



**DÍA 12**

**Curso Prematrimonial**

**LIBERA LA EXIGENCIA**



*Martha Sánchez Navarro*

[www.concienciadesalud.com](http://www.concienciadesalud.com)

55-6986-2623

[info@concienciadesalud.com](mailto:info@concienciadesalud.com)

## Mensajes de los Ángeles

Ya estás en el doceavo día, forjando el hábito, desde el momento en que despiertas, recitas los códigos, haciendo el trabajo de espejo, escribir en tu diario y leyendo el mensaje de los ángeles a través de la carta. Siente cómo empieza a bajar esa resistencia para abrirte más al amor, a ser más empático contigo recordando que para dar hay que tener.

Nos habían hecho creer que en algún momento iba a llegar alguien para darnos lo que estábamos esperando, pero ahora entendemos que somos nosotros realmente quienes producimos ese amor ya que está en nuestro interior.

Entendemos que está bien que yo me trate bien, que hable bien de mí, que me tome en cuenta y todo ese amor propio que empiezo a generar es a través de mi voluntad, mi libertad y mi conciencia.

El primero o la primera que se nutre con este trabajo soy yo. Cuando los demás se acercan a mí es lo que comparto, es lo que muestro, es lo que le doy al mundo. Por eso no es un trabajo egoísta o narcisista, sino que es un trabajo de responsabilidad, de crear la mejor versión de mí y eso empieza conmigo y quiero felicitarte nuevamente por que estás aquí, algo dentro de ti te resonó para tomar este curso. Habíamos escuchado siempre el “cásate con tu pareja” pero aquí estamos rompiendo esquemas, aquí es “**cásate contigo**”.

La Biblia dice “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, pero te has puesto a pensar qué diferente sería si dijera “Como a ti mismo ama a tu prójimo”.

Es ahí donde nos daríamos cuenta de que se trata de trabajar conmigo, de caerme bien, de estar bien y que me vea en el espejo y decirme cosas lindas. De tener una relación de amor y respeto, de honrar mi cuerpo y el momento en el que estoy viviendo.

Recuerda seguir recitando los los códigos sagrados,  
continúa con tu trabajo de espejo y sigue escribiendo en tu diario.



## Libera la exigencia

Arcángel Haniel

**Así como eres, eres perfecto para el plan de Dios.**

Vivir con exigencia hacia ti mismo, es como estar sosteniendo la respiración dentro de una alberca, en algún momento has de parar para respirar o acabarás contigo mismo. Detrás de la exigencia hay un miedo a no ser lo suficientemente bueno y a no ser amado en consecuencia. Pregúntate: ¿de quién aprendí la actitud de exigirme tanto? ¿De quién tuve miedo a que no me amara si no actuaba de determinada manera? ¿De quién tenía tanto miedo de sus críticas y de que, ante sus ojos, no diera el ancho?

Hoy perdona esa decisión que tomaste sin darte cuenta, la de exigirte sin amor hacia ti, no necesitas actuar siempre perfecto para ser amado, espiritualmente ya eres perfecto, la sabiduría y las respuestas ya están en ti.

Puedes descansar y recibir abrazo de Arcángel Haniel y tus ángeles de la Guardia, Ellos te rodean en este instante y te repiten, descansa.

**PERDONA EL EXIGIRTE DE ESA MANERA Y PIDE A ARCÁNGEL HANIEL QUE SANE LA RELACIÓN DONDE APRENDISTE A TRATARTE DE ESA MANERA**

- No hay culpable simplemente estás corrigiendo una idea que tenías que aceptaste sin darte cuenta.
- Observa qué tan exigente eres con el trabajo de los demás o sus respuestas.
- Observa tu prisa para hacer que las cosas sucedan.
- Practica la tolerancia y la paciencia.
- Aprende a delegar.
- Pide ayuda para marcar límites de manera clara y amorosa.

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