

Taller ReconoSIENDO – Ejercicios Módulo 2

Generales

1. Conseguir un péndulo de piedra natural o metálico. Se puede comprar en línea o en cualquier tienda de piedras. Colocarlo en un plato sobre sal de mar o en un vaso con agua mineral (con gas) durante 1 noche a la luz de la luna (preferentemente en luna llena).

NOTA: Se requiere hasta el **módulo 6**, pero queremos anticipar para que te sientas cómod@ comprándolo.

Mente

Del cambio que propusiste hacer durante el Taller en los Ejercicios del Módulo 1 (Mente), define:

1. La longitud (tipo de frecuencia) – ¿Realmente qué quieres sentir y/o qué energía quieres vibrar?

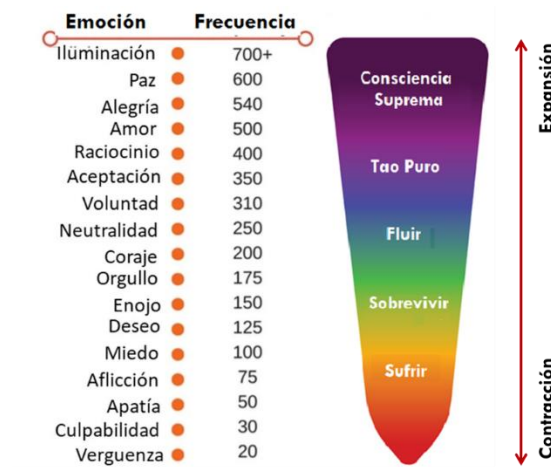
2. La potencia (intensidad/cantidad) – ¿Qué tan fuerte lo deseas y cómo conectarás con el cambio?

3. La duración (tiempo seguido) - ¿Cuántas veces día y/o cada cuánto conectarás con el cambio?

Ponlo en práctica los siguientes días y comenta:

4. ¿Identificaste la longitud de onda del cambio? Es decir, ¿qué tanto realmente se movió tu energía en éstos días y reflexiona si realmente estarías saliendo de tu zona de confort?

Emoción



1. De acuerdo con la gráfica anterior, ¿en qué emoción sientes que vibras más frecuentemente? ¿Ayer en qué emoción vibraste? ¿Esta semana? ¿En el último mes? ¿En el último año?

Cuerpo

En este módulo estamos trabajando las dos polaridades principales, masculino y femenino; por lo que vamos a pedirte que observes tu cuerpo:

¿Qué lado es más flexible? ¿Algún hombro está más arriba? ¿Un lado más pesado que el otro? ¿Te recargas de uno en especial? ¿Qué pierna cruzas primero? Si cruzas los brazos, ¿cuál pones arriba? Con las manos entrelazadas, ¿qué pulgar queda arriba? Cuando escuchas, ¿hacia que lado inclinas la cabeza?

1. Observa el lado de tu preferencia y anota de todos los ejercicios propuestos de qué lado fue el resultado (izquierda o derecha):

Flexibilidad:	_____	Altura de hombros:	_____
Peso:	_____	Cruce de brazos:	_____
Recargarse:	_____	Manos entrelazadas:	_____
Cruce de pierna:	_____	Inclinación de la cabeza:	_____

Alma

1. Continuar con meditación de la semana 1, se recomienda hacerla al menos durante 3 semanas.
2. Escucha el audio para la apertura de glándula pineal diariamente por las noches. Preferentemente utiliza audífonos durante el mayor tiempo posible.

<https://youtu.be/dJoXVILGeKQ>