente frente al espejo repitas este bello y poderoso mantra.

Cuando se inicia la incorporación del Ho'oponopono en la vida, los problemas recurrentes van desapareciendo, porque Ho'oponopono abre las puertas al amor de la Divina para que fluya a través de ti.

La base es: lo siento, perdóname, gracias, te amo

LO SIENTO: El poder del perdón da la libertad y abre el corazón porque vemos la situación desde los ojos del amor.

Perdóname: búsqueda del amor a través de la humildad y la unión. Comenzamos el proceso de transmutación, pedimos a nuestra divinidad que libere todo aquello, generando el vacío transformador.



Ejercicios del mes

MARZO 2022

GRACIAS: gratitud magneto de Milagros. Un CAMBIO del miedo al amor. Estamos poniendo de manifiesto nuestra FE, entregando la absoluta confianza en la fuerza divina de que todo será resuelto para el bien de todos los involucrados.

TE AMO: UNIDAD estamos llenando ese vacío con la más pura energía divina creadora, transmutando y fluyendo hacia la unidad con la creación y la divinidad.

La idea es que tomes unos segundos y te visualices o veas frente al espejo. De la mano de la fuente y si resuena contigo Arcángel Rafael y Chamuel repite mentalmente o voz alta varias veces la oración del Hooponopono con la intención de liberar y enviar amor a todas aquellas veces en las que tomaste decisiones que comprometieron tu bienestar, aquellas ocasiones en las que no te escuchaste y dijiste palabras hirientes, aquellas ocasiones en las que te criticaste frente al espejo.

Lo siento
Perdoname
Gracias
Te amo

Al finalizar repite

ELIJO el perdón como mi guía.
Merezco amor y paz en abundancia.
Me amo. Soy suficiente



**Soy un ser
maravilloso
que disfruta
plenamente de la vida**

Vivo

Siento

Agradesco

Bendigo