

FUERTE Y VIBRANTE

1r FORTALECIMIENTO · ME HABITO

PRÁCTICA BASE · VOLVER AL CUERPO

OBJETIVO

Conectar con nuestro mayor poder, la **Inteligencia Física**, a través de la conexión con nuestro cuerpo. Recuperar nuestro eje y fortalecer la sensación de que nuestro cuerpo puede ser **un lugar seguro**.

PROTOCOLO

1 CONEXIÓN CON EL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Conectamos con nuestro **Sistema Nervioso Central** y con la **Línea Media**.

SNC → Línea Media

De arriba abajo y de abajo arriba.

2 LÍNEA MEDIA

Trabajamos la Línea Media para favorecer:

TENSIÓN · RELAJACIÓN · EQUILIBRIO

3 FIGURA BASE · TRES CUERPOS

Trabajamos la integración de **MENTE · CUERPO · ESPÍRITU**.

SEPARADOS → EQUILIBRADOS → INTEGRADOS

Integrados significa: **COMUNICADOS, PERO CADA UNO EN SU ORDEN**.

4 EXCESO DE MENTE · EXCESO DE ESPÍRITU

Borramos el exceso de información de **MENTE** y **ESPÍRITU**.

Fortalecemos el **CUERPO FÍSICO**: vacío de mente y espíritu → cuerpo físico lleno de **Energía Vital**.

ME HABITO · VUELVO AL CUERPO

Parar un momento. Estar aquí.

ME HABITO

PRÁCTICA BASE

CONTINUAMOS

5 EL CUERPO COMO LUGAR SEGURO

Fortalecemos la conexión con el cuerpo como lugar seguro.

**EN MI CUERPO: ESTOY A SALVO.
YO SOY MI LUGAR SEGURO.**

Favorecemos un estado de Neutralidad: **Centradas · Equilibradas · Estables.**

6 PENTÁGONO DE OBJETIVOS

Fortalecemos las cualidades necesarias para avanzar:

CAPAZ · DISPUESTA · PREPARADA · DIGNA · COMPROMETIDA

PARA RECORDAR

En nuestra práctica trabajamos con la idea de que somos **seres procesadores de información.**

SI MODIFICAMOS LA INFORMACIÓN, MODIFICAMOS LA VIDA.

Y lo hacemos a través de la experiencia y la práctica. No se trata solamente de saberlo. **SE TRATA DE EXPERIMENTARLO.**

ESTA QUINCENA

Cuando notes que estás muy hacia fuera, demasiado en la mente o desconectada de tu cuerpo:

PARA · VUELVE AL CUERPO · VUELVE A TI.

ME HABITO · VUELVO AL CUERPO · VUELVO A TI

FUERTE Y VIBRANTE · ESPACIO DE PRÁCTICA Y SOSTÉN