



Actividad: Conexión Energética y Expansión del Ser

Encuentra una posición cómoda

Siéntate en el suelo con la espalda recta y los brazos relajados. Si tienes la posibilidad de hacerlo en un entorno natural, elige ese espacio para potenciar la experiencia.

Respira y prepárate

Inhala y exhala profundamente tres veces. Luego, cierra los ojos y permite que tu atención se enfoque en el presente.

Visualización de la energía

Imagina una esfera de color rosa que te envuelve. Esta esfera comienza en la base de tu chakra raíz (ubicado en la entrada de la vagina) y se extiende hasta tu chakra corona (el punto más alto de tu cabeza).

Ahora, visualiza una segunda esfera de color rosa, alineada en el mismo eje, que nace en el chakra raíz y se expande hacia la tierra, más allá de tus pies. Esta esfera tiene el mismo tamaño que la primera.

Luego, imagina una tercera esfera, también rosa, que se encuentra justo por encima de tu cabeza, alineada con las dos anteriores.

Alineación y movimiento energético

Siente cómo estas tres esferas están perfectamente alineadas en tu eje corporal. Permíteles moverse suavemente de un lado a otro, como si te envolvieran en un masaje energético, generando armonía y equilibrio.

Integración y expansión

Visualiza cómo las tres esferas se fusionan en una sola, abarcando desde el extremo superior hasta el extremo inferior de tu ser. Permanece dentro de esta energía y reconoce que eres mucho más que tu biología física.

Conexión con el útero

Imagina una nueva esfera de color rosa envolviendo tu vientre, expandiendo amor y sintonía en tu útero. Siente cómo esta energía te nutre y te conecta con tu esencia.

Cierre y gratitud

Agradece este momento de conexión contigo misma. Disfruta la sensación de expansión y plenitud.

Repetición y práctica

Puedes repetir esta práctica cuantas veces lo desees, recordándote siempre que eres un ser infinito, mucho más grande que los límites de tu

Disfruta de este ejercicio como una oportunidad para reconectar con tu energía y tu poder interior.



Afirmaciones para Reforzar tu Energía de Luz y Amor

Incorporar afirmaciones en tu día a día es una herramienta poderosa para fortalecer tu energía y conectar con tu esencia. Puedes repetir las mientras te bañas, te miras al espejo o en cualquier momento que sientas necesario.

Aquí te comparto algunas afirmaciones que te ayudarán a cultivar luz, amor y bienestar en tu vida:

- Soy co-creadora de luz y amor.
- Soy creadora de mi realidad.
- Estoy dispuesta a liberar el dolor de mi linaje femenino para expandir el amor y la paz.
- Me reconozco valiosa.
- Suelto y libero mis miedos para abrazar el amor, la libertad y la creatividad.
- Soy parte de la fuente divina de amor.

***Repítelas con convicción, siente su energía y permite que transformen tu vibración interna.
¡Eres luz, amor y creación!***