



DÍA 4

Curso Prematrimonial

TRABAJO DE ESPEJO



Martha Sánchez Navarro

www.concienciadesalud.com

55-6986-2623

info@concienciadesalud.com

Inicia el trabajo de espejo

Cuarto día de abrir nuestra conciencia y de reconocernos para iniciar este romance con nuestro Ser.

Los códigos sagrados son una herramienta maravillosa y estoy segura que ya te están funcionando. Ahora vamos al siguiente ejercicio, vamos a incorporar el **trabajo de espejo**, este es un trabajo muy potente ya que trabajamos con nuestra imagen, nuestro reflejo.

Hemos aprendido a conocernos a nosotros mismos a través de la mirada de los demás, qué quiero decir, que los demás nos decían ¡Ay qué bonita! o ¡Qué guapo! y respondíamos con un “Gracias”, como si no tuviésemos la capacidad de vernos a nosotros mismos.

Hay mucha gente que de verdad no la tiene, incluso considera al espejo como un enemigo, me tocó por ejemplo en Puebla escuchar a gente decir que solamente tenían en su baño un espejo para verse la cara y no un espejo de cuerpo completo.

Para empezar este ejercicio, lo haremos por lo menos, con un espejo de cara y puedes realizarlo también a lo largo del día con un espejo de mano que puedas traer en tu bolso o en tu saco.

¿Cuál es la maravilla del trabajo de espejo?

Pues que estoy viendo mi imagen y es como estar hablando con alguien, es hablar conmigo.

Hay ocasiones en las que a la gente le cuesta trabajo mantener un contacto visual.

Lo primero que haremos es tomar nuestro espejo y vamos a ver nuestra cara y te invito por favor a que dejes atrás el juicio o la crítica, no fijas tu atención en la lagaña o en si estás despeinado@, simplemente obsérvate. Observa tus ojos y descifra lo que dicen, recuerda que los ojos son la ventana del alma. Entra en confianza con tu imagen, si puedes sonreírte mejor.

Después, diciendo tu nombre, salúdate.

Por ejemplo: Hola Martha ¿cómo estás? Me da mucho gusto estar aquí contigo y verte.

Fíjate en tus emociones, puede ser que sientas muy bonito o puede ser que sientas que quieres bajar el espejo y soltar el ejercicio. Tranquil@, respira y simplemente observa, continúa diciendo:

Estoy dispuesta, estoy dispuesto a amarte.

Es todo lo que se requiere, que estemos dispuestos.

Vamos a dejar de juzgarnos, vamos a dejar de señalar y simplemente vamos a abrirnos a recibir viendo el reflejo de tu cara, este diseño único y especial, no hay ni habrá alguien igual.

Probablemente no nos hemos tratado tan bien, nos habíamos juzgado o criticado y con el simple hecho de decirnos **estoy dispuesta, estoy dispuesto a amarte**, a conocerte, a aceptarte podemos hacer el cambio. Cierra tus ojos, baja el espejo y percibe cómo es que te sientes, deja que todas esas emociones entren y bajen por su propio peso.

Toma una respiración profunda inhala por la nariz y exhala por la boca, cuando tú estés listo abre tus ojos.

Te das cuenta que se siente raro verdad, porque estamos acostumbrados a tener un diálogo con alguien más, pero no estábamos habituados a tener una un diálogo con nosotros mismos y al podernos ver al espejo sin criticarnos, sin juzgar nos da otra perspectiva.

Habrà gente que considere este ejercicio como algo muy fácil porque se ven en el espejo y están acostumbrados y habrá gente para los que sea algo totalmente nuevo.

Es por ello que estamos empezando un paso a la vez con el estoy dispuest@ a iniciar con este trabajo de espejo.



Al terminar de recitar cada código repite lo siguiente:

Activado el código sagrado (menciona el código que acabas de recitar) para mi mayor alto bien
Hecho está, hecho está, hecho está
Gracias, gracias, gracias.

Código Sagrado 52

Sanar recuerdos durante los 9 meses de gestación en el vientre materno

Código Sagrado 919

Sanar recuerdos comprendidos desde los 6 meses de nacimiento a los 7 años de edad

Código Sagrado 59

Sanar recuerdos comprendidos de los 7 años a los 18 años de edad

Código Sagrado 89

Reconciliación con nuestro niño interno

Código Sagrado 14710

Liberar contratos kármicos

Código Sagrado 877

Trabajo de amor propio

Código Sagrado 29

Activar la energía sanadora del Arcángel Rafael