

5 maneras Fáciles de Levantar el Espíritu



~ 1 ~

[2018 © The NoLimits Lifecode Spiritual Leadership Coaching](#)

Contenidos

Introducción	3
1. ¡Meditación!	4
2. Aromaterapia y aceites esenciales	4
3. ¡Respire!	5
4. Estar en el momento presente	5
5. Establecer una intención	6
Recursos	7

Introducción

¿Qué hacer?

Siempre he sentido curiosidad de lo que hay en el mundo alternativo, incluidas las terapias alternativas. He probado con distintas modalidades a lo largo de los años, y seguiré haciéndolo, todo con la esperanza de poder mejorar la condición de mi cuerpo, mente y espíritu. Y así ha sido.

Soy consciente de que lo que puede funcionar para mí puede no funcionar para otra persona, por lo que el mensaje es seguir probando hasta que encuentre algo que se adapte a sus necesidades.

Muchas veces, mis clientes me han dicho que lo han intentado todo. ¿Qué es todo? Resulta que, a lo que se reducía se podía contar con una mano. Vale el esfuerzo seguir explorando. Puede descubrir que su mundo se expande de la manera más sorprendente al hacer nuevas amistades (como me ha sucedido a mi) y al adquirir habilidades útiles para su conjunto de herramientas de 'sanación personal'.

Entonces, ¿qué hago cuando llego a una encrucijada y necesito apoyo, dirección o pudiera sacar provecho de algo de sanación?

A continuación, he enumerado los 5 puntos básicos que me han ayudado a levantar mi espíritu y los cuales, con la práctica, también le pueden ayudar a levantar el suyo:

1. ¡Meditación!

¡La meditación es una de las mejores herramientas de autosanación disponibles y no cuesta nada, excepto un poco de tu tiempo! Hay muchas técnicas de meditación, encuentra una que le atraiga y comience.

Al poner un poco de música de meditación y pasar tiempo en una contemplación tranquila, puede calmar tu alma y reconectarte con el aspecto más elevado de sí mismo.

2. Aromaterapia y aceites esenciales

Reequilibre y rejuvenezca su espíritu mediante la mezcla de una selección de aceites esenciales en un quemador de aceite de aromaterapia. He encontrado que la siguiente mezcla funciona extremadamente bien cuando hay necesidad de nutrir, apoyar y curar:

Aproximadamente una hora antes de retirarse a la cama, coloque unas gotas de lo siguiente en un quemador de aceite de aromaterapia con algo de agua (por razones de seguridad, apague la llama antes de apagar las luces por la noche):

4 gotas de aceite de jazmín

4 gotas de aceite de rosa

4 gotas de aceite de azahar

3 gotas de aceite de lavanda

3 gotas de aceite de bergamota

¡El olor es divino! Lo uso de vez en cuando y no solo duermo como un bebé, sino que la ansiedad y el estrés desaparecen, y siento que el peso del mundo se ha levantado de mis hombros a la mañana siguiente. (Si tiene un dormitorio pequeño, pruebe primero con la mitad de la cantidad de gotas)

3. ¡Respire!

Párese con los pies separados a la altura de los hombros. Tome 3 inhalaciones lentas y profundas usando los músculos del diafragma. Inhale por la nariz y exhale a través de los labios ligeramente separados. Mientras lo hace, imagine que está inhalando su poder personal, llenando cada célula de su cuerpo, desde su diafragma hasta la parte superior de su cabeza.

Sea su poder personal y note cuánto más alto, recto y fuerte se vuelve. Repita los pasos anteriores las veces que sea necesario.

4. Esté en el momento presente

Respire profundo y concéntrese totalmente en este momento, ahora mismo.

Si está leyendo un libro o una revista, o incluso este informe, céntrese totalmente en las palabras delante de usted y procure captar su

significado. Sólo está usted y este artículo ahora en el momento presente.

Si está en su lugar de trabajo, concéntrese totalmente en la tarea en cuestión, y solo en esta tarea, y en lo que debe hacer para completarla. Nada más importa, excepto usted y la tarea en cuestión.

Acuérdese de respirar.

5. Establecer una intención

Cuando estoy buscando algo nuevo y útil para mí, establezco mi intención en que es lo que estoy buscando.

Por ejemplo, tal vez quiera encontrar un libro que me dé respuestas sobre cómo dirigirme a otra modalidad o habilidad de sanación. Luego medito en esta intención, le doy un marco de tiempo y luego abro mi corazón. No tarda mucho en encontrar un libro ¡en un instante! Me encanta el poder de la intención, también uso la intención de conseguir un espacio para aparcar cuando voy de compras.

Rara vez me enfermo y cuando lo hago y me hago un chequeo médico, los médicos me dicen que estoy realmente muy saludable (¡seguramente pueden encontrar algo para que pueda obtener algo de simpatía por aquí!) Que también incluye resultados de análisis de sangre.

Sigo experimentando tristeza e infelicidad (después de todo, sigo siendo humana), aunque no dura mucho, mientras que en el pasado duraría muchos días, a veces semanas. Lo que dura mucho más es un estado de paz.

Cuando uso los 5 puntos anteriores, mi espíritu se levanta y la vida, una vez más, se vuelve más pacífica y alegre.

Recursos

[RESERVE SU CITA DE DESCUBRIMIENTO GRATIS DE 15 MINUTOS ¡LLAME AHORA!](#)

¡Da el salto interior!

