

Ejercicio Para aumentar tu autoestima

Este ejercicio me lo han entregado en muchas ocasiones Guías, Maestros y Seres de Luz. Quienes se han atendido conmigo o han tomado cursos y talleres, siempre lo reciben, ya que si bien pareciera ser algo tan simple, es tan profundo y sanador, que vale realmente la pena hacerlo durante 21 días, ya que así tu subconsciente asimila e integra este cambio.

Realízalo como un acto de amor hacia tí mismo (a) ya que lo asemejo con el amor que le damos a una flor o planta. El amor hace cambios maravillosos, somos en esencia ese amor y si nos nutrimos a diario de él, podremos vernos desde la esencia que realmente somos, e irradiarlo hacia afuera.

Te invito a darte todo el amor que esperas de otras personas y que hoy por fin encontrarás en tí misma (o). Cuando escuches de tu boca todo lo que has esperado escuchar por años, todo se volverá como un espejo y ya no será desde la carencia que lo recibas, sino que será un reflejo de tu mismo trato.

Recuerda siempre que eres Amor, eres luz, eres un Ser Divino, experimentando el juego de creer que eres imperfect@ siendo internamente perfect@.

Mirarás profundamente tus ojos, observando en la profundidad de ellos y dirás lo siguiente:

(Tu nombre) te amo, te honro, te acepto y te bendigo.

(Tu nombre) te amo incondicionalmente.

(Tu nombre) eres sagrada (o) y muy amada (o).

(Tu nombre) te reconozco y valoro.

(Tu nombre) aquí dirás lo que sientas desde tu alma, todo lo que puedas agregar y te nazca decir desde el alma. Podrías incluir lo que siempre has querido escuchar de tu pareja, hermanos, cercanos.

(Tu nombre) aquí agregarás todo lo que has esperado escuchar de tu padre.

(Tu nombre) aquí agregarás todo lo que has esperado escuchar de tu madre.

Al principio puedes sentir sensibilidad, ganas de llorar, pero es tan liberador escuchar lo que has esperado por años escuchar, que sin dudas es una sanación para el alma.

Con Amor,

Claudia Olivera Ceballos.

