

EVA JORDÁ

Diario de MEDITACIONES

guiadas por y para mujeres de hoy



Incluye

30

audios



Diario de
MEDITACIONES

Guiadas por y para mujeres de hoy

EVA JORDÁ

www.sanatuvidacoaching.com

DDIARIO DE MEDITACIONES guiadas por y para mujeres de hoy

Primera edición Digital Septiembre 2020

Primera edición en papel Enero 2021

ISBN: 978-84-09-26090-4

Autora: Eva Jordá @eva_jorda

Creación maquetación y diseño: Eva Jordá
para SanaTuVida Coaching @sanatuidacoaching

Revisión y corrección de textos: María Pérez Cerdá
@la.gata.sobre.el.teclado

Ilustración portada: María Espert de @Meresga

www.sanatuvidacoaching.com - info@sanatuvidacoaching.com
SanaTuVida Coaching 2020 / Eva Jordá, 2020

Queda rigurosamente prohibido, bajo sanción establecida por las leyes que amparan y protegen los derechos de autor, la reproducción total o parcial de todo el material contenido en este libro, por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático.

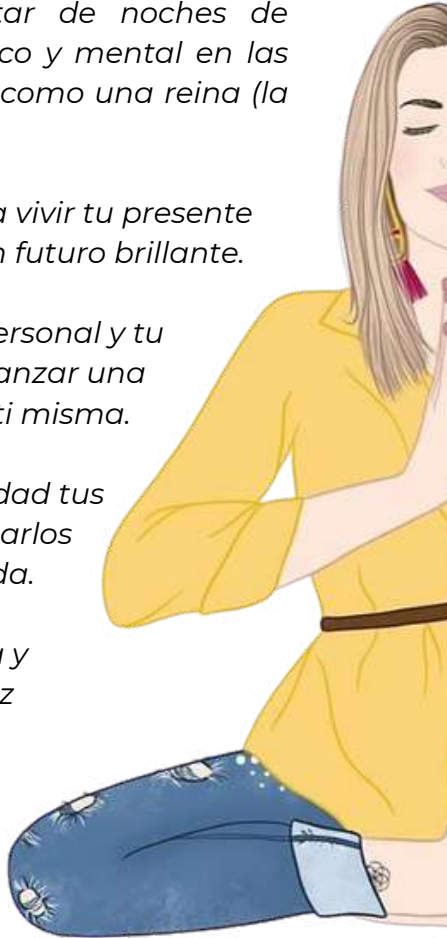
Este libro está dirigido a todas las mujeres de hoy que, como tú, eligen AQUÍ y AHORA tomar las riendas de su vida y deciden:

- *Sanar sus corazones.*
- *Recuperar su poder personal.*
- *Comenzar a darse el valor que merecen.*
- *Crear en ellas mismas, por encima de todo y por delante de todos.*
- *Armarse de valor y pasar a la acción... a pesar del miedo.*
- *Lanzarse de cabeza a por sus sueños.*
- *Incorporar la meditación en sus vidas porque comprenden la dimensión de sus beneficios.*
- *Permitirse, quizá por primera vez, amarse de verdad porque ¡ya era hora!*



Las meditaciones que incluye este diario, te ayudarán a:

- *Tener mañanas poderosas en las que sentirás que quieres (y puedes) comerte el mundo, y disfrutar de noches de plácido descanso físico y mental en las que por fin dormirás como una reina (la reina de tu vida).*
- *Sanar tu pasado para vivir tu presente con paz y crear así un futuro brillante.*
- *Despertar tu poder personal y tu amor propio para alcanzar una mayor seguridad en ti misma.*
- *Definir con total claridad tus sueños para manifestarlos con precisión en tu vida.*
- *Mantenerte en calma y tener la necesaria paz interior para decir bye-bye a la ansiedad, los nervios o el estrés.*



Además, encontrarás un ritual de abundancia para manifestar tus deseos y un apartado especial para emprendedoras que deseen conectar más con su creatividad, proyectos y clientes, desde el alma de sus negocios. A través de los audios guiados, aumentarán su propia luz y liberarán con amor, bloqueos, parálisis y miedos.

¿Preparada para iniciar el viaje hacia ti misma y disfrutar del vuelo?



Índice

04. *A quién está dirigido este Diario*

07. *Índice*

10. *Este diario pertenece a*

12. *Dedicatoria*

15. *Sobre Eva Jordá*

18. *Introducción*

23. *Cómo utilizar este diario*

27. **Pensamientos inspiradores de
Mujeres extraordinarias como tú**

- Pag. 28 Anita Moorjani
- Pag. 29 Louise Hay
- Pag. 30 Annalee Skari
- Pag. 31 Marianne Williamson

32. **Relajaciones**

- Pag. 33 Introducción
- Pag. 35 Relajación de 15 minutos
- Pag. 36 Relajación de 30 minutos

37. **Meditación**

- Pag. 38 Introducción
- Pag. 42 Beneficios
- Pag. 44 15 pasos para preparar la meditación
- Pag. 49 3 anclajes
- Pag. 51 Durante y al final de la meditación

Índice

53. Audios de Meditaciones

- **Para las mañanas**

Pag. 55. Afirmaciones con ritual de belleza

Pag. 57. Meditación Piropos

Pag. 59. Ritual poderoso matinal

- **Para la noche**

Pag. 62 Afirmaciones

Pag. 64 Visualización: Sueños Cumplidos

36. Meditaciones Medicina

- Pag. 68 Amor propio
- Pag. 70 Sana tu pasado
- Pag. 73 Decisiones: Tu guía interior
- Pag. 76 Conecta con tu yo futuro
- Pag. 78 Frente a pensamientos negativos
- Pag. 80 Superar una ruptura
- Pag. 83 Oasis de paz (antiansiedad, antiestrés)
- Pag. 85 Sana tu cuerpo físico, mental y emocional
- Pag. 90 Peso perfecto
- Pag. 97 Supera y cambia creencias que te limitan o hábitos que te restan poder y salud

102. Meditaciones para Emprendedoras

- Pag. 106 Oración para las emprendedoras
- Pag. 109 Ayuda

Índice

- Pag. 114 Cliente Ideal
- Pag. 116 Tú eres un Canal de Luz
- Pag. 118 Zona mágica

120. Meditaciones para ir un paso más allá

- Pag. 122 Conecta con tu Ser Superior
- Pag. 125. El poder de tus centros energéticos
- Pag. 128 Eleva tu vibración de luz
- Pag. 130 Ideas para subir tu vibración
- Pag. 132 Pasos para atravesar las tormentas
- Pag. 135 Pérdida de un ser querido
- Pag. 137 Círculos de Mujeres
- Pag. 140 Tu niña interior
- Pag. 142 Abundancia
- Pag. 145 Silencio

147. Profundizar más en la meditación

- Pag. 148 Meditación Holística

149. Acceso directo a las meditaciones

Accede directamente en un solo clic a tus meditaciones preferidas





Este diario de
MEDITACIONES
pertenece a ...



Este **DIARIO DE MEDITACIONES** está creado exclusivamente para ti e incluye dos mensajes poderosos que debes saber:

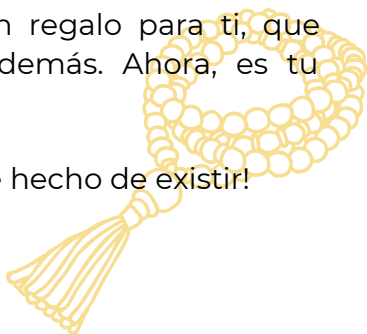
El primero es que, lo que tienes en tus manos, no es un libro: es un talismán. Cada palabra escrita en él y cada audio de meditación, están creados en alineación con la vibración de la más alta frecuencia en luz y amor. Su poder mágico beneficiará a la persona que lo tenga. En este caso: TÚ. Por eso, es altamente aconsejable tenerlo cerca y meditar con él, cada día.

Lo segundo es que, lo creas o no, eres una estrella del universo que ha venido a este mundo para brillar e iluminar a los demás. En la medida que te des permiso para hacerlo, también los otros lo harán. Eres luz, eres amor, solo que no lo recuerdas.

Este **Diario de Meditaciones** despertará tu recuerdo de quién eres en realidad, guiándote por la senda de luz, hacia tu interior. Allí encontrarás la fuente de todo amor, conocimiento y abundancia.

Estas meditaciones son un regalo para ti, que siempre das tanto a los demás. Ahora, es tu momento de recibir.

¡Te lo mereces por el simple hecho de existir!



Dedicatoria

Dedicado a todas las mujeres que han dejado de buscar la felicidad, el reconocimiento, el amor y la valía... fuera de ellas mismas.

A mi yaya Carmen y mi prima Elisa, que me acompañan y guían desde el cielo. Os tengo presentes muy a menudo. Os mando luz y amor.

A mi madre, a mis hijos, a las mujeres de mi familia, a mis amigas, a mis alumnas y a todas las autoras de cursos y libros, que me han regalado con su sabiduría. Todas me habéis llenado de grandes aprendizajes, bendiciones y amor.

A toda la Divinidad, incluida mi familia espiritual de ángeles, guías, maestros ascendidos, ser superior, energías, códigos, deidades y animales totémicos que me acompañan.

Y una mención especial para mi madre tierra por el lugar que se me destinó para escribir este libro rodeada de árboles, agua, sol, viento, tierra, estrellas: La casa de campo de mis padres, a los cuales estoy muy agradecida por esos días.

Me siento bendecida por todo cuanto recibo. Gracias por guiarme, protegerme e iluminarme cada día, para que sea un canal puro de amor, a través del cual siga transmitiendo luz.

¡Os quiero!



Una vez, el Señor H me dijo por teléfono:

*"Te voy a dar una pista de mi regalo:
es un libro que no has tenido jamás,
uno que va a iluminar tu vida
y que no hace falta saber leer".*

*Cual fue mi sorpresa al ver su regalo:
era un original libro que al abrirlo se
convertía en una lámpara de luz.*

*Hoy siento que,
este Diario de Meditaciones,
es un libro que va a iluminar tu vida
y no hace falta saber leer
sino sentirlo en el corazón.*

*Gracias H por iluminar mi vida,
por hacerlo posible, fácil y juntos a la par.
Tú eres luz, eres amor en estado puro.*

Te amo



Eva es la creadora de SanaTuVidaCoaching.com y directora de su Escuela Online, donde comparte bienestar e imparte formaciones relacionadas con el bienestar.

Es autora de 4 libros de DÉTOX Primavera, Verano, Otoño o Invierno, que incluyen 10 días de recetas para desayunar, comer, merendar y cenar, con alimentos reales, vivos y naturales sin azúcares, harinas refinadas, procesados o proteína animal y derivados..

Además de haber escrito 12 e-books relacionados con el estilo de vida sana y hábitos saludables, ha creado más de 10 programas, cursos y talleres sobre bienestar en cuerpo, mente y alma, que imparte de forma presencial y digital, a través de su Escuela Online.

Acompaña a mujeres a conectarse a ellas mismas, despertar su poder personal, sintiéndose sanas, energéticas pero con serenidad interior.

También forma a mujeres, relacionadas con el bienestar, y a aquellas que sienten pasión por el estilo de vida saludable y desean dar un paso más allá, estudiando en su escuela, a través de sus cursos y certificaciones como:

MEDITACIÓN HOLÍSTICA (*)

- Nivel 1: El camino de transformación hacia TU NUEVO YO. Recupera la paz interior, amor propio y poder interior, para brillar con tu luz a través del arte de la Meditación Holística.
- Nivel 2 Maestría: Esta segunda parte del programa es para, si tras realizar el nivel 1, sientes un llamado interno de ir un paso más allá, profundizando en tu práctica y convirtiéndote en guía espiritual de luz. Acompaña e ilumina el camino de otros, impartiendo tus propias clases de Meditación Holística, tanto presenciales como online.

(*) Al final del libro encontrarás más información



EXPERTA EN DÉTOX:

Crea tus propios programas depurativos a través de la alimentación y los hábitos detox con alimentos naturales, sanos y reales. Especialidad única en el mundo.

WELLNESS COACH EN NUTRICIÓN HOLÍSTICA:

Eleva tu propio bienestar y el de los demás, formándote como asesora en Nutrición Holística, aprendiendo un estilo de vida saludable, en cuerpo, mente y alma.

o EMPRENDEDORA DE BIENESTAR:

Puedes contratar ayuda tecnológica a través del servicio de Asistentes Virtuales o ampliar tus conocimientos en alguno de los programas y cursos profesionales como "**PUBLICA TU PROPIO LIBRO DE BIENESTAR**", "**CREA TU CURSO ONLINE**" o "**INTENSIVO DE VENTAS**".

Se formó como:

- *Profesora de Meditación y Yoga 500 Rys*
- *Experta en Nutrición Holística*
- *Coach en Hábitos*
- *Experta en programas depurativos*
- *Negocios Digitales*



Introducción

Nadie nos dijo que debíamos amarnos y cómo hacerlo, y que eso... ¡estaba bien!

Nadie nos enseñó a conectarnos a nosotras mismas y despertar todo nuestro poder personal.

Nadie nos explicó como visualizar deseos, crearlos en la mente y manifestarlos en nuestra realidad física.

¿ cómo iban a enseñarnos lo que no aprendieron ?!

Las mujeres de hoy, sí tenemos esa posibilidad. No sólo aprenderlo sino vivirlo en nuestra experiencia de vida y transmitirlo a nuestras familias, hijos, negocios, clientes y alumnos.

Hace tiempo que venimos soportando demasiado sufrimiento interno que nos aleja de nosotras mismas y nos impide disfrutar de nuestra vida, relaciones y trabajo con paz, alegría, bienestar y abundancia.

Este "DIARIO DE MEDITACIONES Guiadas por y para mujeres de hoy", está dedicado a todas las que queremos:

- *amarnos más*
- *tener más seguridad en nosotras mismas*

- despertar y recuperar nuestro poder personal
- hacer realidad nuestros sueños y deseos
- tener abundancia en salud, belleza, economía, felicidad, sabiduría o aquello que queramos
- Y conectarnos a nuestra divinidad sagrada

Estas meditaciones no son una "obligación" más que realizar en tu jornada. No es una tarea a la cual tengas que forzarte a realizar "porque dicen que es bueno".

Esto que tienes en tus manos es un regalo divino, es un oasis de paz, una relajada cita contigo, un momento de quietud tan poderoso, que llenará de luz tu alma, equilibrará tu cuerpo, suavizará tu mente, suavizará tus emociones, aquietará tus pensamientos y elevará tu energía de luz.

Mis mejores deseos para que este diario te acompañe en tus días soleados como en tus noches oscuras, ambos, momentos de grandes aprendizajes.

Te envío una burbuja de luz de amor, para que te envuelva y siempre estés protegida, amada y a salvo, bajo el manto divino..

*Con amor,
EVA JORDÁ*





"La mayoría de las personas, buscamos erróneamente la felicidad en el exterior, a través de otras personas, cosas, ocupaciones o alguna forma de droga.

Hemos olvidado que nuestro estado puro y natural es ser felices.

De hecho, estamos hechas de luz, de amor, de paz y felicidad.

Pero todas aquellas cosas que nos sucedieron durante la vida, les permitimos que nos dañaran, les cedimos nuestro poder, nos las creímos y enterraron, capa sobre capa, nuestra luz, nuestra divinidad y quienes somos en realidad.

*La meditación es el camino, el arte, la llave que dará acceso a tu mundo interno. Éste es el único lugar donde puedes volver a conectar contigo misma, con tu luz y brillar.
Para eso viniste"*

EVA JORDÁ

Extracto de la Masterclass 1 "Nutre tu alma con meditación", de la Certificación de Meditación Holística de la Escuela de SanaTuVida Coaching

*"Eres amada en todo momento
por la divinidad.*

Estás protegida y a salvo,

*siempre
bajo el manto divino."*

Cómo utilizar este
diario

- **Descarga** este libro digital en tu móvil, ordenador o tablet, y llévalo siempre contigo. Sus páginas son ampliables con los dedos, para que puedas leerlo mejor.
- Para escuchar las meditaciones, simplemente tienes que hacer clic en los círculos, como éste, que encontrarás al pie de cada meditación:



- Puedes escuchar los audios a través de **Soundcloud**, donde encontrarás todas las meditaciones. Es una plataforma de audios que podrás encontrar fácilmente con este logo:



- Si quieres **descargar los audios** y volver a escucharlo las veces que quieras sin conexión a internet, entra desde tu ordenador o tablet, ya que en la mayoría de móviles no permite la opción de descarga. Estos son los pasos 1 y 2.



- Si no estás muy familiarizada con la meditación, te recomiendo comenzar con las relajaciones de 10 ó 30 minutos, para relajar tu cuerpo de tensiones físicas y calmar las turbulencias de la mente.
- Antes de comenzar cualquiera de las meditaciones, te recomiendo empezar el audio **RITUAL PODEROSO MATINAL** para que limpies, purifiques y protejas tu cuerpo físico, mental, emocional, energético y espiritual, si no lo has hecho nunca antes.
- Cada día puedes iniciar tus mañanas con las *Afirmaciones Matinales* o la meditación *Piropos* y terminar tu jornada, con las *Afirmaciones para la Noche*.
- Luego, dispones de 30 audios con meditaciones guiadas, para practicar una cada día, en las que encontrarás diferentes temáticas para sanar temas pendientes, aliviar tu sufrimiento y recuperar tu poder personal y profesional.
- Elige la meditación que más te atraiga en estos momentos o deja que ella te elija a ti.
- Recuerda que este diario es un talismán, hecho con la energía de más alta frecuencia en amor, para tu uso personal.

- Al inicio del diario, te comparto algunas de las frases, párrafos y libros de mujeres extraordinarias, que más impactaron en mi vida de forma positiva, expansiva e iluminada, con la esperanza de que causen en ti el mismo efecto. Hay muchas más, pero éstas mujeres fueron las primeras.
- Siéntete libre de practicar aquellas meditaciones que más sientas que debes hacer. Puedes cambiar las frases y escribir las tuyas propias. Sólo son una guía para que, a partir de ahí, tu realices las tuyas propias.
- Si quieres ir un paso más allá, al final del libro, te comparto información sobre mi curso online para certificarte en **MAESTRÍA EN MEDITACIÓN HOLÍSTICA**, si sientes el llamado de sanar tu corazón y recuperar tu poder personal, para luego ayudar a los demás a hacer lo mismo en sus vidas.

Y por último, estaré encantada de recibir tus preguntas o comentarios sobre todas las cosas mágicas que sucedan en tu vida, a partir de tener en tu poder este DIARIO DE MEDITACIONES.

info@sanatuvidacoaching.com



Gracias, gracias, gracias
por invertir en tí y confiar en mí



Pensamientos
inspiradores de
mujeres
extraordinarias
como tú



*"Cuando nací en este mundo,
lo único que sabía hacer era amar, reír y brillar
con una luz especial.*

*Después, cuando crecí, la gente me dijo que
dejara de reír. <Tómame la vida en serio si quieres
destacar en este mundo>, decían.
Así que dejé de reír.*

*<Ten cuidado de a quién amas si no quieres que
te rompan el corazón>, decían.
Así que dejé de amar.*

*<No brilles tanto, si no quieres llamar demasiado
la atención>, decían.*

*Así que dejé de brillar.
Y me volví pequeñita.
Y marchita.
Y morí.*

*Solo para aprender desde la muerte
que todo lo que importa en la vida es amar, reír
y brillar con una luz especial".*

ANITA MOORJANI

¿Y si esto ya es el cielo?



"... Las mujeres pueden rechazar todo aquello que las empobrece como personas y lanzarse a la aventura de la vida".

"... Pueden retomar la dirección de sus vidas y dar vía libre a la alegría y la creatividad que guardan en su interior".

*Dentro de ti hay una mujer inteligente, dinámica y capaz.
Permítele salir y actuar"*

LOUISE HAY
¡El mundo te está esperando!



"... Piensa sólo en las cosas más hermosas posibles".

ANNALEE SKARIN
Beyond Mortal Boundaries



"... Lo que más miedo nos da
no es ser incapaces.
Lo que más miedo nos da
es ser poderosos más allá de toda medida.
Es nuestra luz, no nuestra oscuridad,
lo que más nos asusta.
¿Quién soy yo para ser una persona brillante,
hermosa, dotada, fabulosa?
En realidad, ¿quién eres para no serlo?
Eres un hijo de Dios
y si juegas a empequeñecerte,
con eso no sirves al mundo.
Encogerte para que los que te rodean no se
sientan inseguros
no tiene nada de iluminado.
Todos estamos hechos para brillar, como brillan
los niños.
Nacimos para poner de manifiesto
la gloria de Dios,
que está dentro de nosotros.
No sólo en algunos, sino en todos nosotros.
Y si dejamos brillar nuestra propia luz,
inconscientemente daremos permiso a los
demás para hacer lo mismo.
Al liberarnos de nuestro propio miedo,
nuestra presencia automáticamente liberará a
los demás".

MARIANNE WILLIAMSON
Volver al amor

Relajaciones INTRODUCCIÓN

ANTES DE COMENZAR CON TU PRÁCTICA...

Dos de los peores enemigos de tu bienestar, tu equilibrio mental y emocional e incluso de tu belleza y silueta, son el estrés y la ansiedad.

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

Para evitarlo, acostúmbrate a parar y descansar, en vez de tomar un estimulante que te fuerce a seguir acelerando tu ritmo de vida.

De forma natural, sin contraindicaciones y con todos los beneficios a tu favor, tú puedes obtener mayor vitalidad y un rendimiento óptimo de todo tu ser.

Sólo tienes que aprender a relajarte en estos audios guiados, para soltar las tensiones de tu cuerpo físico y de tu mente, a través de estas "pausas relax".

Te sentirás más descansada, más calmada y más relajada.

¿Cómo realizar una relajación?

Busca un lugar tranquilo, donde puedas relajarte sin ser molestada.

Túmbate en una cama, sofá o en una esterilla en el suelo, donde te encuentres muy cómoda.

Quizá necesites varias almohadas para tu cabeza o debajo de tus rodillas, así como un chal o mantita, si tienes frío.

Que la habitación esté en penumbra para facilitar tu relajación.

Según el tiempo del que dispongas, puedes practicar una relajación corta u otra más larga. Puedes comenzar por la de 10 minutos entre semana y realizar la relajación de 30 minutos el fin de semana, que quizá tengas más tiempo.

Muchas personas dicen "uf, yo no me puedo relajar, es imposible", pero eso no es verdad. Con el tiempo y la práctica, todos aprendemos a relajar nuestro cuerpo y desacelerar nuestra mente. Sólo tendrás que ponerte los audios y dejarte llevar. Poco a poco lo lograrás.



Relajación

15 minutos





Relajación

30 minutos



Meditación

Meditación INTRODUCCIÓN

ANTES DE COMENZAR CON TU PRÁCTICA...

Como profesora de meditación y practicante a diario de este arte, quisiera facilitarte el proceso de meditar.

¡Es mi ritual favorito para adentrarme en el reino interior donde ocurren todos los milagros!

La sociedad actual vive constantemente con estrés, prisas, urgencia y donde todo parece estar en constante aceleración. La ansiedad y el estrés, ganan terreno a la calma interior.

Todo lo exterior nos tiene atrapadas. Poco a poco nos alejamos, no sólo de nuestro interior, sino de nosotras mismas, de quién verdaderamente somos, del ser divino que habita dentro de ti. Algunas, apenas nos reconocemos: "¿quién somos? ¿Quién soy?", nos preguntamos.

Nuestros días están saturados de distracciones y estímulos que malgastan nuestro preciado tiempo y energía, alejándonos de lo verdaderamente importante: NUESTRO AMOR Y PAZ INTERIOR, la única fuente verdadera de felicidad, abundancia y plenitud.

En ocasiones, incluso nos resulta difícil distinguir con claridad qué es lo que realmente deseamos, en qué ocupar nuestro tiempo para que tenga significado o descubrir qué nos hace realmente felices.

La mente no cesa en su constante murmullo, dándole vueltas a todas las conversaciones y situaciones que nos suceden, lo cual dificulta la escucha e impide el desarrollo de nuestro verdadero ser puro e infinito. Nos identificamos demasiado con lo que piensa nuestra mente y no nuestro corazón.

La meditación enseña a nuestra mente a estar a nuestro servicio, como una aliada, y no al revés haciéndonos esclavas de sus dramas y películas de terror que nos hacen sufrir, nos dañan y nos autosabotean.

Cuando te tomas el tiempo de parar, cuando creas un espacio íntimo contigo, cuando desaceleras tu mente, cuando la llenas de silencio y cuando calmas tu cuerpo, no sólo todo se ve mucho mejor, si no que nuestros todos nuestros cuerpos (el físico, mental, emocional, energético y espiritual) funcionan mejor.

También las circunstancias externas dejan de desbordarnos tan fácilmente y se manejan muchísimo mejor, cuando las afrontamos desde la serenidad interior, desde adentro, desde el corazón y no desde la lucha externa.

Es urgente, más que nunca, parar, respirar, liberar tensiones y calmarnos para sanar nuestros cuerpos y conectarnos de nuevo a nosotras mismas.

Sólo así volveremos a nuestro centro, al corazón, a escuchar la voz interior de nuestra alma, para que nos guíe y nos conecte con la sabiduría y la paz interior. Sentirás serenidad, armonía y conexión entre cuerpo, mente y alma.

Alcanzar ese estado requiere que inviertas tiempo y que seas perseverante.

La mente es un instrumento que cuando se calma y desacelera mediante la meditación, te acerca al amor y no al temor, a la felicidad y no al miedo, a la abundancia y no a la escasez, descubriendo la certeza de que siempre fuiste y serás un ser hermoso y único de amor y luz.

Existe todo un mundo por descubrir dentro de nosotras mismas, todo un universo interior con la sabiduría ancestral y respuestas, esperando ser escuchadas. Sólo hay que parar, calmar, sentir, escuchar y simplemente ser.

Hay diferentes definiciones sobre qué es meditar, pues se trata de una experiencia personal y diferente en cada una de nosotras. Pero la común a todas sería que, meditar es un estado que se alcanza cuando llevas la atención plena hacia tu interior y la retiras del exterior, estableciendo una conexión profunda entre tu alma y la Divinidad, fuente a la cual estás inherentemente unida.

Ese encuentro te conecta profundamente a tu verdadero ser de luz y a la sustancia de amor de la que estás hecha..

La meditación es un masaje para el cuerpo, un lago de calma para las emociones y un faro de luz para experimentar la realidad y moverse hacia otra dimensión de la conciencia.

La finalidad más elevada de meditar debe ser establecer un canal entre tu Espíritu y tu naturaleza inferior (el yo físico, mental y emocional), suministrándote una cascada de energía superior, que eleve tu vibración y aumente tu radiación de luz.

Es importante comprender que la vibración espiritual que adquieras durante la meditación se convierte en energía poderosa, en fuente de amor para tu conciencia, que te beneficia tanto a ti, como al resto de la humanidad, así como a los reinos animal, vegetal y mineral.

Este Diario de Meditaciones te guiará a través de diferentes prácticas meditativas. A través de ellas:

eliminarás cargas del pasado o de relaciones
sanarás heridas del corazón
purificarás tu ser inferior y sus cuerpos
te elevarás como canal divino, llave que abrirá
todo tu mundo de magia interior, donde todo es
posible, próspero e ilimitado.



Meditación

BENEFICIOS

FÍSICO, MENTAL, EMOCIONAL, ENERGÉTICO, ESPIRITUAL

Numerosos estudios médicos y científicos han revelado los beneficios de meditar:

- 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.

Pero también, a nivel espiritual, la meditación te permitirá:

- Conectar con tu ser interior, tu ser de luz, tu alma quién verdaderamente eres.
- Escuchar los mensajes, guía y consejos de tu Ser Superior.
- Establecer una conexión directa con la fuente, sustancia divina que crea mundos, a la cual estás unida y de la cual tu formas parte.

- Canalizar y comunicarte con la hueste espiritual 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.



Meditación

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". Este libro contiene 30 audios guiados de meditación. ¡Pura práctica!

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 ponemos el pijama, nos bañamos, nos metemos en la cama y leemos un libro.

De la misma manera, la meditación se repara mucha 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:

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.

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.

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.

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.

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.

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

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.

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.

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.

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.

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 ayudarte 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.

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.

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.

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".

15. Y por último, inicia y termina tus meditaciones con agradeciendo 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.



Meditación

3 ANCLAJES

PARA FACILITAR LA MEDITACIÓN

Cuando no tienes mucha práctica meditando, es frecuente que te distraigan tus propios pensamientos o cualquier cosa que esté ocurriendo a tu alrededor.

Para mantener la concentración, te ayudarán los anclajes. Éstos son soportes mentales, que enfocan tu mente para la dispersión mental.

Lo ideal es que comiences practicando las meditaciones guiadas de este diario, pero cuando quieras realizar las tuyas propias, apóyate en las propuestas del primer anclaje.

Te resultará más fácil concentrarte, por ejemplo, en un objeto como una imagen, que en algo más etéreo como la energía del amor. Más adelante, cuando logres más experiencia y mayor nivel de concentración, podrás pasar al segundo anclaje y finalmente al tercero.

A continuación conocerás 3 tipos de anclajes. A través de ellos, lograrás estar presente en tu meditación y evitar que te disperses. Además, tu mente desacelerará la turbulencia de pensamientos encadenados y tu cuerpo cederá a la calma.

1. MEDITACIÓN BASADA EN UN OBJETO

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

2. MEDITACIÓN BASADA EN LA ATENCIÓN DE SÍ MISMA

Este anclaje se basa en la observación y percepción de tu mente, tus pensamientos o tus emociones. Observa cómo te sientes pero sin juicios ni valoraciones. Simplemente como observa como un espectador, desde afuera, que está sucediendo en tu película mental, sin enredarte en ella. También puedes realizar visualizaciones con temas determinados como sueños cumplidos o deseos realizados, donde tú seas 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. Al principio, te ayudarán las meditaciones guiadas de este diario para enfocarte en aquello que no tiene forma como: energías de abundancia, amor, salud, claridad, fe, sanación... También a conectar con tu ser interno, con tu Ser Superior, con deidades divinas, el silencio, el universo o diferentes rayos de luz.

Meditación

DURANTE Y AL FINAL

DE LA MEDITACIÓN

- 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 las nubes en 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 más o 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 se queden adentro. Reconócelos. En la página 132, 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 151.
- 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.





Audios de
Meditación

Meditaciones para
LAS MAÑANAS

Al despertar



Afirmaciones + RITUAL DE BELLEZA DE DÍA

Comienza las mañanas escuchando estas frases poderosas. Aumentarán tu confianza en ti y te recordarán todo lo que eres capaz de ser, pensar, hacer y tener.

Además, puedes escuchar este audio de afirmaciones, a la vez que realizas este ritual de belleza, frente al espejo:

Limpia tu rostro con agua o un algodón empapado con tónico facial libre de químicos o agua de rosas bio.

Hidrátalo con aceites naturales o cremas ecológicas, limpias de químicos perjudiciales para tu piel, respetuosas con los animales y el medio ambiente.

Realiza un suave masaje sobre tu cara, con tus dedos o con un roller de piedra de jade natural, previamente frío de la nevera o el congelador.



¡Despierta tu belleza y poder personal!



Afirmaciones
+ RITUAL DE
BELLEZA
DE DÍA



Meditación

PIROPOS

+ VISUALIZA UN DESEO

Deja de levantarte de la cama con prisas, protestando por todo, criticándote frente al espejo y poniendo el foco sólo en las cosas negativas.

Con esta meditación, aprenderás a hablarte como te mereces: de forma amable y amorosa.

Además, incluye una visualización para que actives los deseos, sueños o metas que te gustaría hacer realidad y manifestar en tu vida.

Con este audio, elevarás tu vibración y frecuencias positivas, que atraerán a tu vida vibraciones similares, en forma de personas, situaciones o proyectos increíbles.

Es ideal realizarla antes de comenzar tu jornada.

Despierta 10 minutos antes y dedícate este momento solo para ti: es un auto-regalo para tener un día fabuloso.

¡Feliz día!



Meditación

PIROPOS



Meditación

RITUAL PODEROSO

MATINAL

Esta meditación es la madre de todas las meditaciones. Tiene el poder de limpiar negatividades adheridas a tus campos como el físico, mental, emocional, energético y espiritual. Es como una ducha matinal pero de luz y en todos tus cuerpos.

Los primeros momentos de este audio se dedican al agradecimiento para subir la energía y elevar tus frecuencias positivas.

Además, te protegerá de cualquier situación que no sea favorable para ti o que llegue una persona a tu vida, que no venga con buenas intenciones.

Aprenderás a dejarte guiar por la presencia de la divinidad, donde todo es fácil, próspero, alegre e iluminado. Dejarás de ir siempre contra corriente, poniendo demasiado esfuerzo, control y resistencia a todo lo que haces.

Es aconsejable realizarla antes de salir de casa, al iniciar tu día, antes de ponerte a trabajar o relacionarte con otras personas.

¡Que tengas un maravilloso día!



Meditación
RITUAL
PODEROSO
MATINAL



Meditación para LA NOCHE

Antes de dormirte



Afirmaciones PARA LA NOCHE

PARA DESCANSAR COMO UNA REINA

Todo lo que sucede durante el día, está repleto de enseñanzas y oportunidades para ver las cosas de otra manera. Incluso los desafíos diarios de la vida, nos ofrecen la oportunidad de responder frente a ellas desde nuestro ser más elevado. Te dan la ocasión de demostrar tu grandeza. Todo depende de cómo decidas actuar: desde la reacción explosiva o desde la acción reflexiva.

En esta meditación, repasarás tu día antes de dormirte, comprobando si alguna de las cosas que han sucedido han sido grandes ocasiones para poner más amor, comprensión, aceptación y gratitud sobre tu forma de actuar, tu actitud ante ellas, o sobre algunas personas involucradas o sobre alguna de las situaciones que han ocurrido hoy.

El momento justo antes de dormirte es clave para un descanso reparador, dejando las preocupaciones a un lado. No es momento de darle vueltas más y más vueltas. No es el momento de preocuparte, sino de dejarlo a un lado y ocuparte mañana. Si hay algo que te perturba, entrégalo a tu guía, ángel de la guarda o tu ser superior y pídele que al día siguiente encuentres la solución.

Para finalizar, durante el sueño entramos en la fase de reparación, sanación y descanso, por lo que agradeceremos a nuestras células que nos curen y pediremos a nuestros cuerpos físico, mental, emocional, energético y espiritual, que tengamos un descanso tranquilo y reparador.

¡Dulces sueños!



Afirmaciones

PARA LA
NOCHE



Visualización

SUEÑOS CUMPLIDOS

MOMENTO MÁGICO: ANTES DE DORMIRTE

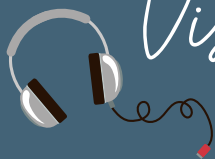
Justo el momento antes de dormirte profundamente, tus frecuencias y ondas cerebrales descienden hasta llegar a una de ellas llamada Theta.

Esta fase abre las puertas y da acceso al mundo del inconsciente, lugar donde se graban los deseos y sueños. Allí se siembran como mensajes subliminales que crecerán y crearán las circunstancias necesarias para verlos manifestados en tu realidad física.

La clave es visualizar que ya se ha cumplido todo aquello que deseas.

Esta visualización te guiará, paso a paso.

¡Disfruta por adelantado de tus deseos cumplidos!



Visualización

SUEÑOS
CUMPLIDOS



Meditaciones **MEDICINA**

Sanan, purifican, empoderan



"La meditación

te conecta

con el ser de luz y amor

que eres".

Meditación AMOR PROPIO

ÁMATE, HÓNRATE, DATE VALOR Y RECUPERA TU PODER

No podemos dar a los demás lo que no tenemos dentro, de ahí que sea tan importante cuidar la única relación duradera que tendrás en tu vida: la tuya.

Aprende a amarte a ti misma y a relacionarte contigo de una forma más amorosa, más positiva y más poderosa.

Este audio incluye dos mantras para que los recites durante la meditación, pero también puedes hacerlo frente al espejo o siempre que lo desees durante el día:

"Soy hermosa, me amo, merezco ser feliz"

"Ahora me permito aprender a amarme, a aceptarme y recuperar mi poder personal".

También puedes escribir aquí y recitar en voz alta, tu propio mantra:

.....
.....
.....

Con esta meditación irás recuperando tu amor propio, tu autoridad y tu poder personal.

¡Enamórate más de ti!



Meditación

AMOR
PROPIO



Meditación

SANA TU PASADO

CAMINA SIN PESO POR LA VIDA

En esta meditación podrás liberar las cargas del pasado, sanar tus heridas, perdonar o perdonarte de todos aquellos sucesos que ocurrieron hace tiempo, pero que aún te causan dolor y sufrimiento.

Cuando mantenemos por demasiado tiempo sentimientos de miedo, tristeza, dolor, ira u otras emociones de negatividad, atraemos a nuestra vida situaciones o personas similares. Además, nuestro cuerpo lo somatiza con dolores o enfermedad. Nuestra mente se deprime y nuestra energía se consume.

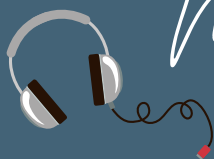
Sin darnos cuenta, emitimos una baja vibración que nos hace invisibles para las cosas maravillosas de la vida. Sencillamente lo bueno, lo mejor, no nos encuentra. Creemos erróneamente, que esas cosas "sólo les suceden a los demás".

Es posible sanar nuestro pasado sanándolo, dejándolo ir con amor, vaciándonos de lo que ya no queremos, para llenarnos de lo todo lo bueno y lo mejor. No de algo o de un poquito, sino de todo lo mejor.

Este audio te volverá a tu pasado, quizá por última vez, para recordar situaciones desagradables que sucedieron y dejar de atormentarte, tanto a ti misma, como a otras personas que te causaron dolor y que sigues fustigando.

Con esta meditación, volverás a revivir aquella situación incómoda, pero esta vez para poner luz, amor y paz. Lograrás así sanar tu pasado, estar tranquila en tu presente y crear un nuevo futuro.

¡Camina ligera tu vida!



Meditación

SANA TU
PASADO



"El silencio

y la calma interior

atraen la solución"

que buscas

como el agua turbida

que cuando se calma

se aclara."

Meditación

DECISIONES

TU GUIA INTERIOR

La vida está llena de decisiones, algunas cruciales para nuestros caminos.

A veces, disponemos de tantas opciones, que nos asaltan las dudas, nos desconectamos de nosotras mismas y no sabemos qué camino elegir.

Es entonces cuando dejamos nuestro poder personal en algo externo, ya sean circunstancias o las opiniones de los demás.

Dentro de ti existe una sabiduría innata que conoce lo que es más adecuado para ti: Tu guía interior.

Conectando más con ella, aprenderás a descifrar sus mensajes, a través de tu cuerpo físico, mental y emocional. Desarrollarás la capacidad de la escucha interna y dejarás de ceder ese poder a los demás o a algo externo.

¿Sientes un "llamado interno" muy fuerte, como una voz o pensamiento repetitivo sobre algo, que insiste en que lo hagas? Para, escucha tu corazón y realiza esta meditación para que te ayude a tomar una determinación sobre:

Algo que quieres hacer y no te atreves

- Una situación que estás atravesando y de la que quieres salir

- Una decisión que tienes que tomar o proyecto que quieres atreverte a lanzar, aún con dudas o miedos
- Una idea que no para de dar vueltas, como un disco rayado y no se marcha (porque quieres ser atendido)
- Algo que tienes que solucionar y estás postergando o una conversación pendiente que sigues sin realizar

Para por un momento tu vida, agenda un espacio para ti y deja tu mente a un lado. No escuches a tus miedos e inseguridades. Simplemente realiza esta meditación y escucha a tu voz interna.

Ten a mano un cuaderno y un lápiz por si necesitas tomar notas de los mensajes que recibes.

Y ahora, una vez tengas la acción inspirada clara o decisión que quieres tomar: ¡HAZLA!

Serás apoyada por la Divinidad.
Así será. Confía. Ten fe.





Meditación
DECISIONES:
TU GUÍA
INTERIOR



Meditación CONECTA

CON TU YO FUTURO

En su libro "Morir para ser yo", su autora Anita Moorjani, tras su experiencia con la muerte, describe que sintió que el tiempo, tal y como lo entendemos, sólo existe en este plano físico. Fuera de la tierra, no sólo no existe, sino que pasado, presente y futuro están sucediendo a la vez, en otras realidades que no percibimos.

Es algo difícil de comprender aún por nuestras mentes, pero es un concepto apoyado también por la ciencia y la metafísica.

Saber esto, nos permite la posibilidad de sanar nuestro pasado desde nuestro presente (en este diario tienes una meditación para ello) o atraer diferentes futuros probables a nuestra realidad.

Esta posibilidad, nos permite conectar con nuestra YO FUTURA, viajando hacia delante, a través del estado meditativo. Recibirás información sobre temas personales y profesionales que hoy necesitas saber.

Es una de las meditaciones que más suelo recurrir. En ella, comparto con mi Yo Futura mis preocupaciones y luego le pregunto ¿cómo lo hizo?. Sus respuestas siempre me ayudan muchísimo. Toma cuaderno y lápiz, los vas a necesitar.

Pero no te preocupes si al principio no escuchas sus "mensajes". Con la práctica, irás familiarizándote y podrás verlos en imágenes mentales, escucharlos como susurros en tu mente o simplemente sabrás cómo ella lo hizo, a través de tu intuición.

Deseo que te sirva tanto como a mí.



Meditación

CONECTA
CON TU YO
FUTURO



Meditación FRENTE A

PENSAMIENTOS NEGATIVOS

En esta meditación descubrirás cómo sacarle partido a las emociones negativas. Contrariamente a lo que se cree, los sentimientos negativos nos ayudan a alinearnos a nosotras mismas. Son como los "avisadores" de que algo no anda bien y cuanto antes, debemos atender.

En este audio aprenderás a volver a sentirte bien, en esos momentos que te sientes mal, sin tapar las emociones negativas, sino todo lo contrario: atendiéndolas y descubriendo el regalo que traen consigo.

Aunque no lo creas, estos sentimientos son muy creativos y se presentan para ayudarte a volver al camino de la luz.

Incluye diferentes propuestas para que puedas liberarlas de tus campos y transgredirlos con amor para que no te enfermen ni física ni mentalmente.

Este audio, finaliza con un listado de cosas que te hacen feliz, para mimarte, auto cuidarte y ser muy condescendiente contigo misma, en esos momentos.



FRENTE A
PENSAMIENTOS
NEGATIVOS



Meditación

SUPERAR

UNA RUPTURA

Atravesar una ruptura puede llegar a ser tan doloroso como la pérdida de un ser querido. La vida entera parece desmoronarse ante ti.

Esta meditación traerá consuelo y paz a tu corazón roto o herido durante esos duros momentos.

Incluye un ritual para cerrar bien la relación y esta oración:

"Gracias por el tiempo que pasamos juntos. Ahora empiezan caminos distintos para los dos. Te deseo lo mejor y lo más bueno en tu vida. También, me deseo lo mejor y lo más bueno en mi vida. Deseo que seas feliz. Cada día te guardo menos rencor y cada día te deseo más, que todo te vaya bien. Y por el amor que he tenido contigo, pero mucho más por el amor que me tengo a mí misma, me honro, me valoro y dejaré de estar con quien no quiere estar conmigo, lo acepto o acepto cualquier motivo que se ha decidido, diciéndote: adiós. Por ello, invoco al arcángel San Miguel que con su espada corte inmediata y definitivamente este cordón rosa que nos unió. San Miguel nos bendice a cada uno, para que seamos prósperos y felices en nuestras vidas separadas. Hecho está, hecho está, hecho está. Gracias, gracias, gracias".

Las palabras incluidas en este audio, te reconfortarán para que recuperes la única relación que durará eternamente: la tuya propia.

Son momentos perfectos para recuperar tu poder personal y crear la vida que mereces.





Meditación
SUPERAR
UNA
RUPTURA



Meditación

OASIS DE PAZ

ANTI-ANSIEDAD, ANTI-ESTRÉS

Esta meditación es muy especial. Es un regalo para ti que siempre te ocupas de todos y de todo, en tu trabajo y en tu vida personal.

Es un momento para recibir, tú que das tanto y que soportas tantas cargas físicas y emocionales. Ahora te MERECES un DESCANSO, un OASIS DE PAZ.

Vale la pena parar estos 10 minutos y recargarte, que permanecer el resto del día irascible, estresada, ansiosa o nerviosa.

Merece la pena dedicarte este tiempo para hacer un STOP en tu jornada y vaciarte de temas pendientes, de pensamientos que te preocupan o de tareas que aún tienes que realizar, para sentirte renovada y llena de vitalidad.

Es mucho más importante PARAR, hacer una pausa en tu cuerpo, mente y alma, y volver a tu rutina diarias con mayor energía y mayor felicidad.

Las meditaciones se realizan sentadas pero si te sientes muy cansada y agotada, puedes realizarla acostada y con las piernas elevadas. Así, sentirás una relajación más profunda.



Meditación
OASIS DE PAZ
(ANTI-ANSIEDAD,
ANTI-ESTRÉS)



Meditación

SANA TU CUERPO

FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL

Cada cuerpo que conforma el ser, necesita un tipo de nutrición para estar sano y equilibrado.

Nuestro cuerpo físico, se nutre a través de:

- alimentación saludable y natural (en la siguiente meditación encontrarás unas recomendaciones muy poderosas sobre alimentación)
- ejercicio
- descanso
- y algunos cuidados extra como los masajes o tratamientos para la musculatura o para la piel.

Pero también se nutre de cómo le hablamos, qué pensamos sobre él y qué creemos que es o no capaz de hacer.

El cuerpo mental, se alimenta de conocimientos y experiencias. Los procesa en forma de pensamientos que nos nutren si son positivos, amorosos, expansivos, abundantes y creativos.

A nuestro cuerpo emocional, le encantan los sentimientos y las emociones alegres, amables tanto con nosotras mismas, como con lo que nos rodea.

Además de nutrir adecuadamente cada área del ser, es importante destacar que todos ellos están compuestos por células vivas que oyen lo que decimos (Bruce Lipton "La biología de la creencia").

Por lo tanto, cuando te hables a ti misma o te dirijas a alguno de tus cuerpos, será clave determinante cómo lo hagas, para su sanación y equilibrio.

Si te diriges con palabras y acciones positivas, los nutrirás. Si les hablas y tomas acciones negativas, los perjudicarás, los desvitalizarás, les quitarás poder.

El "efecto placebo" quedó demostrado científicamente por pacientes que se curaron de algunas enfermedades tomando una pastilla que no contenía ningún tipo de tratamiento farmacológico.

Por ello, la creencia en que "sí se puede" es determinante para que tu organismo cree las condiciones y circunstancias adecuadas hacia la sanación.

Si piensas firmemente que sanarás, si sientes en lo más profundo la emoción de confianza en que te curarás y si todo ello es apoyado por un diálogo positivo de sanación, no te quepa la menor duda que tendrás muchísimas probabilidades de sanar.

Esta meditación te ayudará a grabar el mensaje de sanación en todas las células de tus cuerpos físico, mental y emocional, para que te apoye en tu proceso de sanación.

Potenciarás tu sanación, desde el plano físico, con todos los cuidados anteriores pero también con intenciones espirituales, a través de estas oraciones incluidas en esta meditación:

“Cuerpo físico, te ilumino con la luz de mi ser divino, para que sanes cada una de las células que te componen. Hazme saber claramente cuándo algo no es sano para ti. Por mi parte, a partir de ahora, te daré lo mejor a través de los alimentos y hábitos saludables, el ejercicio y el descanso. Pido también tu apoyo para que todo sea fácil y sencillo. Decreto que tú eres salud, tú eres bienestar, tú eres amor. Por ello te envuelvo de luz blanca y lo sello para tu mayor curación. Hecho está, hecho está, hecho está”.

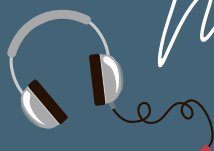
“Cuerpo mental, te ilumino con la luz de mi ser divino para que sanes cada una de las células energéticas que te componen. Hazme saber claramente cuando un pensamiento, conocimiento o experiencia esté alejada del amor y vaya en nuestra contra. Juntas descubriremos una nueva forma de hablarnos más positiva y amorosa. Para ello, pido tu apoyo para que sea suave, fácil y sencillo. Decreto que tú eres una mente con la divinidad, tú eres luz, tú eres amor. Por ello te envuelvo de luz blanca y lo sello para tu mayor sanación. Hecho está, hecho está, hecho está”.

Cuerpo emocional, te ilumino con la luz de mi ser divino para que sanes cada una de las células energéticas que te componen. Hazme saber claramente cuando una emoción o sentimiento estén alejados del amor y vayan en nuestra contra. Juntas descubriremos una nueva forma de sentir las emociones más positivas y amorosas. Por ello, pido tu apoyo para que sea suave, fácil y sencillo. Decreto que tú eres un cuerpo emocional de salud, de amor, de luz,. Por ello, te envuelvo de luz blanca y lo sello para tu mayor sanación. Hecho está, hecho está, hecho está".

"Invoco al rayo verde, custodiado por el arcángel Rafael y a los maestros ascendidos médicos de la sanación, que desciendan del universo y envuelvan todos mis cuerpos, uno por uno, con una burbuja verde comenzando por el cuerpo físico, el cuerpo mental, el cuerpo emocional y a mi ser más elevado. Todos quedan sellados y sanados bajo vuestro manto de curación. Os doy las gracias. Hecho está, hecho está, hecho está".

Mantra:

"La salud es mi estado natural: soy salud, soy bienestar, soy luz, soy paz, soy amor".



Meditación

SANA TU
CUERPO FÍSICO,
EMOCIONAL Y
MENTAL



Meditación

PESO PERFECTO

MI PESO SIEMPRE SE MANTIENE SANO Y EQUILIBRADO

Al igual que vimos en la meditación anterior cómo podíamos sanar el cuerpo físico, mental y espiritual, mantener un peso perfecto para ti, en el que tu te sientas cómoda, también está muy relacionado con las creencias y pensamientos que tengas sobre tu cuerpo.

Recuerda que todas las células de tu organismo están vivas y escuchan todo lo que dices (Bruce Lipton "La biología de la creencia").

No tienen humor y no saben si es real o no, la broma que haces sobre tu peso, tipo "estoy tan gorda que no entraré por la puerta". Sólo oyen que no vas a caber por esa puerta y van creando las condiciones para que, efectivamente, tu cuerpo sume quilos y quilas hasta que te cueste pasar por esa puerta, entrar en tus jeans o ponerte tu vestido favorito sin que te apriete.

Hace años que me digo a mi misma esta creencia: "Yo siempre peso lo mismo". ¡Y es cierto! Normalmente siempre peso lo mismo. Puedo subir y bajar un par de kilos, pero al final, mi peso se mantiene equilibrado, justo donde yo me siento cómoda.

Eso no significa que podemos comer todo lo que queramos, no hacer ejercicio o no cuidar nuestro cuerpo. Rotundamente no.

Quiere decir que si combinas la nutrición saludable, el ejercicio, el descanso y los buenos hábitos, junto un diálogo interno que refleje lo que sí deseas ver en tu cuerpo, lograrás el peso perfecto para ti. No el que nos vende la publicidad, sino el tuyo propio, el que tú deseas para ti, el que te hace sentir a gusto.

Recuerda siempre que, engorda más pensar "esto me va a engordar" que comerlo disfrutando y libre de culpa.

No se trata de ser tan estrictas que no nos permitamos de vez en cuando un helado o algo que nos encante tomar "menos saludable". Se trata de amar tu cuerpo de tal forma que habitualmente sólo le des lo mejor, lo más sano y natural pero, de vez en cuando, seas flexible y te permitas algún capricho o antojo sin remordimientos.

Lo más importante es ser conscientes de que queremos lo mejor para nuestro cuerpo. Y si no te gusta su estado, siempre puedes hacerte cargo y mejorarlo mucho más de lo que crees.

Comienza por olvidarte de dietas de adelgazamiento que sólo maltratan tu cuerpo, haciendo que pase hambre y sometiéndolo a duras restricciones. ¡Las dietas no funcionan!. En el momento en que las dejas y vuelves a tus hábitos de siempre, vuelves a engordar ¡incluso más!.

Lo que funciona es amarlo, respetarlo según su biología y hacernos cargo de darle lo mejor como:

- elaborar recetas ricas, sanas y naturales con frutas, verduras, hojas verdes, frutos secos, germinados, legumbres, cereales integrales...
- evitar el exceso de proteína animal como carnes, leches y derivados, huevos y pescados. Trata de consumirlos muy pocas veces a la semana, en poca cantidad y de origen ecológico, salvajes o de libre pastoreo. Estas carnes están más limpias y exentas de hormonas y antibióticos, que desbalancean tu salud. Además, no contienen en sus fibras, la química ni la energía de su sufrimiento, al vivir en pésimas condiciones y morir de forma violenta y antinatural.
- beber agua de baja mineralización, al menos un litro y medio al día.
- caminar y moverte todos los días con diferentes ejercicios o actividades de tu preferencia.
- y aprender a tener tiempo para descansar.

Si te apasiona este tema del bienestar, en sanatuidacoaching.com disponemos de diversos programas, que te enseñan a comer de forma limpia y natural. Programas de 10 días con recetas depurativas y hábitos saludables, en diferentes estaciones del año: DÉTOX de Primavera, Verano, Otoño e invierno. Lograrás un maravilloso reset que se reflejará en tu salud, energía y belleza.

- Y si quieres ir un paso más allá y aprenderlo para dedicarte profesionalmente a ello, o ampliar tus servicios, también disponemos de cursos sobre bienestar. En la escuela puedes estudiar Nutrición Holística o Experta en Détox, si estás interesada en cuidar también de los demás.

¿Quieres un PESO PERFECTO?

- acéptalo hoy mismo, tal y como está
- toma acción y haz cada día algo para amarlo, para cuidarlo
- deja de criticarlo (¡ahora!)
- comprométete en darle sólo lo mejor
- comprométete en dejar de darle lo peor
- píropearte cada día
- regálate auto-cuidados (masaje, belleza...)

A través de esta meditación, comenzarás una nueva relación con tu cuerpo y tu peso.

Muchas mujeres tapan sus emociones negativas o traumas aún no sanados, comiendo de forma insana. La comida basura y ultra procesada, no sólo te engorda, te enferma y deprime tus emociones. Además, contiene sustancias químicas que crean adicción. De ahí que te resulte tan arduo pasar de comer insano a saludable. Necesitarás amarte mucho y poner toda tu fuerza interior, exactamente igual que lo harías al abandonar otro tipo de droga.

En este audio, encontrarás el apoyo que te impulsará para cambiar tu estilo de vida y relacionarte mejor con tu peso y tu cuerpo, logrando equilibrar los kilos perfectos para ti, que te hacen sentir cómoda.

Incluye esta oración:

“Querido cuerpo, te ruego me perdones si no he sabido amarte hasta hoy. Discúlpame por no haberte dado lo mejor y haberte hablado como te he hablado en muchas ocasiones: juzgándote, criticándote, dejándote de amar. Ayúdame a cuidarte y tratarte como te mereces, para que no vuelva a maltratarme a mí misma, a través de ti. Hoy comienza mi nueva relación contigo. A partir de hoy, serás el reflejo del amor por mí misma. Porque ahora me resulta fácil comer sano. Ahora mi peso se equilibra. Estoy lista para recibir a mi nuevo yo sano y bello. Ahora me resulta fácil moverlo y hacer ejercicio. Ahora ya no ahogo mis frustraciones, mi aburrimiento ni mis miedos internos con la comida. Ahora me libero de todo ello con diversas acciones, que además de sanarme, me empoderan. Pido a mi ser superior que me guíe y me ayude en el camino hacia mi salud, hacia amarme a mí misma y tener mi peso perfecto. Gracias, gracias, gracias. Hecho está, hecho está, hecho está”.





Meditación
PESO
PERFECTO



"Las creencias son

solo pensamientos

y los pensamientos

se pueden

cambiar".

Visualización

CAMBIA CREENCIAS, HÁBITOS O ACTITUDES

QUE TE LIMITAN, TE QUITAN SALUD O TE RESTAN PODER

Saca de tu vida todo lo que NO te haga feliz:

- lo que te resta
- lo que te irrita
- lo que te frena
- lo que no te gusta ya
- lo que te distrae
- lo difícil
- lo que te da miedo
- lo que te agota
- lo que te enferma
- lo que te molesta
- lo que te fastidia
- lo que te hace pequeña...

lo que llevas un tiempo soportando y hoy has decidido eliminar de tu vida. No te sientas culpable por ello. Nadie vivirá por ti, ni nadie morirá por ti. Sólo tú vives tú vida y sólo tú decides cómo hacerlo y con quién.

Tu felicidad es tu prioridad, así que ¡apuesta por ti!

Esta meditación es muy especial porque incluye una VISUALIZACIÓN muy poderosa para que cambies cualquier tipo de creencia limitante que te hayas creído, así como cualquier hábito insano o actitud negativa que no te deja avanzar, que te hace pequeña frente al mundo, que te quita poder o que te inmoviliza, te paraliza y te bloquea.

Esa creencia es una película que te cuenta tu mente para que te asustes y no salgas de tu zona de comodidad ni consigas sueños que deseas lograr.

También, ese hábito insano refleja algo que, consciente o inconscientemente, estás tapando y que te resistes a afrontar. Si lo aprovechas, esa actitud puede llegar a ser una bendición. Nos muestra el contraste, lo que no queremos y tenemos el poder de convertirlo en su contrario, en positivo, como pasar de la falta de fuerza de voluntad a la disciplina.

También esta visualización está indicada para vencer cualquier tipo de hábito que te resta salud, como fumar, beber alcohol, alimentarte mal... pero también, para cambiar cualquier actitud que te mantiene en un círculo vicioso del que parece que no puedas salir y aleja de tu grandeza como la pereza, la falta de disciplina, el miedo, la tristeza, el victimismo, la ira, la crítica y el juicio, no amarte a ti misma, el pesimismo...

Podrás trabajar una creencia o hábito por vez.

Esta meditación consta de 2 audios. Comienza por escuchar la primera parte, seguir sus instrucciones y escribir en un cuaderno, qué creencia limitante, hábito insano o actitud negativa te gustaría erradicar de tu vida. El primer audio irá guiándote.

Escucharás un ejemplo de creencias sobre adelgazar, sobrepeso y cuerpo, pero puedes hacer el ejercicio sobre cualquier tema: dinero, negocio, autoestima, salud, amor, trabajo...

Coge tu cuaderno y lápiz, y escribe la tarea propuesta. Una CREENCIA, HÁBITO o ACTITUD por vez.

Una vez termines de escuchar el audio de la PARTE 1 y hayas realizado la tarea, realiza la PARTE 2 sin que nadie te moleste, para cambiar y eliminar esa CREENCIA.

Recuerda que aunque en el audio hace mención a una CREENCIA, también se refiere a un HÁBITO o ACTITUD que deseas erradicar de tu vida

Ayuda Divina

Cuando hay alguna creencia, hábito o actitud que se resista a marcharse de tus cuerpos, puedes recitar esta oración, en tu meditación:

"Gracias creencia, hábito o actitud por mostrarme lo que no deseo para mi vida. Ahora estoy lista para dejarte marchar y recibir otras creencias más amorosas, hábitos más saludables y actitudes más poderosas para vivir una vida mejor.

Adiós... (hacer un gesto de despedida y visualizar como ser marcha hacia el cielo y desaparece).

Te pido a ti, Ser Superior, ayuda para que pueda ver claramente esas creencias, hábitos o actitudes antes de que se instalen en mis cuerpo y juntos podamos cancelarlos y convertirlos en pensamientos y actitudes de amor.

Gracias, gracias, gracias

Hecho está, hecho está, hecho está".





Meditación

SUPERA Y CAMBIA
CREENCIAS, HÁBITOS
O ACTITUDES

PARTE 1



PARTE 2



Meditaciones para
EMPRENDEDORAS
magia profesional



Querida jefa.....

Quiero compartir contigo las meditaciones que más me han ayudado en mi camino como emprendedora.

He logrado mayores y mejores resultados, cuando he estado alineada a:

- mi propósito
- mis proyectos
- el alma de mi negocio
- mis clientas y alumnas
- y a mi misma

que cuando simplemente he sido una hacedora mental, enfocada únicamente en objetivos y metas.

Ser emprendedora es una aventura de crecimiento personal y espiritual, acelerado. Es convivir cada día con la incertidumbre y la inspiración. El miedo y la creatividad. El riesgo y la pasión. Ser emprendedora es mucho más que tener un trabajo para ganar dinero. ¡Por supuesto que no renunciamos a crear prosperidad y riqueza! De hecho, cuanto más mejor para que nuestro mensaje llegue a más personas. Pero este es sólo un resultado de la grandeza de tu negocio y en quien te conviertes.

Ser emprendedora es un compromiso de corazón y valentía. Es seguir adelante, a pesar de las dudas y los desafíos. Es levantarte de las caídas más hábilmente y con aprendizajes. Es ser alumna y maestra. Es apostar por ti, es elegirte y es disfrutar del gozo de dedicarte a lo que amas con devoción, diversión y con un llamado interno que ayude a crear un mundo mejor.

Decía Wayne Dyer que el propósito es siempre el mismo para todos: DAR. En mi opinión, añadiría también DARSE, porque no puedes dar lo que no te has dado a ti primero (amor, conocimientos, poder personal, positividad, hábitos sanos, luz...).

Por lo que el propósito estaría completo, bajo mi punto de vista, en darse y dar.

Ayudar, guiar, enseñar, embellecer, aleccionar, divertir, acompañar, entretener, apoyar o asesorar a un cliente... es darse y dar.

Para ello, hay que honrar no sólo a nuestros proyectos, empresa y clientes, sino comenzar por honrar el cuerpo donde habitamos, la mente, las emociones, nuestra energía y nuestra espiritualidad, para dar lo mejor de nosotras, a través de nuestros negocios, al mundo entero.

Estoy convencida de que todos somos un canal divino, a través del cual, recibimos y damos. De alguna manera se nos dio la oportunidad de aprender conocimientos y aumentar nuestra sabiduría, justamente para compartirla con los demás, a través de nuestros negocios.

En el libro "Conversaciones con Dios", su autor Neale Donald Walsch decía que "Dios habla a todos, pero no todos le escuchan". Creo que tú si le escuchaste cuando la idea de tu negocio te llamó, porque de entre todas todas las personas que recibieron el llamado, sólo tú escuchaste.

Cuanto más alineados, limpios y sanados mantengas tus cuerpos (físico, mental, emocional, energético y espiritual) mejor canal de transmisión serás y más le servirás al mundo:

recibirás mayor sabiduría, inspiración y creatividad
tus proyectos no serán realizados con tanto esfuerzo
todo será más fácil y fluido
aparecerán las personas perfectas y proyectos ideales para ti
la abundancia y la prosperidad serán inevitables

- plenitud y felicidad cumpliendo tu propósito

Cree en ti y en la divinidad que te acompaña. Evita interponerte entre esa magia y el fluir de tu propósito con pensamientos negativos, limitantes y de escasez

Antes de trabajar en tus proyectos.....

Estas meditaciones serán de gran ayuda para tu emprendimiento, al alinear tus campos físico, mental, emocional, energético y espiritual, con tus proyectos, propósito, empresa y clientes.

Antes de ponerte a trabajar, antes de entrar en una reunión o iniciar tus proyectos, practica alguna de estas meditaciones que sientas en tu corazón. Dispones de:

- una oración para emprendedoras
- una meditación de ayuda
- atraer a tu cliente ideal
- cómo ser un canal de luz
- y como crear una zona mágica entre el alma de tu negocio, tus clientes y tú.

Al finalizar con un cliente

Después de cada sesión con un cliente, terminar una reunión o acabar un proyecto por ese día, dale las gracias y a continuación, límpiase de su energía. Así no pasará a otras tareas y no se mezclará con la energía de otras personas.

Puedes hacer un gesto de soltar esas energías con las que acabas de estar, como lavarte las manos, sacudir los brazos hacia fuera, mover tu cuerpo o beber un gran vaso de agua.

Meditación

ORACIÓN MATINAL

PARA EMPRENDEDORAS

*"Gracias por este nuevo día.
Estoy aquí con un propósito.*

*Puedo conseguir cualquier cosa que desee y lo hago
estando presente con la fuerza creadora del universo.*

*Soy un canal y a través de mí, llega todo el
conocimiento y la inspiración Divina.*

*Cuando escribo, entro en proceso creativo
abriéndome a todas las posibilidades de colaboración,
con la mente universal, mis pensamientos
individuales y del destino, para producir proyectos
útiles y llenos de ideas.*

*La expresión divina, fluye a través de mí.
Todo es energía, tanto mi negocio como yo, somos
energía. Por lo tanto, cada una tenemos una alma,
con un propósito vibrando en ella.*

*El alma de mi negocio me ha escogido a mí, me ha
elegido a mí y no a otra persona, porque sabe que
soy capaz. Me siento bendecida y agradecida por
ello.*

*A pesar de mis miedos, que los entrego y me rindo
ante ellos, actúo con fe, para que el propósito se
cumpla.*

Destierro mis dudas y confío en mis intuiciones dejando espacio para que fluya la fuerza del propósito.

Vacíó mi mente de pensamientos racionales y me abro a la magia de una nueva conciencia iluminadora.

Me permito recordar quien soy, cada día, llevando mi ser a la máxima expresión.

*Tengo una misión que cumplir.
A mi lado me guía lo sagrado.*

Siento como el alma de mi negocio me protege, me ayuda y me guía. Siento una gran inspiración, seguridad y fortaleza a su lado.

Me rindo ante la magnificencia de la conciencia universal y vibro en armonía con la fuente omniprovedora.

Por eso, hoy pregunto al alma de mi negocio:

¿qué quieres que haga?

¿a dónde quieres que vaya?

¿qué quieres que diga y a quién?"



ORACIÓN
MATINAL PARA
EMPRENDEDORAS



Meditación AYUDA

INVOCA A LAS ENERGÍAS DE LA CLARIDAD,
ABUNDANCIA, CREATIVIDAD, FLUIDEZ, PROPÓSITO,
FACILIDAD, FOCO Y ACCIÓN INSPIRADA PARA RECIBIR
SU AYUDA EN TU NEGOCIO SIEMPRE QUE LO NECESITES

El camino de la emprendedora es una senda repleta de auto-conocimientos personales y profesionales, en el que:

- seremos acompañadas por enormes y pequeños desafíos, pero grandes aprendizajes
- conviviremos con la incertidumbre pero desarrollaremos la fortaleza
- atravesaremos días de oscuridad, pero también días de mucha luz
- temporadas de escasez y temporadas de gran abundancia
- instantes de fluidez o todo lo contrario, auto-parálisis
- momentos en que nos cueste salir de la comodidad o nos resistamos a dejar la seguridad, en post de poner en marcha la siguiente idea loca
- o periodos de proyectos que salen fáciles, divirtiéndonos y sin poner tanto esfuerzo, con periodos de bloqueos temporales donde todo parece estancarse...

Tranquila, esta bipolaridad o dualidad es habitual y completamente normal en el camino del emprendimiento. Pero algo es seguro: aprenderás de todos y cada uno de estos retos.

Para facilitar tu camino, practica esta meditación que incluye esta oración de ayuda:

"Alma de.....(nombre de tu empresa o proyecto) guíame para que sepa qué hacer con este tema que me preocupa.

Sigo aquí, sin abandonar en los momentos de oscuridad, porque a ella seguiré la luz.

Por ello, hoy quiero compartir contigo mis emociones, para que me ayudes.

Me siento (elige algunas de ellas o nombra las tuyas propias):

- incapaz
- alejada de la abundancia
- insegura
- con miedos
- frustrada
- cansada
- perdida
- bloqueada
- preocupada
- sin esperanza
- o indecisa
- fracasada

Pido tu ayuda, necesito tu guía y que me orientes. Me abro a ti y a todas las fuerzas amorosas del universo, para ser un canal por el cual materializar los milagros y fácilmente superar cualquier obstáculo. Ayúdame a recordar quién soy y porqué me escogiste a mí.

Dame:

- *el valor*
- *el amor*
- *el compromiso*
- *la disciplina*
- *la fe*
- *la confianza*
- *la pasión*
- *motivación*
- *paz*
- *protección*
- *creatividad*
- *y la fortaleza suficientes para cumplir la grandeza de mi propósito.*

Ayúdame a compararme con la única persona: aquella grandiosa que puedo llegar a ser.

Te entrego a ti mis preocupaciones, con la confianza en tu grandeza y conocimiento, que sabrá hacia donde guiarme.

Gracias, gracias, gracias".

Namasté.





Meditación

ORACIÓN DE
AYUDA



"La vida no es un castigo

¡ es un regalo !

Si no lo ves así

cambia la forma

en que ves las cosas

y las cosas cambiarán"

Meditación CLIENTE IDEAL

SOY UN IMAN PARA ATRAER A CLIENTES
PRÓSPEROS Y AMABLES CONMIGO

Como emprendedoras, nos encanta trabajar con personas que valoren nuestros proyectos, cursos o productos.

Clientes que son amables, generosos y amorosos con nosotras, nuestros servicios y nuestras empresas.

Cuando elevas tu frecuencia y la alineas a lo divino, atraes a clientes ideales, por vibración.

En esta meditación, no sólo te conectarás a tu corazón, sino al de ellos.

Cuanto más te abras al corazón y más te conectes a tu propósito y los proyectos que compartas al mundo, más clientes perfectos atraerás a tu empresa, servicios y productos. Y más transformadores serán.

Incluye el mantra:

"Gracias divinidad y gracias futuros clientes que venís de camino".

Namasté



Meditación

CLIENTE
IDEAL



Meditación CANAL DE LUZ

SOY UN CANAL PURO DE LUZ Y AMOR, A
TRAVÉS DEL CUAL, RECIBO Y COMPARTO LA
SABIDURÍA DIVINA EN MI TRABAJO

Todos somos un canal de luz, pero especialmente las emprendedoras, somos un canal de transmisión de todo el conocimiento que recibimos, toda sabiduría que se nos ha dado a través de libros, cursos, formaciones, personas o situaciones, y todos los aprendizajes que hemos integrado y superado, para compartir y ayudar a los demás.

Somo un canal de luz para realizar nuestro propósito en este reino físico, para nuestro mayor bien, el de los demás y el de la divinidad.

Incluye un ritual para:

limpiar tu canal de distorsiones, interferencias o energías negativas
proteger tu negocio y todos los proyectos que se deriven de él, así como te protege a ti de cualquier persona o frecuencia de baja vibración que no te convengan o no te hagan bien
y llenarte de bendiciones prósperas e iluminadas

Serás un canal puro de luz, para recibir y dar.

Namasté



Meditación

TÚ ERES UN
CANAL DE LUZ



Meditación ZONA MÁGICA

CONECTO CON EL ALMA DE MI NEGOCIO, MIS
PROYECTOS, MIS CLIENTES Y MI ALMA

Esta meditación la puedes realizar al despertar, antes de salir de casa o antes de comenzar a trabajar.

Todo es energía, no sólo las personas somos energía, también nuestros proyectos y nuestros negocios tienen una energía especial.

Con la guía de este audio, crearás una zona mágica para conectar la energía del alma de tu negocio, de tus proyectos y de tus clientes, con la tuya.

Con ello, alinearás tu propósito e intenciones a todos ellos, envolviéndolos con amor y prosperidad.

¡Feliz día mágico!



Meditación

ZONA
MÁGICA



Meditaciones para
IR UN PASO
MÁS ALLÁ



"Despierta

a tu verdadero

yo Espiritual

tu esencia verdadera".

Meditación CONECTA

CON TU SER SUPERIOR

En este audio aprenderás a conectar con la fuente de sabiduría que todo lo sabe sobre ti, sobre tu misión de vida, sobre tu pasado, presente y futuro: Tu Ser Superior.

Desde que naciste, siempre está contigo para guiarte, ayudarte y proveerte de todo lo que necesitas en tu camino, en tu propósito y en tu paso por la tierra.

Incluye esta oración para comunicarte con él:

"Amado Ser Superior, guía y luz de mi camino.
Discúlpame si nunca antes te reconocí, si nunca antes hablé contigo, si nunca conté con tu ayuda para mi vida personal o profesional.
Hoy quiero agradecerte todo lo que has hecho por mí, a pesar de mi inconsciencia.
A partir de ahora te honraré, llena de gratitud, por todo cuanto hiciste, haces y seguirás haciendo por mí y para mí guiándome con tu luz.
Gracias, gracias, gracias".

Cuéntale tus preocupaciones y espera su consejo, recomendación o guía. Tu Ser Superior te ha escuchado. Con la práctica, aprenderás a escucharle tú también a él.

Termina con esta última oración:

"Ser Superior: gracias, gracias, gracias por escogerme en tu camino de luz, por confiar en que seré yo, aquí en este reino físico, la que sea tus manos, tu mente y tu voz para expresar lo que he venido a hacer, en nombre del amor y la luz.

Hasta nuestro próximo encuentro, mi luz ve tu luz y se funde en ella. Gracias y hasta pronto".

Siempre que necesites guía, ayuda o dirección en tus proyectos personales o profesionales, contacta con él o simplemente agradécele que siempre esté contigo y pide que siga iluminando tu vida.





CONECTA
CON TU SER
SUPERIOR



Meditación para EL PODER DE TUS CENTROS ENERGÉTICOS

LIMPIA, SANA, PURIFICA, EQUILIBRA Y ABRE TUS CHAKRAS,
CENTROS DE PODER DEL CUERPO ENERGÉTICO INTERNO

No sólo somos un cuerpo físico.

Somos además un cuerpo mental, emocional, espiritual y energético interno y externo. Somos el conjunto de todos ellos, seres integrales, holísticos.

En esta meditación, haremos especial hincapié en nuestro cuerpo energético interno y sus 7 chakras principales, que habitan en nuestro interior, para mantener el resto de cuerpos, sanos y equilibrados.

En la medicina china, se utilizan técnicas energéticas sanadoras como la acupuntura, para tratar dolencias, síntomas o hábitos del ser, repartidos en el cuerpo energético o sutil, como chakras, nadis y puntos energéticos.

La energía ni se crea ni se destruye, pero si disminuye y aumenta. Lo notamos en cómo de energéticos o fatigados nos sentimos.

Por lo tanto, debemos tratar de aumentarla y mantenerla en nuestros campos, evitando fugas, para que no debiliten nuestra vitalidad, salud o bienestar físico, mental y emocional.

En esta meditación, limpiarás tu campo energético interno a través de purificar esos 7 centros. Quedarán balanceados y los llevarás al máximo rendimiento, para que experimentes los beneficios de cada uno de ellos.

Es recomendable realizar esta meditación una o dos veces a la semana y cuando la hayas integrado, realiza todo el proceso en menos tiempo, pero igualmente limpiando, sanando, purificando, equilibrando y abriendo tus 7 centros energéticos para equilibrar tu cuerpo, mente y alma.





EL PODER DE
TUS CENTROS
ENERGÉTICOS



Meditación para ELEVA TU VIBRACIÓN DE LUZ Y AMOR

EN TIEMPOS DIFÍCILES
O CUANDO VIBRES BAJO

Cuando atraveses momentos difíciles y sientas que tu vibración de alegría y felicidad ha descendido, vuelve al camino de la luz, conectándote de nuevo a ti misma. Desenchúfate de la mente inferior que emite frecuencias bajas y conecta con tu corazón.

Ese cambio en tu estado, te permitirá ver las cosas de otra manera. Vivirás con amor y seguirás siendo un faro que ilumine su propia vida y la de aquellos que se acerquen a ti.

Más que nunca, el mundo nos necesita ¡vibrando alto! con amor, paz y luz.

Decía Buddha que "el dolor es inevitable pero el grado de sufrimiento sí es evitable en tiempo e intensidad".

Cuando pases por malos momentos, acompañados de gran dolor, trata de no intensificar tu sufrimiento y no alargarlo en el tiempo. Hay personas que soportan y anclan su sufrimiento por meses y años, lo que puede llegar a enfermar sus cuerpos y mentes.

Este audio te propone varias técnicas para que superes más fácilmente esos momentos, los trasgredas y salgas fortalecida, recuperando tu poder personal, a pesar de todo o todos.

Durante esos momentos, mímate y quiérete más que nunca.

Para ello, dispondrás de:

una lista de ideas para que te alivien en dolor

pasos sencillos que te ayudarán a superarlo de forma natural y empoderada, evitando tapar tu sufrimiento con malos hábitos, medicación química o cualquier tipo de droga o evasión.

y la meditación "Eleva tu vibración de luz y amor".

¡Buen viaje hacia tu interior!.





Estas cosas me ponen el alma *en fiesta !!!!!*

Si el momento que atraviesas es difícil, doloroso y te hace sufrir, la solución siempre estará volver a conectar con tu corazón y mimarte más que nunca, como lo harías con un niño que no está pasando por el mejor momento.

Dulcifica estos momentos haciendo cosas que te pongan el alma en fiesta, no como una forma de evasión, sino de dulcificación.

Reconoce tu fortaleza y date las gracias por todo lo que estás haciendo, con lo que sabes hoy. Valórate con algo sencillo o enorme, que te haga muy feliz.

Algunos ejemplos:

- piropéate ante el espejo
- lee un libro que te apasione
- sumérgete en un baño de espuma y velas
- date un paseo por la naturaleza
- regálate un masaje
- vuelve a ver tu peli favorita por décima vez
- invierte en un buen aceite esencial, aceite puro o crema natural ecológica
- hazte una manicura o pedicura
- date un capricho: un vestido, un complemento...
- baila y canta tu canción preferida como si fueras una estrella de rock

Atravesar tormentas

Si el momento por el que atraviesas, es un gran desafío, acompañado de dolor y sufrimiento, sigue estos pasos:

PASO 1

Frótate las manos y repite una frase como "estoy creciendoooo..." o "estoy aprendiendoooo...", porque no hay éxito, evolución ni transformación, sin que superes algunos desafíos. Ningún marinero se hizo experto en un mar en calma.

PASO 2

Luego para, haz una pausa, dedícate un momento para ti y escucha la emoción. ¿Qué sientes?

PASO 3

Permite que esa sensación, esa emoción, se exprese, quiere salir, deja de taparla con miles de formas. Si te apetece llorar, llora. Sirve todo, pero que no te haga daño, como pegarle a unas almohadas para liberar la rabia, escribir una carta y desahogarte, salir a correr, parar mientras respiras profundamente hasta calmarte....

PASO 4

Ahora escribe: ¿Qué pensamiento negativo te hace sentir así? ¿Qué película te estás contando para estar ahora cómo te encuentras? ¿Qué tormentoso drama mental te ha asustado?

PASO 5

Ok, ahora cancelalo en tu mente con algún gesto o palabra como un chasquido de dedos o una palmada mientras dices "cancelado, cancelado, cancelado".

PASO 6

Dale las gracias. Si, si porque las creencias y pensamientos negativos esconden mucha creatividad y aunque no lo creas, siempre están acompañadas de algún "regalo". Agradécele su enseñanza y déjalo marchar con un gesto como sacándolo de tu mente y mandándolo con amor, a los confines del universo, o a las profundidades de la madre tierra para que sean convertidos en luz.

PASO 7

Para finalizar, dale la vuelta a ese pensamiento negativo y cámbialo por otro positivo, en primera persona y en presente. Por ejemplo: Si tu mente inferior te atormentaba con el pensamiento de que no eres capaz de hacer algo, tomar una decisión o llevar adelante algo que quieres hacer, convertirlo en algo positivo, en primera persona y en presente, algo así como "Ahora soy capaz de hacer esto y lo hago. Me permito ser valiente y hacerlo, a pesar de todo y todos".

Estos 7 pasos te ayudarán evolucionar porque aprenderás de tu dolor. Dejarás de tapar tus pensamientos y emociones negativas, para atenderlas y transformarlas por otros más positivos que te empoderarán. Te levantarás más rápido de las caídas y saldrás más fortalecida de las situaciones difíciles.





ELEVA TU
VIBRACIÓN DE
LUZ Y AMOR



Meditación

PÉRDIDA

DE UN SER QUERIDO

Este audio de meditación es un abrazo para tu corazón y un gran consuelo para tu alma.

Iluminará al ser querido, que ha dejado este reino físico y aliviará también, tu dolor por el vacío tan grande que ha dejado y que nadie podrá sustituir jamás.

Es un audio hermoso, no para dar un último adiós sino un nuevo hola a ese ser de luz, que ahora brilla en un lugar de paz y descanso.

Esta meditación incluye además, un momento con tu ser querido, para despedirte como a ti te hubiera gustado.



Meditación

PÉRDIDA DE
UN SER
QUERIDO



Meditación

CÍRCULO DE MUJERES

RITUAL DE APERTURA Y CIERRE

Los círculos de mujeres son reuniones con una temática en común, pudiendo ser de carácter cultural, ocio, ayuda, formativo, negocios o mujeres reunidas por cualquier otro motivo.

Las mujeres que participen en ellos serán libres de expresar su autenticidad y su opinión, con amor y respeto. De la misma manera serán escuchadas.

El círculo es sanador. Todo cuanto ocurre es para el mayor bien de una y de todas las demás. El círculo es de máxima confianza. Todo lo que en él se hable y exprese, quedará en secreto entre las integrantes.

Será dirigido, para abrirlo, guiarlo y cerrarlo, por una de ellas. Cada vez puede hacerlo una mujer distinta porque, dentro del círculo, todas son igual de importantes. El círculo estará sostenido con amor por todas las participantes.

Si el círculo es presencial, nos sentaremos en círculo. Si es online, imaginaremos que estamos todas juntas, igualmente formando un círculo.

Esta meditación, incluye oraciones de apertura y cierre del círculo y ésta para recitar:

*“Yo soy luz, soy amor, soy corazón, soy mujer.
Yo escucho y soy escuchada con respeto y con amor.
Yo me expreso y permito de corazón que las demás
se expresen con respeto y amor.
Soy libre de escuchar el consejo de mis hermanas o
solo expresar mi voz.
Yo soy divina, soy hermosa, tal cual soy.
Soy fuente de amor, creatividad y expresión.
Yo soy una con mis hermanas presentes, pasadas y
futuras.
Ahora descubro quién soy y quién puedo llegar
a ser.
Yo soy risa y llanto,
alegría y aflicción,
inspiración y estancamiento,
soy reacción y reflexión,
soy alumna y soy maestra,
yo soy mis sueños y mis miedos,
soy lo externo y lo interno,
soy todo ello... y eso está bien.*

*Gracias círculo por lo que estoy aprendiendo,
sanando, disfrutando en este círculo
sagrado junto a mis hermanas.
No soy juzgada, sino reconfortada.
No soy limitada, sino elevada.
Puedo comunicarme con sinceridad y afecto.
Me siento segura en este círculo sagrado.
Gracias, gracias, gracias....”*



CÍRCULO DE MUJERES



Meditación

TU NIÑA INTERIOR

SANA Y AMA A LA PEQUEÑA QUE VIVE EN TI

Esta es una meditación muy especial con la niña interior que vive dentro de ti.

Muchas fuimos maltratadas o mal tratadas de niñas.

Sanar nuestra infancia, desde nuestra madurez de hoy, llenará de poder personal a las adultas en las que nos hemos convertido.

Gracias a todo lo que aquella pequeña superó, hoy eres lo que eres. Fuiste muy valiente con lo poco que sabías.

Este audio incluye una conversación con tu niña interior y sugerencias para que vivas tu vida con la misma magia que la viven los niños.

Deja de ser tan seria a veces y recupera tu chispa infantil.

¡Ella te está esperando para divertirse contigo!



Meditación

TU NIÑA
INTERIOR



Meditación

ABUNDANCIA

SI ERES CAPAZ DE IMAGINARLO,
ERES CAPAZ DE MANIFESTARLO

Todo aquello que quieras manifestar en tu realidad física, debería de:

- mantenerse en tu imaginación el mayor tiempo posible
- visualizarlo con todo lujo de detalles
- emocionarte con cada sensación que te evoca
- no dudar que será tuyo

Además, debe cumplir estas ideas::

- Que no especifique ninguna cantidad en números. Si pides 1.000 te estás limitando a que lleguen 5.000
- Que no especifique tiempo. Lo que deseas puede llegarte ahora mismo, mañana o dentro de un año.
- Saber que, tú no tienes que crear nada en tu mente. Ya está creado. Tú solo tienes que atraerlo vibrando en la frecuencia de lo que quieres a través de emocionarte visualizando que lo que deseas, ya lo tienes, ya es tuyo.
- Si tarda o no llega, revisa tus creencias y tus miedos. Son los únicos en tu mente que frenarán la entrada a través de tu canal, para que recibas tus deseos.
- Mientras llega tu sueño sólo ocúpate de hacer lo que te goce, te divierta y tenga un propósito iluminado.

Por ejemplo:

Si tu deseo es tener una pareja, en vez de ocupar tu tiempo preocupándote si eres o no adecuada, si te falta esto o aquello para gustar... ocupa tu tiempo en hacer cosas que te hagan feliz, te diviertan y tengan un propósito elevado como ser mejor cada día: amarte a ti misma, sanar temas del pasado, recuperar tu poder personal... Tu visualización es sentir que esa pareja ya está contigo en el día a día.

Si tu deseo es tener más clientes o más alumnos en tus cursos, en vez de ocupar tu tiempo tomando acciones desde la escasez, ocupa tu tiempo en crear un curso precioso, con temáticas transformadoras o ilusionándote creando productos que te hagan muy feliz a ti, te divierta hacerlo y mejore la vida de los demás en algún aspecto. Tu visualización es verte rodeada de tus clientes o alumnos.

Por último, si tu deseo es mejorar tu salud porque ahora te encuentras enferma, en vez de ocupar tu tiempo lamentándote o haciéndote la víctima "pobre de mí", mejor ocúpate de comer saludable, dar paseos por la naturaleza, descansar y meditar con este libro para recuperar el poder de tu salud y felicidad. Tu visualización es verte sana, sonriendo y feliz.

Esta meditación te guiará para que visualices tu sueño con todo lujo de detalles y lo repitas en tu mente, una y otra vez, hasta que lo logres.



Meditación
ABUNDANCIA



Meditación SILENCIO

ENCUENTRA LA CALMA Y LA PAZ EN EL SILENCIO

Esta es la última de las meditaciones y todo un desafío. Meditarás sin guía, para que experimentes el silencio interior, cuando se acalla el parloteo mental, las turbulencias de pensamientos y el ruido externo.

Si no dejamos de hablar y pensar ¿cómo vamos a escucharnos o escuchar los mensajes internos de nuestro ser interior o la divinidad?

En este audio, retarás a tu mente a calmar el murmullo incesante y a apreciar la belleza del silencio y la quietud.

Quizá al principio, meditar sin guía, pueda parecerte menos fácil pero con el tiempo, disfrutarás del silencio y la quietud que existe dentro de ti.

Shhhhhh...



Meditación
SILENCIO



Profundizar más
EN LA MEDITACIÓN
CERTIFICACIÓN DE MAESTRÍA



La práctica de la Meditación Holística es realmente poderosa. Es capaz de transformarte a ti y al mundo con luz, amor y paz.

¿Te gustaría profundizar más en tu autodescubrimiento, en la sanación de tu corazón, recuperar tu poder personal o incluso convertirte en guía espiritual de luz, iluminando el camino de los demás?

Certifícate en...

MEDITACIÓN HOLÍSTICA

¿Qué es la Meditación Holística?

Son meditaciones, rituales, visualizaciones y activaciones que limpian, sanan, equilibran y despiertan el poder interior, en todas las áreas de tu ser: tu cuerpo físico, tu cuerpo mental, tu cuerpo emocional, tu cuerpo energético y tu cuerpo espiritual.

¿Para quién es?















Para mujeres que deseen profundizar en ellas mismas, sanar y empoderarse (nivel 1) y para las que sienten el llamado interno de ir un paso más allá, y tras haber realizado el nivel 1, certificarse como guías espirituales e iluminar el camino de los demás (nivel 2, maestría).















Si quieres más información sobre el curso y las fechas de apertura, escríbeme a:

info@sanatuvidacoaching.com



Acceso
DIRECTO A LAS
MEDITACIONES

-  Relajación de 15 minutos
-  Relajación de 30 minutos
-  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
-  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
-  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



¡ Comparte luz !

Si alguna de estas meditaciones incluidas en este "Diario de Meditaciones" te produce un clic interno o mejora alguna parte de tu vida, te agradecería de todo corazón que me lo compartieras de alguna de estas formas:

- haz una captura de tu meditación favorita y etiqueta a @sanatuidacoaching y @eva_jorda dejando un comentario.
- también puedes hacer un stories con el libro
- o escribirme tu testimonio a: info@sanatuidacoaching.com

Estaré encantada de recibir tus comentarios y al compartirlos, estarás contribuyendo a despertar a más personas para que vivan con más amor, paz y luz.

¡Compartamos luz al mundo!

¡Gracias!

Diario de
MEDITACIONES

Guiadas por y para mujeres de hoy

EVA JORDÁ

www.sanatuvidacoaching.com