

PLANTILLA "AÉREA" de Perdón Radical – Lola Lucia

Para cuando no hay tiempo para escribir o cuando hay que ser discretos sin renunciar a liberarse.

Adjunto una imagen de la plantilla para que la puedas imprimir, eventualmente plastificar y llevar contigo. Ajusta la imagen al formato que sea más práctico para ti.

Los Pasos

1. **Aparece una sensación o emoción incómoda** por una situación real o en la memoria.
2. **Me vuelvo presente (consciente) a lo que siento** (rabia, tristeza, frustración etc.) lo acojo y me honro por sentirlo.
3. **Respiro hondo varias veces desde el estómago**. Si es posible, incluso resoplo, suspiro, hago muecas de asco, hartazgo, etc., camino sacudiendo brazos y piernas.
4. **Dejo que las sensaciones recorran libremente mi cuerpo sin retenerlas**. Mientras sigo respirando.
5. **Invoco apoyo, inspiración y ayuda** mientras sigo respirando profundamente.
6. Cierro los ojos 3 segundos y digo por dentro: **“Elijo la paz, el amor y la gratitud”** y entrego la situación a mi Inteligencia Espiritual (Dios en mí) que está siempre conectada con la Inteligencia Universal (Dios).
7. **Declaro interiormente que confío** en que todo se irá desplegando por el bien supremo de todos los involucrados en la situación. **Sea cual sea su evolución**.
8. Sigo respirando hondo.
9. Repito el proceso tantas veces como quiera.
10. Dejo el tema y sigo con mi día.

Explicación de la importancia de cada paso

1. Aparece una sensación o emoción incómoda por una situación real o en la memoria.

Es corriente y una especie de reflejo condicionado incomodarnos, juzgarnos mal por tener emociones y las reprimimos. Son material incómodo porque muchos se avergüenzan de ellas y las asimilan con debilidad, falta de fe, floja espiritualidad, etc. Junto con eso, de pequeños se nos enseñó a “portarnos” bien, a no llorar, sobre todo a no expresar ira, etc. Ciertamente es que la ira expresada suele complicar aún más las cosas sin embargo en la intimidad conviene expresarla y ventilarla con algún ejercicio o trabajo físico, seguido de una plantilla de PR para abrir el bucle de la ira.

Las emociones y las sensaciones son material de primera calidad en nuestra vida y evolución. Simplificando para entendernos, tenemos 3 tipos de mentes: la inconsciente, la subconsciente y la consciente (10%) entre ellas se encuentran filtros bastante estancos de “seguridad” y de bloqueo. Por eso las afirmaciones no bastan ya que son cotejadas y rechazadas por el subconsciente porque esas novedades no constan en sus registros.

Todo esto implica que la mente subconsciente y no digamos la inconsciente sean de difícil o imposible acceso para la primera, la mente consciente, el plano donde somos conscientes de las cosas y donde podemos hacer algo al respecto.

Las emociones por su lado son energía libre y poderosa que llega a todas partes. Al contrario de las ideas a fin de cuentas son imposibles de filtrar y bloquear. Si no salen por un lado salen por otro como enfermedad o grave crisis. Son como el agua en la tierra que se evapora y llueve renovando el planeta o como el río que se desborda, el tsunami imparabile.

Para entender el papel de las emociones en nuestra vida diaria y nuestro crecimiento podemos compararlas con una noria que esté girando desde el eje de nuestro centro y moviéndose en las aguas de nuestro inconsciente y nuestro subconsciente. Como noria remueve, despierta y sube material progresivamente a la superficie (nuestra consciencia) dándonos la valiosa oportunidad de sanar a nuestro ritmo. Sólo ellas nos pueden dar información sobre lo que se cuece en nuestro interior. Y como nuestro interior determina nuestra realidad cotidiana, nos interesa y mucho bendecirlas.

2. Me vuelvo presente (consciente) a lo que siento (rabia, tristeza, frustración etc.) lo acojo y me honro por sentirlo.

Una de las premisas para transformar cualquier cosa es amarla. Es un tópico, una palabra que se ha desgastado con el uso pero es así, SÓLO EL AMOR TRANSFORMA las cosas y las personas. Por lo tanto al sentir algo molesto, procuro adquirir el reflejo de abrazarme entero, aceptarme y amarme incondicionalmente, tal como hace el Universo conmigo y con toda la Creación. Además a través de los tiempos los avatares de Dios han dado el ejemplo de que para trascender primero hay que asumir y amar la propia humanidad. Además el objetivo primordial de la encarnación en un cuerpo humano que aprehende el mundo a través nunca mejor dicho de sus sentidos, es SENTIR, no pensar. Por lo visto los ángeles piensan y sirven pero no sienten ni exploran. Si nos negamos a rendir honor a lo que sentimos y espiritualizamos todo antes de tiempo, esterilizamos nuestro viaje terrenal y en algún momento nuestra alma tirará una piedra o una roca en nuestro tranquilo estanque en forma de crisis para que despertemos a lo que somos y a lo que hemos venido a hacer aquí.

3. Respiro hondo varias veces desde el estómago. Si es posible, incluso resoplo, suspiro, hago muecas de asco, hartazgo, etc., camino sacudiendo brazos y piernas.

Como todo se imprime en el cuerpo, no olvidemos que nuestro viaje es encarnar lo espiritual y sólo luego Dios mediante, espiritualizar, transfigurar la carne, dicho cuerpo se convierte en almacén de sentimientos olvidados, negados, sufrimiento concienzudamente alimentado por apego a nuestras historias de víctima. Por lo tanto las emociones vienen a recordarnos que en él quedan almacenadas muchas cosas que no nos hacen ningún bien o que ya cumplieron su función educativa. Al mover el cuerpo, ayudo a remover esos posos y a hacerlos pasar al flujo incesante de las energías y así me “desintoxico”. Recordemos que las únicas emociones “tóxicas” lo son porque las he negado, reprimido, despreciado, etc.

4. Dejo que las sensaciones recorran libremente mi cuerpo sin retenerlas. Mientras sigo respirando.

Porque si respiro y las dejo moverse, sentiré que me recorren como una suave electricidad, o una ola oscura que sigue su camino y se va. Lo mismo que conviene hacer con las olas de placer, felicidad, alegría y gratitud, que tampoco solemos concienciar ni dejar libres. Seamos como una hoja de árbol que se estremece y baila con todo.

5. Invoco apoyo, inspiración y ayuda mientras sigo respirando profundamente.

Pues sí, porque necesito inspiración, ayuda sutil, trascendente. Mi mente no tiene competencia en estos asuntos. Mi mente consciente es buena para hacer la lista de la compra, para analizar, pesar y medir cosas materiales o conceptos pero como no es amor, sino es más bien, el velo espeso que me separa del amor, pues no hará más que molestar y obstaculizar las transformaciones que deseo y necesito.

6. Cierro los ojos 3 segundos y digo por dentro: “Elijo la paz, el amor y la gratitud” y entrego la situación a mi Inteligencia Espiritual (Dios en mí) y que está siempre conectada con la Inteligencia Universal (Dios).

Sí, porque estar mal o bien es al fin y al cabo una cuestión de elección. Ese es uno de los privilegios del libre albedrío. En lugar de estar comprometido enérgicamente con el malestar, ELIJO comprometerme energéticamente con lo bueno. Todo está ahí a mi disposición, como frutas en un cesto. Elijo lo sano y expansivo.

7. Declaro interiormente que confío en que todo se irá desplegando por el bien supremo de todos los involucrados en la situación. Sea cual sea su evolución.

Dadas mis experiencias, mis logros, el ambiente general de lamento y fracaso, de crisis, de dificultad, etc. mi ser no tiene prueba alguna de que soy todo amor y abundancia. Por lo tanto en el fondo no me lo creo y siempre acecha la duda por muy bonito que me pinte el cuadro. Por eso también elijo confiar o mejor dicho dejo la puerta entreabierta a que aumente mi confianza. Y confiando manifiesto motivos y pruebas para confiar cada día más. Porque empiezan a manifestarse pruebas de que funciona y es verdad.

Otra cosa, solemos orar con un resultado en mente, como si Dios no supiera lo que tiene que hacer y lo que conviene a la elevación de nuestra alma. Esto se da sobre todo cuando a pesar de pedir, las cosas no salen como queremos. Entonces pensamos que Dios es sordo o andaba distraído, retiramos la confianza y tomamos las riendas para enderezar la situación con la mente, el control y las estrategias. La confianza es la confianza, aun fingida, y volverse atrás es hacer como la mujer de Lot que al volverse se convirtió en estatua de sal.

8. Sigo respirando hondo.

¡Ah, la respiración! No respiramos bien, sólo respiramos con la parte alta del pecho. Eso es la respiración del pánico. Nos mantiene en un nivel alto de estrés que produce cortisol en la sangre, nada bueno salvo en situación de auténtico peligro. Respirar profundamente desde el estómago y lo más a menudo posible tiene como efecto cambiar favorablemente la química del cerebro. Entonces dejamos de obsesionarnos con el tema, de montar escenarios catastróficos o lamentables y funcionamos mejor a todos los niveles.

9. Repito el proceso tantas veces como quiera.

Hasta lograr un estado más positivo, sereno y apacible.

10. Dejo el tema y sigo con mi día.

No sigo dándole vueltas en la cabeza, dejo que el espíritu trabaje. Yo me ocupo de lo que me toca: las tareas, obligaciones y actividades de cada día, concentrándome en cada una de ellas. Estando presente en cada momento.

¡SALUD!

info@perdonradical.es