



Memorias

✿ CLASE 13 ✿



anamí



APRENDER A VIVIR EN LA INCERTIDUMBRE
ES IMPORTANTE PARA INTEGRAR LA PAZ EN NOSOTROS

“Todo lo que te molesta de otros seres es solo una proyección de lo que nos has resuelto de ti mismo”

Buda

Saber vivir en la incertidumbre es tener plena conciencia es aprender a no esperar nada en concreto y por el contrario aprender a manifestar lo mejor de cada momento.

Saber estar alerta sin permitir reacciones negativas, nos proporciona una quietud mental que nos conduce a otro nivel de percepción el cual hará posible la integración de paz en nuestro ser

- Conócete a ti mismo, pues tu observación habla de ti
- Desarrolla una conciencia de unidad por que todos estamos interrelacionados
- Reconocer a los demás como nuestros complementarios
 - Reconocer que todo en la vida es información
 - Alcanzar la libertad emocional
- Saber gestionar nuestros estados emocionales
 - Evitar identificarnos con las situaciones
- Recordar que cuando no nos posicionamos no juzgamos y las soluciones surgen solas
- Una nueva percepción es un cambio que permite ampliar nuestra conciencia hacia la paz interior.



Ejercicio

Este ejercicio es maravilloso y nos ayuda a descargar las preocupaciones que creemos nos roban nuestra paz interior.

- Vas a decidir que solo vas pensar y actuar sobre situaciones que vivirás durante las próximas ocho horas siguientes, si tienes algún asunto pendiente, una decisión o algo que debes hacer y no va a pasar en ese lapso de tiempo, le debes anotar y revisar al día siguiente.
 - Ponte en contacto con tus emociones
 - ¿Qué estás sintiendo durante el día? – esta emoción es la que está creando tu realidad
 - El estrés siempre se siente cuando tenemos algún miedo
 - Cuando tienes estrés, ¿a qué le tienes miedo?
 - Date la oportunidad de fluir
 - Hazlo por un día y revisa cómo te sientes
- Cada vez que este estresado o preocupado pide al arcángel Uriel que limpie tu energía y te llene de paciencia, mi decreto preferido para estos momentos es “PAZ AQUIETAME”
 - Cada vez que te sientas atareada y no sabes cómo continuar, invita al arcángel Uriel a simplificar tu vida y a entender que el presente vivido desde la tranquilidad y la paz es la forma de crear un futuro lleno de bienestar.
 - Escribe tu propio ritual para soltar tus emociones y manifestar bienestar
 - Escribe al final un agradecimiento para ti, por permitirte vivir en el presente.



Notas

Recordemos

- No vemos ninguna realidad, solo interpretamos y juzgamos lo que creemos ver.
 - Nuestra percepción pone de manifiesto nuestro estado emocional.
 - Nuestra percepción es siempre una elección de mundo que queremos ver.
 - Cuando percibimos en paz no juzgamos y reconocemos que lo que vemos en los otros es lo que somos.
 - La mente que se fortalece en paz tiene conciencia de unidad y nos permite vernos a nosotros mismos en los demás, para avanzar y despertar a un nuevo nivel de consciencia.
 - El cambio que tanto anhelas esta en ti nunca estar en los otros.
 - La culpa es proyección, el perdón es comprensión, siempre da las gracias por las experiencias vividas.
 - Al final de todo se trata de comprender nuestra historia para elegir libremente vivir siempre en paz e integrar esta emoción creadora en nuestro presente, de esta forma evitamos repetir experiencias dolorosas y manifestar esos bienestar que deseamos para nosotros.
 - Recordemos que todo en esta vida es energía y esta energía es solamente un préstamo que algún día hay que devolver.
 - Ser conscientes de nuestros estados emocionales y de los síntomas que nos producen nos permitirá reaccionar de otra manera.
 - Las acciones y las situaciones no son buenas ni malas, lo importante es que las vivamos sin juicios.
 - No puedes cambiar los acontecimientos que observas pero si puedes cambiar la forma de vivirlos.
 - No son las circunstancias ni los demás los que nos hacen sentir como nos sentimos, sino la manera en que procesamos las circunstancias, seamos o no conscientes de ello.

