"CAMINANDO EN PAZ AÚN EN MEDIO DEL CAOS"

CORONAVIRUS:

BONO : El amor transforma el miedo en paz y alegria

paz encaos

pazencaos.com | @pazencaos | #tappingconclara

Meditación / Rutina de Tapping

El amor transforma el miedo en paz y alegría.

Maravilloso día, durante estos siete días has tenido la oportunidad de expresar la frustración, miedo, rabia, incertidumbre, alrededor de todas las cosas que están sucediendo como profesional de salud que eres.

Hoy te tengo una meditación especial, todo en el lado positivo, que incluye un ejercicio que me encanta porque te va a ayudar a sentir esa paz interna y poderla enviar al mundo entero.

Ok así que espero que la disfrutes es un regalo especial. Ponte en una posición cómoda, ojalá con los pies en el piso, donde puedas estar tranquila por unos cuantos minutos, ok.

Y toma aire, suelta. Vamos sobre la cabeza y vas cambiando de puntos.

Hoy elijo disfrutar
Hoy elijo dar gracias
Doy gracias por mi profesión
Esta profesión que elegí con amor
Doy gracias por la oportunidad de servir a los demás
Protegiéndome, cuidándome
Y cuidando a los que están alrededor mío
Hoy me doy permiso de sentir esa paz y ese amor
Que viene del universo
Esa sensación maravillosa
De estar sirviendo
Hoy elijo cuidarme, protegerme
Hoy elijo aceptarme y amarme tal y como soy
Entiendo que cada cosa pasa
Por una razón
Así yo no la entienda a veces
Y que es posible aprender de las crisis
Así que hoy me abro a la posibilidad
De que puedo vivir esta crisis
Por qué no en paz y con alegría
Con fe y esperanza
Con la confianza de que todo se soluciona
Porque si miro atrás en mi vida
Puedo ver que he solucionado en muchas situaciones
Hoy elijo sentir paz
Elijo conectarme, con Dios
Elijo conectarme con el universo
Elijo conectarme con la naturaleza
Hoy elijo disfrutar esas noticias maravillosas
De cómo la naturaleza se está recuperando
De ver muchos animales
Cielo despejado y sin contaminación

Paisajes a los que no les había puesto atención desde hacía mucho tiempo
Hoy elijo disfrutar el no hacer nada
Y elijo disfrutar el hacer algo
Disfruto estar en mi casa
Y disfruto yendo a trabajar si es posible
Hoy elijo disfrutar
Porque reconozco que es lo único que tengo hoy
El mañana es incierto
Por eso elijo disfrutar el ahora, el momento
Ponte las manos en el pecho ahora, cierra los ojos, y enfócate en tu corazón. Y ve cómo una luz que sale de dentro de tu corazón se empieza a encender, es una luz de paz, de amor. Y esa luz empieza a iluminar todo tu corazón, de pronto ves tu corazón completamente iluminado, y puedes empezar a sentir en tu cuerpo, esa serenidad, esa calma y al mismo tiempo esa alegría, con la confianza y la fe, de que todo, todo, se va solucionando. Y esa luz de tu corazón es tan fuerte ahora que empieza a salir de tu corazón, se empieza a irradiar por el resto de tu cuerpo, va mandando luz a tus brazos, tu pecho, tu abdomen, la espalda, los brazos, las piernas, la cabeza, y de pronto sientes como tu cuerpo está iluminado. Y es una luz de amor, una luz de paz, de fe, de esperanza, de tranquilidad, de confianza, la sientes en todo tu cuerpo. Y esa luz cada vez se hace más intensa, entre más sientes el amor, más se intensifica la luz y ahora empieza a salir de tu cuerpo y a iluminar el sitio en el que estás, iluminas ese sitio, ese salón, ese cuarto donde estés, se ilumina totalmente, con esa luz de amor y de paz, que sigue creciendo y creciendo para iluminar, todo tu barrio, tu ciudad, tu país, puedes ver el planeta y cómo esa luz ahora llena todo el planeta y está todo iluminado. Y es tan fuerte esa luz, esa luz de amor, de paz, de fe, de confianza, esa luz que viene de tu creador, que viene de tu esencia, de tu fuente, que se extiende hacia, todo el universo, todas las galaxias, los otros planetas, todo, todo. No tiene ni principio, ni fin, porque ahora eres una sola con todo el universo. No hay principio, no hay fin, una sola luz, un solo amor, una sola paz, una sola calma, una sola fe, una sola confianza, ah las siguientes, eres una sola con el universo.
Aún con ese virus que ves como un peligro, y te das cuenta, que cuando estás en paz, todo ese peligro desaparece porque se transforma, porque el amor transforma el miedo, el amor transforma, las dudas, el amor, que viene de tu esencia de tu creador, es la mejor protección que tienes, que tenemos todos y puedes sentir como tu cuerpo se fortalece, tu sistema inmune se fortalece, y como sientes toda esa alegría y esa paz. Y sintiéndola tomas aire, sueltas.
Ojalá lleves contigo durante todo el día y cada día, esa luz de paz y de amor. Esa es la que te protege.
Bendiciones, ha sido un placer, gracias por estar aquí, gracias por haberme acompañado, habernos acompañado, en estas ocho meditaciones y te invito a que nos visites, visites nuestra página para que veas los diferentes programas que tenemos, que a lo mejor pueden ser de gran utilidad para ti o de alguien que conozcas. La idea es poderte llevar paz, amor, prosperidad, que empieza dentro de nosotros por supuesto. Así que tenemos diferentes programas, espero que nos comentes, nos des tu retroalimentación.
Muchísimas gracias, y bendiciones.