

MEDITACIÓN

Holistica

múcho más que meditar

NIVEL 1

2
Bonus

MEDITACIÓN *Holística*

Pasos para crear tu Ritual diario y personalizado de Meditación

Establece el momento:

- mañana
- a mediodía
- por la tarde
- o por la noche

Secuencia de la práctica de la Meditación Holística:

- Prepara tu altar: enciende una velita, incienso, aceites
- Respiración del Corazón
- Toma consciencia de cómo estás, cómo te sientes
- Entrega, suelta, ríndete
- Pon la intención

- Limpieza, purificación de tus cuerpo, de tu canal
- Protección energética
- Invocar y pedir de ayuda
- Agradecimiento

- Hecho está x3v
- Gracias x3v

Confía en lo que has depositado en la Divinidad, ten fe, dedícate a hacer cosas que te hacen feliz.





"Confía en lo que has depositado
en la Divinidad, ten fe y suelta.
Dedícate a hacer cosas que te
hacen feliz"