



SANAR EL INTERIOR

SET DE HERRAMIENTAS ESPIRITUALES



SANAR EL INTERIOR

SET DE HERRAMIENTAS ESPIRITUALES

INTRODUCCIÓN Y METODOLOGÍA

Este documento presenta ejercicios de carácter espiritual para ayudar a adquirir paz interior, sensación de expansión, de completitud y de conexión contigo y con las demás personas.

Cada tarea se puede hacer una vez por semana y no se necesita inversión alguna y más materiales que la mente, la atención, y en algunos casos un papel y un lápiz. Muchos de ellos hasta se pueden hacer desde la cama.

1. Mandar amor



Cerrar los ojos, pensar en esa persona, desearle que el día de hoy tenga pensamientos, emociones, energías o acciones que lo hagan evolucionar y aprender lo que tenga que aprender en esta vida.

¿Cómo puede evolucionar este ejercicio? No solo mandándote amor a tí mismx, sino también a algunas partes o cualidades de ti o de una persona en particular. Es fácil mandarle amor a la gente que realmente quieres en esta vida, como amigxs y familiares. El verdadero desafío es también hacerlo a la gente que no quieres o con las que hayas tenido momentos desagradables (hasta el punto en que no quieras verla nunca más).

2. Abrazar tu sombra



Escribe en una hoja "Te quiero/amo, parte que..." y completa la frase con las partes de tu personalidad que no te gustan mucho o que simplemente "odias".

3. Felicitarte por lo conseguido



Haz una lista en la cual detalles todas las cosas que conseguiste en este último tiempo, sean del tamaño o de la dificultad que sean. Repasa y actualiza esa lista al menos una vez por semana. Agradece por lo que se tiene y muchas veces no lo vemos.

4. Agradecer



Haz una lista de todas las cosas que tienes. Puede ser una lista mental o puedes escribirla en un anotador. Empieza la oración diciendo/escribiendo “**gracias vida/universo por...**”

5. Conocer la historia de los ancestros



Reúnete con algún familiar y pregúntale acerca de la **historia de tu familia**. Todo lo que se acuerde. No hace falta que tengas un gran vínculo con la persona que te juntes a hablar (hasta puede que el vínculo nazca y se fortalezca luego de esa charla).

Reúne la historia de tu linaje y **valora las cualidades que cada ancestro llevó consigo** y que seguramente forjó tu carácter.

Puedes hacer **meditaciones puntuales pidiéndoles su ayuda, protección y apoyo** para las situaciones que te preocupan en esos momentos.

6. Conectar con la naturaleza



Dedícate entre dos o tres horas por semana a realizar ciertas actividades que te permitan **conectar con tu entorno natural**.

- Saca fotos de lo que ves** (ej: las plantas)
- Escucha los Ruidos del mundo** (cerrar los ojos y dedicarse a escuchar los diferentes ruidos que nos rodean, desde los más cercanos a los más lejanos)
- Siente el viento** (Simplemente observar cómo el viento pega en las diferentes partes de nuestro cuerpo)
- Mete los pies en el mar** (Si vives cerca de él, claro)
- Anda descalzo** (Sea en la acera o en el pasto, ten un respiro de esa zapatilla de plástico que hay entre tú y la tierra)
- Agricultura** (Dale una chance a la agricultura, para saber si esta te interesa)
- Regar las plantas** de tu casa (Y si no tienes... quizá sea hora de comprar alguna)

7. Trabajar aquello que ocupa mucho espacio en tu mente como “concepto” (ej: la ansiedad, la búsqueda de un lugar, un accidente, un despido)



¿Cuál es su definición? ¿De dónde viene la palabra? ¿Qué tipos existen? ¿Qué ejemplos existen? ¿Cuáles son sus extremos? ¿Qué es lo bueno y lo malo que tiene?

8. Energía a todas las partes de tu cuerpo



Presta atención en ir llevando la energía a diferentes partes del cuerpo. Puedes empezar por los pies, luego por las piernas, luego por el sacro, por el abdomen, por el pecho, los brazos, el cuello, la espalda, la cola, las pantorrillas, y luego subir hacia la cara. Este ejercicio es ideal para hacerlo antes de levantarte de la cama para energizarte o antes de acostarte a dormir, para tranquilizarte. Sí, suena paradójico.

9. Observar a qué personas le das de tu energía en el día



Este ejercicio se puede hacer durante todo el día, pero no es necesario que anotes siempre. Quizá anotando dos veces (**mediodía y noche**) a quienes se las estuviste dando, ya estaría bien. ¿En qué personas pensaste más? ¿Quiénes activaron emociones negativas y quienes positivas? ¿Con quienes pasaste la mayor parte de tu tiempo?

10. Deja de decir “me”



Tienes que estar atento a cada palabra que dices, y este ejercicio anti-ego te ayudará a alejarte de una situación/reacción emocional para poder observar de manera más pasiva y sabia. El ejercicio consiste en que cuando tengas alguna reacción, en lugar de decir “a mi me...” puedas decir algo un poco más objetivo. Ejemplo: “que no me hayas escrito me hizo poner insegura” cambiarlo a “que no le escribas a una persona la puede hacer sentir insegura”.

11. Ver las diferentes formas de amor que recibes y que das



Haz una lista de todas las personas que te brindan su amor y cuál es su manera y grado de demostrártelo. ¿Son de mandar mensajes? ¿Suelen llamarte? ¿Son de proteger o controlar de alguna manera? ¿Son de aconsejarte? ¿Suelen darle “me gusta” a tus publicaciones? ¿Son de demostrarlo con acciones o con palabras? ¿Y cómo eres tú con cada una de estas personas?

12. Conectar con tu niño y tu anciano interiores



Escribe conversaciones ficticias entre tu niño interior y tu yo actual. ¿Qué le gustaría haber sabido antes? ¿Necesitas que le lleves tranquilidad? ¿Necesita saber que los momentos que está viviendo van a tener sentido y sanación en un futuro? ¿Estás siguiendo ahora los pasos que le hubiese gustado que sigas?

Escribe conversaciones ficticias entre tu anciano y tu yo actual. ¿Qué quieres que te lleves de tus situaciones actuales? ¿Cómo le gustaría que seas o actuases ahora para poder llegar a su mejor versión en un futuro? ¿Cómo te puede ayudar para superar tus problemas?