



MEDITACIÓN DEL AMOR PROPIO

Cierra los ojos, relaja tu mente, simplemente déjala suelta como un trozo de seda para que todos tus pensamientos resbalen en él.

Inspira y afloja toda resistencia. Relaja el cuero cabelludo y la frente. Relaja los ojos, afloja los músculos de alrededor de los ojos, siente como se hundan hacia el interior. Relaja las mejillas y los labios, los músculos de la mandíbula. Separa un poco los dientes. Relaja la base misma de la lengua.

Relaja los músculos del cuello, de la nuca. Siente como fluye por tus hombros la relajación, y sigue por los antebrazos, muñecas, manos, dedos.

Inspira y relaja el pecho. Ahora tu respiración es agradable y cómoda.

Relaja el corazón, los pulmones, abandona la pelvis, siente como toda tu espalda se relaja, se hunde en el suelo. Esta sensación de relajación pasa por tus muslos, piernas, rodillas, tobillos, pies y dedos.

Relaja tu piel y continúa hacia dentro. Todos tus órganos internos están relajados, en paz.

En el silencio invita a tu ángel o ángeles personales y al ángel de la autoestima a acompañarte en esta cita amorosa contigo mismo/a para que se expanda tu conciencia espiritual y especialmente la que tienes de tu propio VALOR. Enseguida invita al amor divino a que se exprese y se expanda y a la mente crítica para que se ame a sí mismo/a a través del encuentro sanador que estas a punto de experimentar.

Descansa tu atención sobre el aliento. Inhala profunda lentamente. Al exhalar manda fuera todo el aire que tengas en tus pulmones y inhala de nuevo, sigue inhalando y exhalando a profundidad.

Ahora sin abrir los ojos, empieza a percibir una nube dorada que te rodea. Esta nube está llena de pequeñas chispas de oro que son el recuerdo del amor divino que te protege.

Sigue inhalando profunda y lentamente y ve cómo va entrando en ti la luz dorada con el aire que inspiras. Al exhalar manda fuera de ti cualquier sensación de **No valía o de angustia**. Con cada inhalación ve aspirando la luz dorada, no solo entra en ti el aire, sino la luz y también el amor que te manda el poder superior.

Al inhalar siente como vas recibiendo el amor divino que te rodea y que quiere entrar en ti. Exhala lentamente pensando;

“Dejo ir cualquier idea de mí mismo/a como algo menos que divino/a”.

Al inhalar llénate de luz dorada y de amor POR TI. La luz dorada entra por tu nariz y se expande por todo tu cuerpo llegando a los dedos de los pies. Siente el amor que le tienes a tus pies y repite en tu corazón:



“Bendigo mis pies, dejo que sigan el camino que indica mi intuición guiada por la luz del bien”

Ahora sigue inhalando a profundidad y ve subiendo la luz y el amor por todo tu cuerpo. Manda la luz a tus tobillos, tus muslos, tu vientre ..

Vete abrazando y relajando más y más. Exhala completamente y suelta cualquier sensación de preocupación o de NO MERECER. Inhala la luz y el amor que te rodean y recibirlas en ti. Siente como la luz y el amor siguen subiendo y envolviendo todo tu cuerpo, la cadera, el vientre, la espalda, los costados.. al sacar el aire saca cualquier sensación de insuficiencia personal, sácala con convicción y siente tu libertad.

La luz sube por tu pecho. Con tu siguiente inhalación profunda siente que mandas el amor que recibes del aire directamente a tu corazón y repite internamente:

“Bendigo este corazón radiante, que da y recibe amor para mí y para todo lo que me rodea. Bendigo este corazón radiante, que plenamente da y recibe amor para mí y para todo lo que me rodea”.

Exhala fuertemente, manda lejos de ti cualquier pensamiento que no sea constructivo para tu ser y inhala tomando la luz y amor que son míos por derecho divino. La luz y el amor que entra por tus pulmones se irradian a tus manos, son dos guantes de luz dorada y repite:

“Bendigo mis manos y las acepto tal como son, las dedico solo para dar y recibir aquello que es bueno para mí y los demás. Agradezco su servicio”.

Regresa tu atención a la respiración y respira amor y luz, con cada inhalación vas centrándote más y más en el ser radiante y querible que tú eres. Siente la luz que irradia todo tu cuerpo. Deja ir de nuevo todo el aire de tus pulmones y con el deja que los hombros descansen de las cargas de culpa. Amate toda tu, todo tu.

Ahora siente tu cuerpo envuelto en la luz y repite en tu mente:

“A través de esta garganta solo dejo pasar palabras de verdad mensajes de amor que pasan libremente por ella y que me hacen sentir bien”.

Céntrate con tu inhalación nuevamente y siente como la luz dorada sube desde tu cuello envolviendo tu boca, tus orejas y envuelve tu cabeza toda tu cabeza.

Ama tu cabeza y todas las habilidades que representa y en forma especial ama tu boca.

Mándale a tu boca el siguiente mensaje:

“Te agradezco que sirvas para emitir todo lo que yo construyo con mis palabras. Antes de hablar escucharé mi corazón. Antes de usarte para hablar escuchare primero mi corazón, solo permito que pasen por estos labios comentarios verdaderos y de amor”.

Siente el brillo de la luz dorada en tus ojos, todavía cerrados. Siente el amor que les tienes y mándales desde tu corazón el siguiente mensaje:



“Bendigo la hermosa labor de mis ojos. Los utilizo solo para ver el bien en mí mismo y en todo lo que me rodea.”

Retorna tu atención a tu aliento, sintiendo la luz dorada que envuelve tu mente y mándale el siguiente mensaje:

“Amo y bendigo mi mente, es el instrumento perfecto para la ilimitada inteligencia divina que aporta un caudal de ideas brillantes en el momento perfecto y yo les doy su valor”

Sigues relajada y te sientes muy bien en tu mente puedes ver cómo estas rodeada de luz dorada y puedes sentir como tú mismo te abrazas junto al amor divino.

Si hay alguna otra parte de tu cuerpo que quieras sanar mándale luz dorada.

Vuelve a sentir como te abrazas. Recuerda que tu alma necesita tu amor. Por un momento disfruta de tu propia compañía, piensa en ti como un amigo, recuerda las cualidades que tienes. Trae a la mente las cosas que disfrutas de ti. Piensa en lo bien que lo pasas contigo, en lo bien que te caes. Tu valor intrínseco es tan alto como el de cualquier otra persona y que nada ni nadie puede arrebatártelo.

No hay nada en ti que no pueda ser aceptado. Conéctate con tus sentimientos y pregúntate si tú no te estás mandando mensajes dañinos al actuar de modo poco sincero para conseguir la aprobación ajena en alguna situación actual. Ahora en tu ojo mental mírate y siente como bajas tus defensas, te puedes ver comportándote de manera sincera y natural. Ninguna opinión ajena puede hacerte dudar de tu valía, finalmente repite verbal o mentalmente

“Soy hecho/a a la imagen y semejanza de la belleza divina, del bien, de todo lo que es valioso y querido para el creado. El universo entero se alegra cuando reconozco y acepto la maravilla que yo soy”.

Merezco y recibo la vida que dios tiene para mi ahora.