

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LLEVAR EL YOGA A LA VIDA DIARIA - NO SÓLO YOGA

Luis Fernando Caminero

	<p><i>Libreta de autoterapeuta</i></p>
	<p><i>Ducha:</i> Atención plena desde el primer momento del día y durante todo el día</p>
	<p>Recordar alineamiento</p>
	<p><i>Antena:</i> Me sintonizo con lo que quiero. Si no estás en la vibración o frecuencia que quieres gira la antena hacia donde sea necesario</p>
	<p><i>Imán:</i> Me enfoco en lo que quiero conseguir y lo consigo, lo atraigo.</p>
	<p><i>Llave inglesa:</i> Me adapto a la vida según necesite.</p>
	<p><i>Goma:</i> Me recuerda la flexibilidad de la vida. Debo ser flexible como una goma. No siempre estoy igual.</p>
	<p><i>Mascarilla y tapones para la nariz:</i> Si hay algo que me huele mal, me pongo mis tapones y ya no lo huelo. Estoy pero no me afecta ni cambia mi frecuencia.</p>
	<p><i>Navaja:</i> Me recuerda que todos los días vivimos el filo de la navaja. Es una navaja con muchas herramientas distintas que ya conozco y sé cómo usar. Si miro y estoy atenta al filo de la navaja, si solo lo observo no me voy a cortar.</p>



Cencerro: La música es imprescindible cada día de mi vida.



Alicates: Me dan un pellizco cuando me vaya a la mente, cuando me vaya al pasado o al futuro y deje de estar en el presente.



Bombín: Importancia de respirar. Cuando más respiro conscientemente más en el presente estoy.



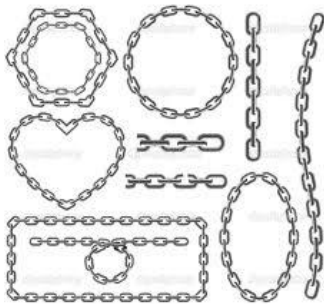
Destornillador: Me destornillo de risa



Martillo: Doy continuamente golpes de pensamiento positivo Me ocupo de lo que está bien y lo que no lo está se va a disolver sólo.



Aceites Young Living: Para mí y para los demás.



Cadena: Me recuerda que todo en la vida está enlazado. Si dios me quita algo de las manos es para dejármelas libres para darme algo mejor.



Nivelador: si me estoy yendo a la tristeza: me nivelo y vuelvo a la alegría...genero esa emoción como si ya la tuviese.



Papel higiénico: Cuando la cago me limpio. Me permito cagarla, después me limpio, lo tiro a la papelera y sigo adelante.



Espátula: Muy útil para el sistema de creencias antiguas: lo observo, con la ayuda de la respiración voy quitando capas de antigüedad y poco a poco cambio ese patrón por uno nuevo más útil. "Inspiro y suelto y después le doy un poco con la espátula..."



Cinta aislante: Con ella curo las heridas. Me perdono en primer lugar a mí y por mí, soy yo quien se va a liberar en primer lugar.



Alarma: Cuando algo me está superando: activo la alarma y paro.....



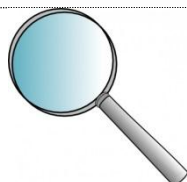
Superglue: Me desapego de los resultados. Disfruto del proceso.



Tijeras: Con ellas puedo, me deshago de lo que no uso para que pueda entrar algo nuevo. Me hago unas raíces fuertes



Rastrillo: Con él rastrillo la tierra, quito las hojas secas. Este trabajo personal es continuo, en cuanto lo dejo...sé qué consecuencias va a tener..



Lupa: Para enamorarme de mí misma. "El mundo es un viaje para enamorarse de los demás, la espiritualidad es un viaje para enamorarse de sí mismo".



Bocina: Para gritar y soltar. Para permitirme estar mal. Que estoy muy mal: grito aún más. Sobre las emociones: No te juzgo pero me siento vulnerable. Cuando lo expreso: Se disuelve.



Guantes: No nos hacen falta niveles de reiki para que la energía fluya a través nuestro. Sólo pon amor en tus manos y el amor fluirá. Ya nacemos iniciados, usa el reiki en tu vida cotidiana.



Abanico chino y bolsa de basura: Me abanico, me quito el mal rollo, lo meto en la bolsa de basura y la tiro.



Interruptor: Con él apago el parloteo de la mente: Meditación o "me siento y me callo".



Cinta métrica: Para entrar en estado de ondas alfa hay que relajarse, hay que tensar y destensar las distintas zonas de nuestro cuerpo.



Bombilla de bajo consumo: Cuando tengo dudas o necesito orientación: cuando estoy relajada, cuando estoy en "bajo consumo": pido. Una sugerencia: me pongo en posición fetal, me imagino que estoy en el vientre de mi madre, inhalo y exhalo lentamente y pido...



Móvil: Lo tengo porque funciona. Los problemas son mi sadana diaria, mi verdadera terapia y es más efectiva con aquel que tengo mal rollo.



Linterna o frontal: Sirve para buscar (siempre busco algo mejor) pero para buscar hacia dentro. Para iluminar donde hay oscuridad. Importante iluminar pero no deslumbrar: ni ir de sobrao ni ser super humilde..



Abrazaderas: El abrazo es una de las formas más rápidas y efectivas de terapia...Viva la abrazo terapia!!!