

PAUTAS DE LIMPIEZA DEL CÍRCULO DE SANACION

Las siguientes son solo dos ejemplos de limpieza mental/emocional que pueden practicarse el día de la limpieza en el Circulo de Sanación, sistema de trabajo interno de origen nativo americano, basado en 36 meditaciones diarias.

Esta es la reflexión del día:

<http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?p=991>

Si le interesa explorar las técnicas de autoconocimiento y transformación de la Sabiduría Ancestral, visite mi web www.flaviacarrion.com.ar

LIMPIEZA MENTAL

1. Consiga un cuaderno o anotador pequeño que pueda llevar consigo, así como una birome o lápiz.
2. Durante el día, anote de manera automática (sin analizar ni interpretar ni cuestionar) el contenido de su dialogo interno
3. Escriba todo pensamiento limitante, preocupación, expresión de temor, duda, auto recriminación, recuerdos dolorosos, o cualquier otra manifestación rígida o desgastante de su mente.
4. Al finalizar el día, apártese de todo y de todos, abra el cuaderno y comience a leer en voz alta lo que escribió, pero en lugar de leerlo en primera persona hágalo en tercera. Por ejemplo, si escribió: "No sirvo para ese trabajo", al leer en voz alta diga "Ella piensa que no sirve para este trabajo"
5. Descubra los patrones ocultos, las frases repetitivas, las ideas negativas que se encuentran enraizadas allí.
6. Agradezca la información recibida, queme el papel y libere las cenizas al viento.
7. A partir de mañana notará un gran alivio en su carga mental y un enlentecimiento de su dialogo interno.
8. Esto es solo el comienzo. Le sugiero continuar su trabajo interno ya que disolver el parásito mental lleva tiempo, pero este ejercicio será clave para lograrlo.

LIMPIEZA EMOCIONAL

Este ejercicio está destinado a liberar los filamentos de emociones tóxicos adheridos a personas o situaciones del pasado.

Consiga papel de cartas y siéntese en un lugar tranquilo a escribir. Siga las instrucciones del siguiente modelo para un resultado mas efectivo.

Dirija la carta a la persona o situación:

1. **Nombre** de la persona o situación a quien está dirigida
2. **Descripción** de la relación o situación que se quiere dejar atrás, de manera lo más objetiva posible, como si la describiera un tercero neutral. (por ejemplo, "Contigo sucedió...tal y tal cosa")

3. **Indignación.** Relato de todo lo que nos hizo daño de la situación o los rasgos que específicamente hacen que deseemos dejarla atrás. Es adecuado escribir esto con el tono que corresponda a la emoción “real”, aunque sea enojo. La carta no está destinada a entregarse a la persona en cuestión así que tómese la libertad de expresarse en forma auténtica. (por ejemplo: “Sentí mucho enojo cuando tu...”)
4. **Agradecimiento.** Sea como fuere, la relación o situación seguramente nos brindó oportunidades para aprender o crecer. Las indicamos.
5. **Aceptación** de responsabilidad. Lo hacemos a través de la siguiente fórmula: “Acepto mi parte de responsabilidad en lo que sucedió y desde el mismo lugar asumo el comando de este final”.
6. **Liberación.** Permite a todos los involucrados dejar atrás esta etapa sin consecuencias negativas. “Te libero y me libero.”
7. **Bendición.** Deseamos a todos los involucrados el mayor bien posible. “Te deseo lo mejor en el camino de la vida y más allá”
8. Firma. Fecha.

LIMPIEZA FISICA

Existen muchas hierbas naturales con las cuales se puede realizar un te depurativo.

Mi preferido es el Diente de León, se consigue fácilmente en cualquier herboristería.

1. Vierte en una tetera 1 litro de agua y déjala hervir.
2. Cuando empiece a hervir, añade 2 cucharadas de diente de león.
3. Apaga el fuego y déjalo tapado, en reposo 10 minutos.
4. Cuela y toma sin endulzar.

Estos materiales, así como los contenidos del blog, se encuentran protegidos por el Registro de Propiedad Intelectual de la República Argentina. Si comparte, no modifique este original. Si copia la información a su blog, cite la fuente correctamente.

©Flavia Carrión

flaviacarrion@gmail.com