



# *Memorias*

✧ CLASE 9 ✧

anamí



# *Aprender a fluir*

## sin importar la situación

Nota: Importante tener a tu lado una esencia, aceite, incienso o splash para el ejercicio

**Escribe tu nombre completo y fecha de nacimiento**

Yo \_\_\_\_\_

Fecha Nacimiento \_\_\_\_\_

**Escribe el nombre de una persona con quien desees generar un cambio y fluir en bienestar:**

\_\_\_\_\_

**¿Cuál es la emoción o sentimiento que crees te indispone?**

\_\_\_\_\_

**¿En qué parte del cuerpo la sientes?**

Cabeza a cuello \_\_\_\_ Pecho a cintura \_\_\_\_ Brazos a piernas \_\_\_\_



**Después de realizar el ejercicio responde:**

Escribe el nombre de la persona nuevamente

---

**Acepta que toda persona hace parte de tu vida y tiene un propósito para tu bienestar, así no lo entiendas.**

**Para tomar nota / Explicación zonas del cuerpo**

Cabeza a cuello:

---

Pecho a cintura:

---

Brazos a piernas:

---

**¿Cuál era la emoción que te generaba?**

Escribe la emoción

---

Es un maestro para que aprendas a:

\_\_\_\_\_ Confía, en tu exterior se refleja el maestro.

**¿Cómo sientes la parte del cuerpo donde estaba la emoción?**

A. No siento ninguna emoción, es un estado de aceptación.

B. Lo acepto, es un estado de compasión.

C. Siento la misma emoción, esta bien, realiza en otro momento el ejercicio y confía, todo es perfecto.

**Ahora tienes una herramienta para generar una transformación para ti y vibrar para un bienestar común, ten presente que nadie aprende por los otros, lo importante es aprender para ti y enseñar desde el ejemplo.**



**anamí**