



Bienvenida

Estamos por comenzar un nuevo recorrido ascendente por nuestros centros energéticos, y esta vez vamos a ir trabajando aspectos que no profundizamos antes para ir así conociendo diferentes dimensiones del mismo chakra.

Volvemos a la raíz, este chakra es también el centro que también nos permite conectar con la energía de la manifestación y de la abundancia. Es decir con nuestro poder de crear y de hacer existir en el mundo.

Vamos a dedicar este mes a descubrirnos creadoras y a aprender a manifestar lo que deseamos traer al mundo concreto y material.

Espero que lo disfrutes!
Con amor,


Francisca





Abundancia y Escasez....

Para explicar la abundancia, quisiera comenzar hablando de la escasez, que es el estado completamente opuesto. Hablo de estados porque la abundancia no es algo que se tiene, es mas bien una posición en la vida, se trata de ser y de vivir en abundancia.

La escasez nos habla de lo que falta, lo escaso es lo insuficiente, lo que no alcanza. Cuando vivimos en el estado de escasez estamos en una posición donde constantemente sentimos que no tenemos lo suficiente, que algo falta, que no podemos proveer o ser proveídas de nuestras necesidades, por lo que nos acompañan sentimientos de frustración, miedo, preocupación, desconfianza, angustia, incertidumbre.

En el estado de abundancia percibo que tengo todo lo que necesito, me siento confiada y sin miedo porque sé que siempre recibo y nunca me va a faltar. Tengo certeza y puedo observar que las circunstancias están dadas a mi favor y eso me da tranquilidad para avanzar.



Cultivar la Gratitud

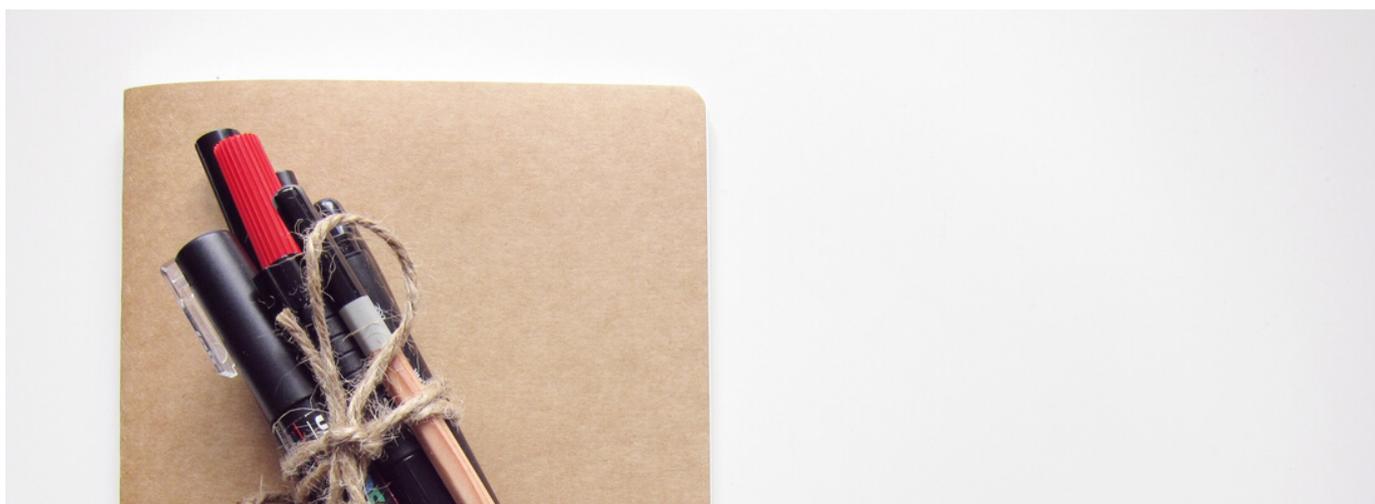
La Tribu / Mes 10

Agradecer es un acto clave para poder despertar en nosotros el estado de abundancia y atraer al mundo material todo lo que deseamos y necesitamos. Cuando estamos vibrando en escasez viendo todo lo que no tenemos, lo que no sucede, lo que nos falta, nos perdemos de ver todo aquello que constantemente recibimos, y es sólo una cuestión de elegir dónde ponemos el foco, en lo que falta o en lo que tenemos.

Si conectamos con la escasez, atraemos más escasez, y si comenzamos a vibrar en abundancia, atraemos una vida abundante. ¿Qué quieres atraer a tu vida?

Si necesitas dejar atrás la escasez, entonces lo primero es despertar la gratitud.

Elige Agradecer...



Ten tu diario o puedes tener una libreta especial de gratitud en tu velador, día a día escribe 3 razones por las que agradeces. No es necesario que te explayas, ni que sean cosas súper profundas, lo que sientas en ese momento agradecer hazlo, puede ser por algo que te pasó en el día, por una persona, por algo que sentiste, por algo que pertenece a tu vida, por un momento en que te reíste, no importa, escribe 3 razones por las que quieres dar las gracias.

Hazlo todos los días! Esto es muy importante para poder manifestar abundancia.

Qué quieres manifestar en tu vida?

A veces pedimos al universo ayuda, y estamos en esa posición de sentir que necesitamos y que no tenemos y empezamos a elevar las peticiones, pero luego esos pedidos van cambiando, a veces podemos estar convencidas de que queremos manifestar la situación X, pero después pasan cosas en el camino, tenemos dudas, y entonces pensamos en la situación Z, y así vamos cambiando muchas veces los planes y eso va cambiando la dirección de la energía y esto lo diluye.

Por eso lo primero para poder manifestar abundancia es saber ¿Qué queremos? ¿Cuánto necesitamos? ¿Cómo?

Pensémoslo en nuestra relación al dinero. Si es que tienes la sensación de escasez y de que no tienes suficiente dinero para hacer lo que quieres, tomémoslo de ejemplo. Es importante que tengas mucha claridad para traer dinero a tu vida.

¿Cuánto dinero necesitas?

Haz una lista pensando en tu situación ideal de la cantidad de dinero mensual que necesitas. Si son compras anuales, divídelas por mes.

- Arriendo o Dividendo
- Transporte
- Salud
- Cuentas de luz, agua, gas...
- Alimentación
- Salidas a comer
- Cursos
- Terapias
- Belleza
- Retail
- Viajes, etc...

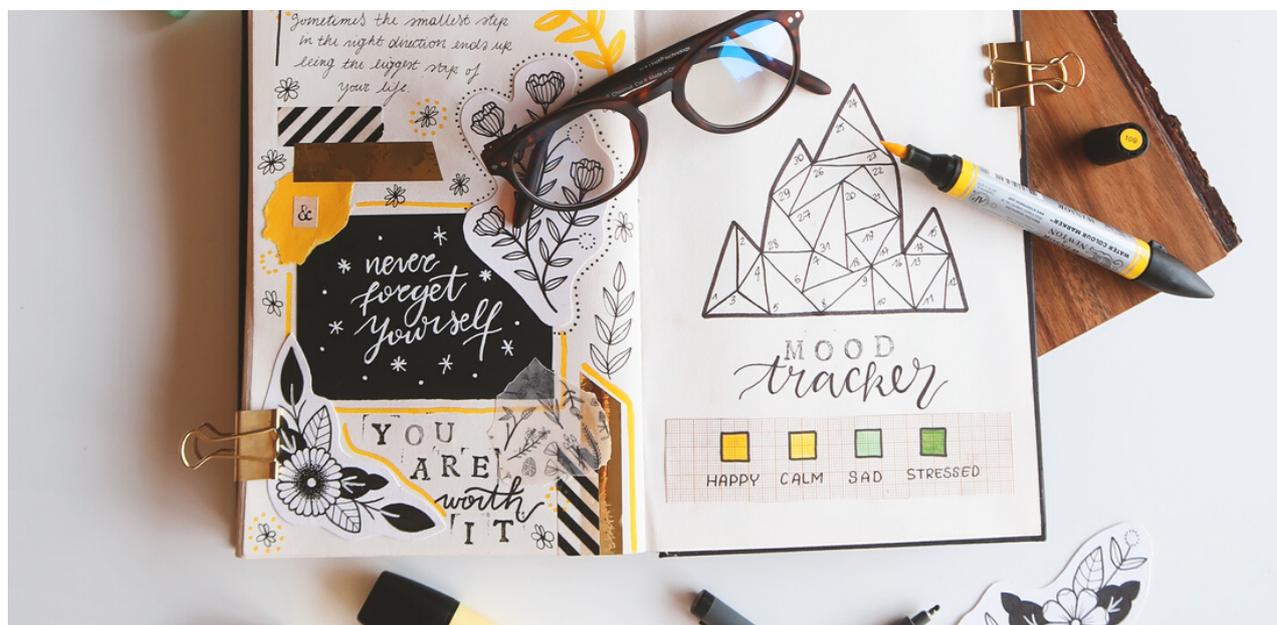
¿Cuánto dinero realmente necesitas al mes para sentirte tranquila?

Este mismo ejemplo lo podemos usar para todo, si quieres manifestar un trabajo, ¿qué necesitas?, horarios, ambiente, ubicación, etc. Si quieres manifestar una pareja, ¿cómo es esa pareja?

Claridad

Aclarar la visión

La Tribu / Mes 10



Elige un momento del mes donde puedas sentarte tranquila, poner música agradable, algún aroma, y quiero que te abstraigas de todo lo que estás viviendo actualmente dentro de lo posible, y que puedas VISIONAR.

Escribe, dibuja, haz un collage, representa detalladamente lo que quieres manifestar en tu vida. Puedes hacerlo por áreas, por ejemplo SALUD, AMOR, TRABAJO, ESPIRITUALIDAD.

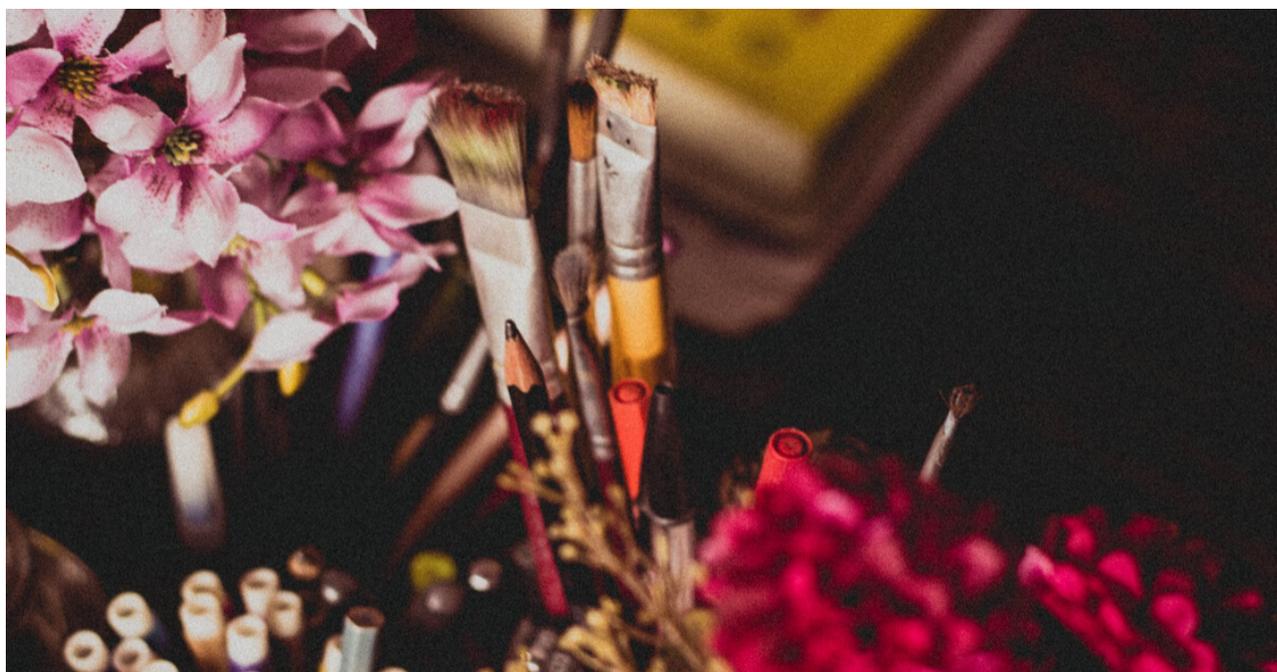
Con claridad, representa cada detalle.

No pienses en el cómo, piensa en qué

En esta etapa no es importante cómo lo harás, pone el foco en qué es lo que quieres manifestar sin ponerte limitaciones.

Poner en palabras, imágenes, colores, nos ayuda a que esas sensaciones internas pasen al mundo material, el hecho de que ya las podamos representar, nos acerca a hacerlo existir.

Despierta y reconoce el sentimiento de abundancia en ti



Una vez que lograste claridad de qué es lo que quieres manifestar tienes que despertar el sentimiento interno de SERLO. No se trata sólo de escribir una lista de peticiones al universo, cuando estamos en la lógica del pedir, entonces hacemos existir la realidad de que eso no lo tenemos. Si decimos "Por favor universo dame buena salud", estamos decretando en el tiempo presente que no tenemos buena salud, por esto para manifestar no podemos pedir, tenemos que SENTIRLO.

Entonces decimos por ejemplo : "Gracias universo por mi buena salud" y junto con esa sentencia despertamos internamente el sentir que ya lo tenemos y ya nos pertenece, porque es la verdad, ya existe dentro de nosotros ese potencial, sólo tenemos que activarlo.

Medita y activa el sentir que ya lo vives!



Sabes cuánto recibes en el día a día?

Este ejercicio es muy mágico!

Abre una sección de notas en tu celular y registra día a día cada vez que recibas algo con lo que no contabas, por ejemplo si vas a comer con una amiga a un restaurant y ella te dice que te invita y quiere pagar la cuenta, entonces registras en las notas el monto de dinero que ella pagó por tí, si vas a pagar algo y en la caja te das cuenta que estaba con descuento, registras esa diferencia, si pensabas pagar estacionamiento y encontraste gratuito, también, todo lo que recibas y no esperabas regístralo.

Al final del mes o de la semana, súmalo a tus ingresos, te vas a sorprender!

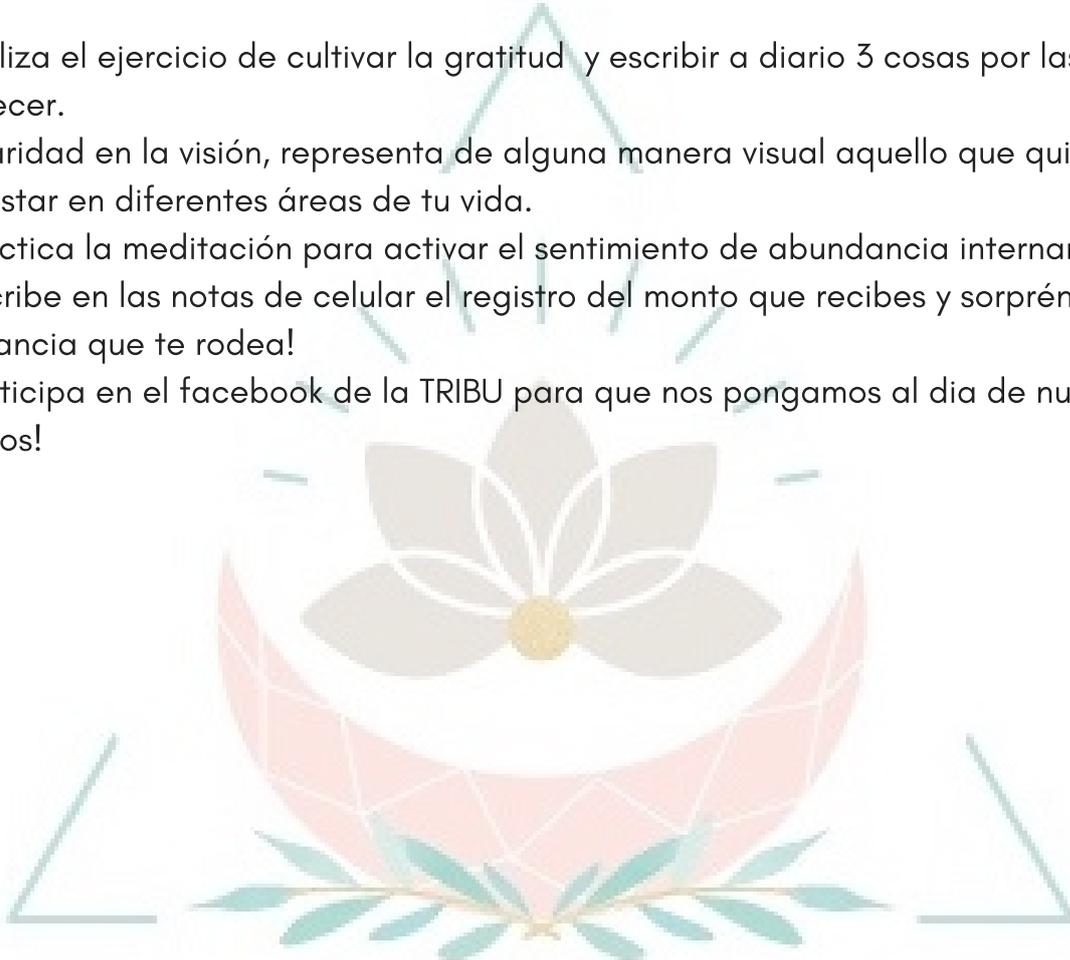
El universo tiene muchas maneras de proveerte, este ejercicio te ayudará a abrir los ojos para poder percibir que estas recibiendo ayuda y estas siendo rodeada de abundancia desde muchos canales!



Para este mes...

Te propongo que trabajemos con:

- 1.- Realiza el ejercicio de cultivar la gratitud y escribir a diario 3 cosas por las que agradecer.
- 2.- Claridad en la visión, representa de alguna manera visual aquello que quieres manifestar en diferentes áreas de tu vida.
- 3.- Práctica la meditación para activar el sentimiento de abundancia internamente.
- 4.- Escribe en las notas de celular el registro del monto que recibes y sorpréndete de la abundancia que te rodea!
- 5.- Participa en el facebook de la TRIBU para que nos pongamos al día de nuestros procesos!





TRIBU

AYURVERDE

Todos los derechos reservados, prohibida la copia o reproducción sin autorización escrita de Francisca Vargas. Contacto: hola@ayurvede.cl
© La Tribu | Ayurvede | Francisca Vargas