



VOLVER A MI

conectar con migo misma

Hemos llegado al punto de acostumbramos o naturalizar como "normal" estar para todxs, menos para nosotras.

Y en el intento de Volver a nosotras, seguimos buscando el exterior para hacerlo: salir con las amigas o amigos, estar en el celular un rato, vernos una película, leer, salir a comer o tomar algo, etc.

Y no quiero hacer entender que esto esté mal hacerlo y tampoco quiero que piensen que no hace parte del proceso de Volver a nosotras.

Pero en todo este camino, entre ensayo y error, aprendizajes y creación, he tomado consciencia que **Volver a mi** es más simple de lo que había pensado siempre y es más asequible de lo que creemos.

No se trata de tener más tiempo, ni más privilegios que otras mujeres ¡No!

Primero se trata de desaprender muchas cosas.

Si quieres saber más, quiero invitarte a que te pongas unas gafas sin filtro, esas que no prejuzgan, esas que no tienen creencias limitantes, que se permiten ver las cosas sin filtro...

PRIMER PASO TENER ACTITUD

Ay cómo así Lau llegue hasta aquí para que me venga a decir que lo que necesito es ACTITUD; pues si amor, llámalo positivismo tóxico o como quieras (recuerda ponerte esas gafas sin filtro) y te quiero explicar algo.

Hay un amigo mío que hoy amo por todo lo que me ha enseñado en sus libros (él no sabe que yo soy su amiga obvio) y que se llama Joe Dispensa, el dice lo siguiente:

“La única forma de cambiar nuestra vida es cambiar nuestra energía – cambiar el campo electromagnético que estamos constantemente emitiendo.”

Eso quiere decir también que cambiar nuestra actitud es cambiar nuestra energía.

Considerando que nuestra actitud es la forma como vivimos nuestra vida aquí y ahora.

¡Y sí! puede que en este momento aceptes esto y puedas cambiar de actitud como cuando haces un click peerooo también puede que estés atravesando un momento en tu vida donde pesen más las cargas y sientas que eso no lo puedes hacer tan fácil.

y ¿sabes porque esto no es tan sencillo como lo pintan?
Porque tu campo energético hoy es la suma de esos pensamientos, creencias, emociones, actitudes y acciones que repites inconscientemente todos los días y que son el resultado de la acumulación de muchas experiencias de todos los años que llevas de vida (hasta de vidas pasadas y hasta de vidas que no te corresponden), un montón de vainas que es mejor ni saberlas para no estresarnos más, pero la buena noticia es que SI hay algo que hoy puedes comenzar hacer y es **comenzar por liberarte energéticamente**, de lo que no es tuyo, de lo que has acumulado consciente e inconscientemente, de lo que ya no quieres cargar.

Y para eso he preparado una sesión que armonizará tus chakras a través del movimiento y la conexión contigo.

Tus chakras son centros energéticos que reflejan cómo estás pensando, sintiendo y viviendo; cuando están en desequilibrio, repites emociones, bloqueos y realidades que no deseas. Al armonizarlos, empiezas a liberar cargas, elevar tu energía y abrir espacio para sentirte diferente... y desde ahí, atraer nuevas experiencias más alineadas contigo.

Osea, si quieres comenzar a transformar tu ACTITUD, la armonización de chakras es un primer paso muy poderoso.

Al final de este pdf te envío el link de youtube para que hagas la armonización.

bueno y ahora si continuemos con el

SEGUNDO PASO VOLVER A MI

No quiero alargar más esto, aunque podría, pero esta vez quiero ser muy concisa. Como ya tienes ACTITUD para pensar primero en ti, para ELEGIRTE.

Vas a elegir un momento del día para conectarte contigo misma. Comienza con 10 minutos al día y vas aumentando los minutos a medida que pasen los días o semanas (tu eliges tu propio ritmo)

A continuación **te regalo 5 maneras diferentes para conectar contigo misma:**

1. Darte una ducha sola con agua caliente o fría: **Siente** como el agua se lleva lo que quieres que se lleve y después literal te llueve energía divina sobre ti, llenándote de bendiciones y amor.

Cuando te apliques el jabón sobre tu cuerpo hazlo con consciencia, agradece cada tejido, zona, órgano y parte de tu cuerpo por ser y estar.

2. Masajear tu cuerpo mientras te aplicas crema o aceite antes de ponerte la ropa del día o la pijama. Cuando te apliques la crema sobre tu cuerpo **hazlo con consciencia, agradece** cada tejido, zona, órgano y parte de tu cuerpo por ser y estar, hazlo con mucha consciencia, sintiendo el tacto de tus dedos en tu piel.

3. Darte un masaje en el cuello y cabeza con tus propias manos. **Cierra los ojos** y con tus manos comienza acariciar fuertemente tu cuello, eliminando tensiones, hazlo como te fluya (así lo estás haciendo bien) sigue con tus cachetes, zona de los ojos, frente y cuero cabelludo, a medida que vas avanzando ve disminuyendo la intensidad hasta que el masaje se vuelvan caricias, **hazlo con mucha consciencia, sintiendo el tacto de tus dedos en tu piel**. Sonríe y cierra con gratitud y un fuerte abrazo a ti misma. 🤗 (Hacer esto acostadita en tu cama, justo antes de dormir, mmmm es wow, inténtalo y me cuentas tu experiencia)

4. Pon música que te guste, esa que te pone a **vibrar alto y mover tu cuerpo**, y pégate una bailadita a solas. Hazlo consciente, siente cada movimiento de tu cuerpo, cierra los ojos para hacerlo más intenso. **Sonríe** y cierra con gratitud y un fuerte abrazo a ti misma.

5. **Medita**, conecta con tu interior.

Te regalo una meditación para conectar contigo misma: [Ver meditación en Youtube](#)

*No tienes excusas porque SI TIENES TIEMPO, ahora lo que vas hacer es que el tiempo que antes pasabas viendo Tik Tok, Instagram y/o estados de Whatsapp te los vas a dedicar a ti.

@guiaparafuir

Ahora sí **LO PROMETIDO:**

En este link te regalo la sesión para armonizar tus chakras.
(*Si no te abren los link desde este pdf, puedes escribirme y pedirmelos)

Hasta aquí llegó todo por hoy. Gracias por estar aquí.

Si quieres profundizar más en este camino de volver a ti, te puedo guiar a través de más herramientas de crecimiento personal y espiritualidad a través de un acompañamiento 1:1.

Escríbeme para más información

Con amor Lau 

Laura Acosta Jiménez
guiaparafuir.com

@guiaparafuir



+57 313 7140082



guiaparafuir@gmail.com