



# Bienvenida

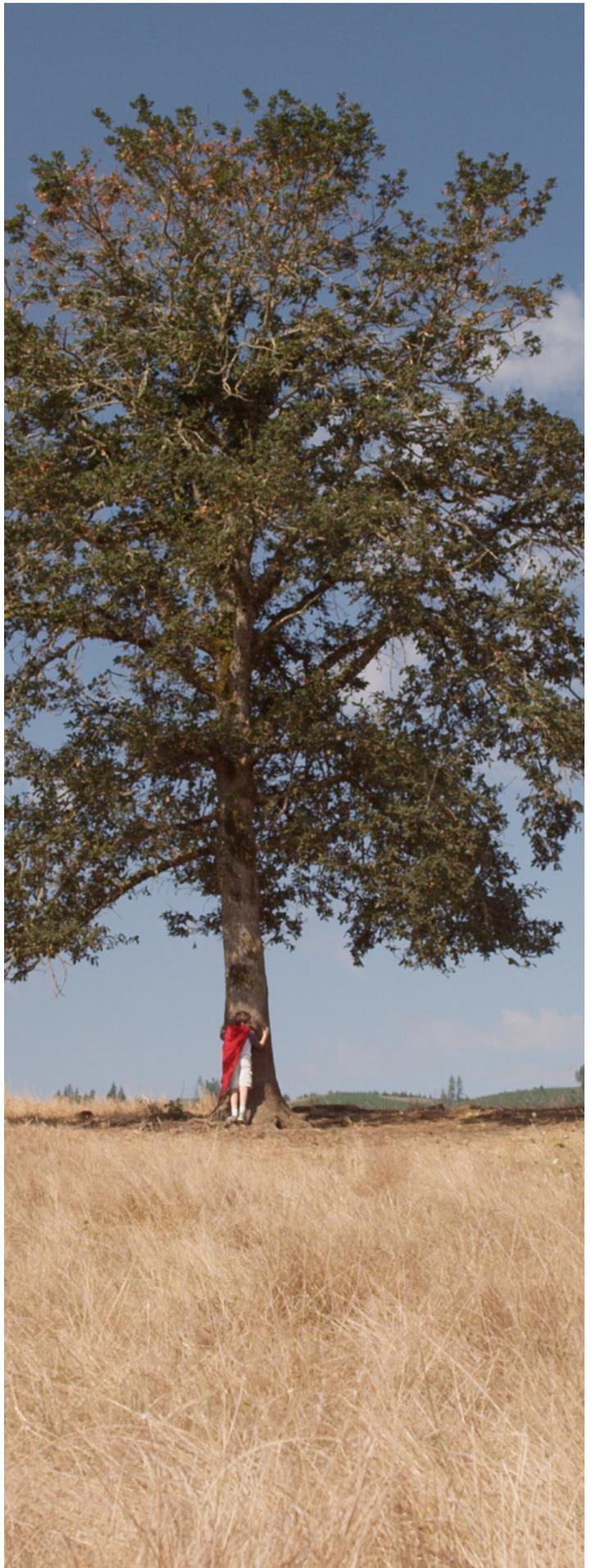
Este mes vamos a activar MANIPURA, nuestro tercer chakra. Este es conocido como el centro energético encargado de nuestras relaciones interpersonales.

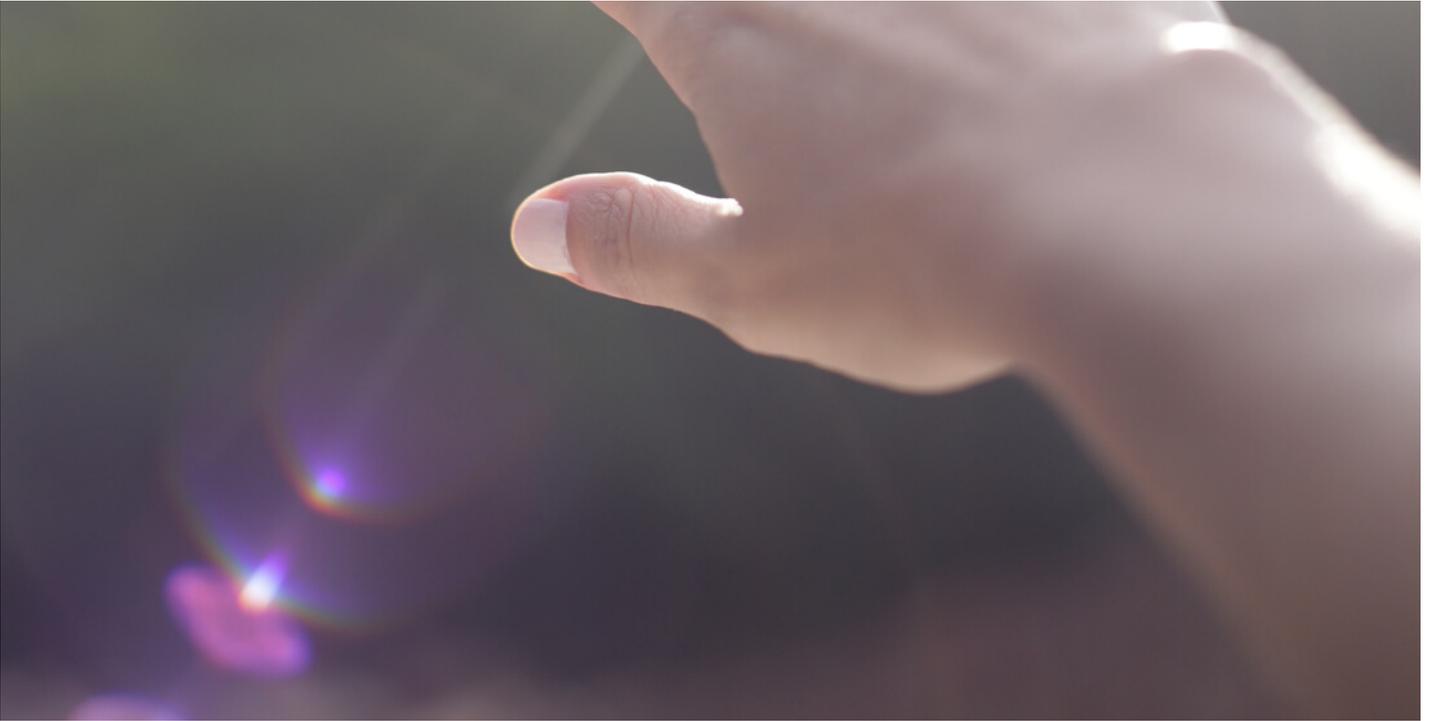
Anteriormente trabajamos este centro desde la perspectiva de los vínculos de alta vibración, de abrirnos a recibir y a permitir la entrada de guardianes de nuestra energía y al mismo tiempo de restringir la entrada a las relaciones que nos drenan. Este material está en el MES 4.

Esta vez vamos a hablar de las relaciones que vienen antes de nosotros y de nuestros primeros vínculos: La familia y ancestros.

Espero que lo disfrutes!  
Con amor,

  
Francisca





## Niñas Sobreadaptadas

Es muy probable que si estás en esta TRIBU es porque estás en el camino del desarrollo personal, porque eres curiosa y pese a que en el mundo los valores están puestos en el consumo y competencia, tú estás despierta y consciente de que hay una realidad energética a la que pertenecemos. Bien, cada vez más gente está consciente, pero aún la masa va hacia otro lado, y tú muchas veces eres la única que ves las cosas con una perspectiva diferente.

Ahora imagina esta manera que tienes de observar el mundo, más curiosa, despierta y consciente que la masa, cuando eras una niña. Es muy posible que hayas sido una niña muy perceptiva, muy atenta a lo que pasaba a tu alrededor y con un mundo interior muy rico. Quizás más consciente incluso que tus adultos alrededor, quizás te dabas cuenta de las dinámicas de ellos y aún más, sentías que tenías que cuidarlos, o no dar problemas, ayudarlos, porque podías ver su fragilidad. ¿Te suena parecido?

Muchas mujeres no fueron niñas y han crecido en la posición de cuidar, contener, controlar y proteger a todos incluso desde que son bebés. Dirigiendo desde su llegada una energía contenedora hacia los adultos.

Los niños tienen que ser hijos, jugar, ensuciarse, equivocarse, explorar,...pero cuando nos SOBREADAPTAMOS, nos volvemos adultas, apuramos el desarrollo, dejamos de ser niñas e hijas, y comenzamos a ser las protectoras, desordenando así nuestro árbol.

# Ordenar mi Árbol

Cuando hemos asumido el rol de cuidadores o protectoras hemos salido del lugar de hijas y nos hemos posicionado en otro punto de nuestro árbol genealógico. Y por lo tanto lo hemos invertido, la madre, padre, quedan por debajo y nosotras por arriba.

Entonces, ¿quién nos cuida? , ¿quién nos protege?, ¿de quién recibimos?

Estos códigos del recibir, ser amadas de forma incondicional, entablar relaciones recíprocas, sentirnos protegidas, de generar abundancia, todo esto se ve interferido cuando hemos invertido el orden al cual hemos llegado en esta encarnación.



Este mes vamos a trabajar en nuestro árbol genealógico para ubicarlos a todos en el lugar que nos corresponde en esta vida y así permitir que el flujo energético fluya sin obstáculos.

# Ancestros y Linaje

Dibuja tu árbol genealógico con al menos tres generaciones hacia atrás. Si no tienes la información te sugiero que averigues, entrevistes, busques nombres, fechas, fotos.

Puedes dibujarlo como tu desees, en la clase te enseñé una técnica, pero puedes hacerlo como tu gustes. Lo importante es plasmarlo en una imagen que puedas visualizar!

# Escribir nuestra propia historia

Cuando llegamos a nuestra familia lo hicimos siendo parte de una historia en la que a medida que fuimos creciendo se nos fue contando. Pero esa historia contada es la versión de otros y a veces es una versión a medias, des-actualizada, o con elementos perdidos que no calzan y la hemos aceptado tal cual.

Para ordenar nuestra historia y relaciones tenemos que escribir nuestra propia versión.

Colecta la información que puedas, busca esos detalles y sutilezas que no calzan y que te llaman la atención, también aquellos que siempre supiste pero que hoy revisados a la luz de tu camino y autoconocimiento brillan de una manera diferente.

Pueden aparecer personajes de tu linaje en los que observas repetición de patrones, oficios, gustos, talentos.

Documenta tu historia y desde ahí comienza a entenderte y a amarte.



*Primero Conocer,  
luego Entender,  
para poder  
Aceptar y Amar.*

*Entonces Sanar*

Es posible que cuando veas tu árbol te encuentres con dolores, con asuntos inconclusos, o que te re encuentres con esa infancia donde por diferentes motivos el árbol se fue invirtiendo.

Revisar la historia nos ayuda a entender y ese es el comienzo de poder sanar.

Cuando observamos todo con la perspectiva de lo que ha pasado hacia atrás podemos comprender con compasión, porque vemos la cadena de que aquello que recibimos nosotros de nuestros padres, tiene mucha relación con lo que ellos recibieron de sus propios padres, tus abuelos, y así de lo que ellos recibieron de tus bis abuelos.

Limpiamos, aliviarnos, liberamos a nuestros ancestros de toda carga energética. Y de esa manera también nos liberamos a nosotros mismos. Podemos ver que nuestra memoria y linaje ya ha vivido bastante y que por lo tanto no necesitamos repetirlo, ya está grabado el aprendizaje y entonces podemos ser libres de tener que repetir experiencias para aprenderlo. Ya está, ya pasó, y ahora todos somos libres.

# Para este mes...

Te propongo que trabajemos con:

- 1.- Dibuja tu árbol genealógico, visualiza y ponlo en tu altar, honrando tu historia.
- 2.- Averigua toda la información que puedas de tu linaje y RE ESCRIBE la historia, escribe tu propia versión.
- 3.- Libera cadenas energéticas, libera a tu ser de la necesidad de repetir patrones, permite que se ordene el árbol y el flujo se restituya.
- 4.- 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](mailto:hola@ayurvede.cl)  
© La Tribu | Ayurvede | Francisca Vargas