

DÍA 3 MEDITACIÓN

para recuperar la energía

Seguimos con nuestro tercer día hablando de vitalidad y energía, como ya hablamos en la introducción de este viaje. Ahora que ya sabemos que somos seres energéticos y poseemos la capacidad de moldear nuestra energía en la medida que entrenamos nuestra mente y vivimos el momento presente.

Es momento de introducir un poco sobre el Reiki, el Reiki es esa energía universal, esa energía vital presente en todas las cosas, en todos los tiempos, espacios y lugares. La terapia de Reiki, por lo tanto, implica enviar energía de fuerza de vida a través de la imposición de manos, a todos los centros de energía claves en el cuerpo, esto elimina los bloqueos que se consideran la causa raíz de todas las enfermedades.

Tú misma habrás podido percibir si estás un poco alerta como con el simple tacto con otra persona, eres capaz de sentir su energía y sentir la necesidad de querer quedarte cerca, o, por el contrario, querer marcharte de su lado. Es importante que sepas que no solo eres un cuerpo físico con el que te identificas, tienes al menos 6 cuerpos más, aunque en la literatura sagrada se describen unos cuantos más.

Al inicio del ebook hablamos del campo vibratorio, y dentro de ese campo vibratorio se incluyen: tu cuerpo físico, tu cuerpo energético, tu cuerpo mental, tu cuerpo emocional y tu cuerpo espiritual.

La meditación es una herramienta muy poderosa para aumentar tu vitalidad y energía vital, y combinado con el reiki el proceso es mucho más profundo.

La energía Reiki forma parte de todos, solo que si no has sido iniciada, o no tienes una conexión profunda e introspectiva de ti misma a través de otras prácticas espirituales, te resultará muy complicado poder llegar a sentir como se moviliza la energía en ti.

No obstante, si esta práctica despierta interés en ti y te encantaría profundizar en ella, pronto recibirás noticias más para hacer esta realidad posible desde la introspección profunda, ¡Mantente atent@!

DÍA 3 MEDITACIÓN

para recuperar la energía

- **Ejercicio para entender que cosas bajan mi frecuencia vibratoria en mi día a día.**

Elige un momento en el que no vayas a ser molestada, coge un papel y boli, y haciendo 3 respiraciones profundas para conectar con el momento presente, te invito a escribir en tu papel qué cosas haces desde el mismo momento que te levantas hasta que te acuestas en un día, te dejo unas preguntas para que puedan ayudarte realizando este trabajo propuesto.

¿Qué hago nada más despertarme? ¿Miro el móvil? ¿Respiro? ¿Estiramientos? ¿Pongo la tv? ¿Empiezo a preocuparme por las mil cosas que tengo que hacer en el día? ¿Empiezo a correr mirando el reloj? ¿Medito?

¿Qué alimentos elijo durante el día para nutrir mi cuerpo? ¿Cuál es el horario de tus comidas?

¿Realizo ejercicio físico? ¿Qué tipo de ejercicio?

¿Qué productos de autocuidado utilizo? ¿Qué tipo de cosmética? ¿Qué marcas?

¿Cuál es mi exposición a la luz solar diaria?

¿Qué tipo de alimentos visuales y auditivos consumo? Si veo televisión, ¿qué veo? si escucho música, ¿qué escucho? Si leo, ¿qué leo?

¿Quién manda? ¿Tu agenda o tú? ¿Guardas momentos para ti diarios?

¿A qué hora te acuestas? ¿Cómo preparas tu cuerpo para el sueño? En cuanto a dispositivos electrónicos, horario de cenar, estímulos como la luz azul, etc.

DÍA 3 MEDITACIÓN

para recuperar la energía

- Visualización para revitalizar cuerpo y mente junto con armonización básica reiki cuerpo energético.

Para poder entender esta práctica y realizarla de manera correcta, te pido que busques un momento en el que no vayas a ser molestada, te laves tus manos con agua y jabón, enciendas un incienso natural si te apetece crear una atmósfera más propicia y te prepares para una visualización para revitalizar tu cuerpo y tu mente armonizando tu cuerpo energético.

Tu cuerpo energético tienes 7 puntos clave en tu cuerpo que son: tu coronilla, tu entrecejo, tu garganta, tu corazón, tu abdomen, tu sacro y tu columna baja en contacto con el suelo.

[Enlace a la práctica de Meditación para revitalizar cuerpo y mente Aquí](#)

Breve espacio para la indagación:

¿Cómo me sentía antes de empezar la práctica?

¿Cómo me he sentido durante la práctica?

¿De qué cosas me he dado cuenta?

¿Cómo me siento tras la práctica?