

PARA QUE TE SERVIRÁ ESTE CURSO Y CÓMO OBTENER EL MÁXIMO BENEFICIO

En este curso te ofrezco unas cuantas herramientas muy efectivas que yo misma utilizo diariamente.

- Este curso te ayudará a tomar conciencia de lo importante que es mantener en equilibrio en tus Chakras.
- Te ayudará a conocer cuáles son las señales que te indican que hay algún desequilibrio en alguno de ellos.
- Y te dará algunas herramientas para volver a tu propio equilibrio.

Pero, quizá te preguntes....y, ¿qué son los Chakras?

Los Chakras son los puentes que unen lo físico con lo energético.

Está claro que tenemos pensamientos y emociones diariamente, pero ni los pensamientos ni las emociones son algo que podamos ver ni tocar, no son tangibles, son energía sutil. Pero, sin embargo, todos estos pensamientos y emociones afectan al cuerpo físico. Afectan de manera positiva o negativa a nuestra materia, a nuestros órganos y sistemas.

Todo lo que se crea primero en la parte energética, se acaba materializando en la parte física.

Te lo explico de otra manera. Cuando estás pensando en irte de vacaciones, primero empiezas preguntándote a dónde quieres. Después, empiezas a buscar información del lugar y a escribir o anotar aquellos sitios que te gustaría visitar (creas una ruta), después empiezas a tomar acción (billetes de transporte, alojamiento...) y por último, llega la hora del viaje que acaba materializando todo aquello que en un primer momento fue un pensamiento.

Tu viaje empieza con unos pensamientos y al final acabas materializando en tu realidad.

De esta misma manera sucede en nuestro cuerpo. Empezamos creando unos pensamientos (positivos o discordantes) que conectan con unas emociones determinadas y que acaban manifestando la salud o la enfermedad en el cuerpo físico.

Los Chakras son ese nexo de unión entre lo energético (pensamientos y emociones) con la parte física (órganos, glándulas, sistemas, etc)

A través de este curso podrás tomar conciencia de cómo estás, gracias a lo que tu cuerpo físico manifiesta. Y, poder revertir el proceso a través del uso diario de estas herramientas.

Te recomiendo que utilices una cuarentena de los ejercicios corporales que te propongo en el vídeo para que puedas valorar realmente los efectos.

- Anota en tu agenda el día que empiezas y el día que finaliza la cuarentena.
- Son solo 15 minutos. Hazlos en la mañana (a ser posible entre las 5 y las 8)...sino puedes, hazlos cuando te sea posible. Sin nada en el estómago. Después, tómate unos minutos, en silencio, para sentir y conectar con las sensaciones del cuerpo.
- También te recomiendo que después de los ejercicios te bebas un vaso de agua tibia.
- Después de esos 40 días, valora los efectos y decide si quieres continuar con este hábito.

Las personas más ricas de este mundo, dedican un tiempo, en la mañana, a activar el cuerpo con ejercicios y respiración, a la meditación y al silencio. ¿Por qué será?...Yo te digo que, ¡NO ES CASUALIDAD!

Te invito a que lo pruebes y compruebes los cambios que empiezan a suceder en ti y en tu vida. Me encantará que me escribas y me cuentes tu experiencia.

Gracias