La importancia de la COHERENCIA

Cuantas veces estás haciendo algo, pensando en otra cosa completamente diferente, y sintiendo que leche haces en ese lugar o haciendo tal cosa.

¿Sabes la cantidad de energía que pierdes cuando ocurre esto?

A mi me pasa en ocasiones, cuando quiero hacer ciertas actividades en mi vida pero hay algo material que me lo impide y me ancla, sin permitirme hacer lo que mi alma necesita.

Me agota enormemente esa situación. Sólo me queda rendirme a que ocurra lo que tenga que ocurrir, siendo consciente de seguir el camino de mi alma sin crear resistencias, por lo que ocurre en el momento presente. Porque lo que ocurre debe ocurrir, lo que no nos gusta está ahi para enseñarnos algo. En mi caso, paciencia, determinación y coherencia.

Cuando alineo desde mi interior, lo que mi alma quiere, los pensamientos que me guian a eso y los actos que me van acercando más a ese camino, es cuando la coherencia me ayuda a crear fácilmente lo que necesito vivir en mi vida.

Que hago

En las ultimas sesiones que estoy ofreciendo me doy cuenta que la perdida de la coherencia en la persona es la que comienza a crear un desequilibrio energético tan fuerte que termina desenvocando en malestar emocional, mental y con transtornos físicos evidentes.

Mi trabajo es ayudar a equilibrar esa energía, ayudar a que la persona se haga consciente de los desequilibrios y que

nosotros mismos somos los que nos creamos el malestar.

Para poder ayudar a una persona a entrar en conciencia de sus pensamientos, emociones y actos, primero debo estar yo en COHERENCIA. Por lo tanto no es un camino fácil, lo que sí me he dado cuenta que en cada sesión en la que ayudo a alguien yo me ayudo, porque reconozco en mí esos desajustes y los voy engranando poco a poco, sacándolos a la luz.

Ejercicio

Te dejo aqui un pequeño ejercicio para entrar en coherencia que puedes hacer ahora mismo:

Desde donde estás observa tu respiración, tal y como esté.

La respiración tiene un ritmo, un orden, igual que el movimiento de las olas del mar. Centrarse en algo natural y coherente, con sus ritmos nos ayuda a centrarnos, si quieres piensa en la coherencia de las olas del mar con cada respiración mientras la observas.

Tras observar unas cuantas respiraciones tu cuerpo está más ordenado que antes, tu energía y tu mente tambien.

Observa ahora el primer pensamiento que se pasea por tu cabeza, ahora es el momento de elegir si ese pensamiento está en coherencia con tu calma o quiere salir de ahi, y ahora, de tí depende seguir ese pensamiento o desecharlo.

Al elegir un pensamiento coherente con tu actual estado de calma te ayudas a mantenerla.

Puedes centrarte en el siguiente YO SOY CALMA.

Ahora durante tan solo un minuto permite que tu cuerpo actúe según el estado de coherencia en el que te encuentras, de equilibrio.

Justo ahora observa a todos los niveles como te encuentras.

Y hasta aquí el artículo de hoy. Te dejo, voy a centrarme en coherencia