



# SERENIDAD EN MEDIO DEL CORONAVIRUS

## BONO

FORTALECIENDO EL SISTEMA INMUNE

## Meditación / Rutina de Tapping

Lavarnos las manos, no tocar a nadie, no tocarnos la cara y muchas otras precauciones para protegernos del coronavirus y ¿nuestro sistema inmune?

Hola soy Clara Stella Arenas de Pazencas. Creo que a algunos se les ha olvidado que, uno de los cuidados más importantes, es el cuidarnos nosotros para mejorar nuestro sistema inmune, nuestro sistema de defensa. No solamente para, la situación de la pandemia actual sino en general, porque hay muchos otros virus, hay muchas bacterias, hay hongos, hay muchos microorganismos que nos pueden, enfermar si nuestro sistema, no está fuerte.

Nuestro cuerpo es una máquina de sanación maravilloso, pero es nuestra responsabilidad ponerlo en condiciones para que pueda funcionar bien. Así que, la meditación de Tapping hoy va dirigida a, fortalecer nuestro sistema inmune.

Tomas aire, sueltas, sobre la cabeza.  
Reconozco que mi cuerpo es una máquina maravillosa  
Es una máquina de sanación  
Puede producir los mejores antibióticos  
Las mejores vitaminas, minerales y lo que necesito  
Para estar saludable  
Estoy rodeada de virus, bacterias, hongos  
Miles y millones de microorganismos  
Que en el balance adecuado  
Son necesarios para mi vida  
Cuando estos microorganismos se desbalancean  
O me atacan  
Mi cuerpo tiene la capacidad de defenderse  
De crear sus propias vacunas  
Es un mecanismo de defensa maravilloso  
Y para que funcione bien  
Es importante que yo le dé las herramientas necesarias  
Y reconozco que en muchas ocasiones  
No solo no le presto atención, a mi cuerpo

Sino que lo he maltratado  
Lo maltrato comiendo, cosas que no son saludables  
Lo maltrato con la inactividad  
Lo maltrato con los malos pensamientos  
Lo maltrato cuando me lleno de rabia, de odio, de frustración  
Que no me doy permiso de expresar  
De darle voz para luego, soltar  
Lo maltrato cuando no sé cómo manejar el estrés  
Porque el estrés es bueno y necesario  
El problema es como lo manejo  
Así que hoy me doy permiso  
De cuidarme  
Cuidar mi cuerpo  
Con buena alimentación, ejercicio  
Vitaminas y minerales  
Me doy permiso también de cuidar mi mente  
Enfocándome en buenos pensamientos  
Dándome permiso de expresar la rabia, la frustración, el miedo  
El dolor, la incertidumbre, la inseguridad  
Y todas estas otras emociones normales  
Me doy permiso de expresarlas en forma, saludable  
Sin lastimar a otros  
Puedo expresarlas a través de la pintura, la música  
El baile, el arte  
Puedo expresarlas usando el Tapping  
Para luego transformarlas  
Y darle paso a la paz  
Darle paso a la fe, a la confianza, a la tranquilidad  
Hoy me doy permiso de cuidarme  
De cuidar mi espíritu  
A través del amor, el perdón  
La comprensión, la compasión  
Porque entiendo que no hay fuerza más grande  
Que la del amor  
El amor verdadero, el amor que, sana  
El amor que viene del universo  
Hoy me doy permiso de amarme  
De aceptarme, de respetarme  
Y así respetar y amar a los demás  
Hoy me doy permiso de conectarme con mi creador  
Cualquiera que sea la idea que tenga de él  
Hoy me doy permiso  
De cuidar lo que escucho  
De alimentarme con ideas buenas  
A través de la música positiva, alegre  
De unos buenos chistes  
Hoy me doy permiso de reír  
A pesar de la crisis  
Porque de esta manera

Puedo aprender de la crisis  
Puedo fortalecerme, puedo conectarme más conmigo misma  
Y con los demás  
Hoy me doy permiso de agradecer  
Porque sé que está comprobado científicamente  
Que el agradecimiento fortalece mi sistema inmune  
Hoy me doy permiso de sentir el placer  
La paz, la confianza que da el agradecimiento  
Hoy agradezco  
Y me enfoco en las soluciones  
Me enfoco en ser parte, de la solución  
Hoy elijo también practicar la bondad  
La bondad hacia mí misma y hacia los demás  
Se ha comprobado que la bondad mejora mi sistema inmune  
Que la bondad pone todo mi cuerpo, mi alma, mi mente  
En condiciones de sanar  
Y esto no significa que no me pueda enfermar  
Solo que cuando estoy en paz  
Cuando confío  
Cuando me amo  
Cuando amo a los demás  
Cuando agradezco y siento, en mi corazón  
Todo el amor del universo  
Puedo estar en paz a pesar de la enfermedad  
Me es más fácil cuidarme  
Me es más fácil recuperarme  
Me es más fácil ser responsable conmigo misma y con los demás  
Así que hoy me doy permiso  
De enfocarme en fortalecer mi sistema inmune  
Para protegerme yo y proteger a los demás  
Y así juntos podemos caminar en paz en medio del caos  
Y superar esta crisis con mucha fe  
Saliendo fortalecidos y mejores personas.  
Tomas aire, sueltas. Te envío mucho amor, muchas bendiciones, mucha  
luz, porque eso nos fortalece, a todos.