

SESIÓN 4 - Abundancia de salud y bienestar

Actividad 1

Agradece a tu cuerpo

Pon atención a los latidos de tu corazón e imagina cómo un flujo abundante de sangre te recorre.

Actividad 2

Piensa en algún tema de salud que desees sanar en ti.

Visualiza la situación o el órgano a sanar rodeado de luz verde, invoca al arcángel San Rafael y pide sanación.

Recuerda que no estamos solos, guías espirituales y seres de luz nos acompañan en el camino.

Actividad 3

Solariza el agua

- Elige un vaso de cristal o vidrio de color azul o color rojo (según el caso)
- Vierte agua de filtro y deja que los rayos del sol atraviesen el vaso durante dos horas.
- Después, bebe el agua despacio.

El espectro del color rojo tiene un efecto estimulante; esta agua es ideal para tomarla al despertar.

El filtro azul tiene un efecto relajante, por lo tanto, es una magnífica bebida para antes de acostarse.

Es importante que realices un trabajo interno, comenzando por el agradecimiento a ti mismo(a).

Actividad 4

Al absorber el agua retén medio minuto el sorbo en la boca antes de tragarla.

Los nervios de toda la boca y de la lengua son los más apropiados para absorber o asimilar el prana del agua.

Mientras retienes el agua en tu boca agradece a tu cuerpo y al agua misma su poder de sanación.



Sesión 4 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

Repite mentalmente: ***“Esta agua me tranquiliza y me da fuerzas radiantes mientras pone mi cuerpo y mente en calma”.***

Actividad 5

Llena una vasija con agua fría y oxigena el agua pranizándola.

Toma el baño de pies frío del mismo modo que el caliente, con la sola diferencia de que los pies no deberán permanecer sumergidos más de tres minutos.

Mientras tienes los pies sumergidos repite mentalmente:

“Esta agua me tranquiliza y me da fuerzas de sanación radiantes mientras pone mi cuerpo y mente en calma”.

Se concluye el tratamiento con una vigorosa fricción seca y masaje de palmoteo hasta provocar la reacción esperada.

Actividad 6

Elige 8 afirmaciones con las que más resuenes de la lista de *“Afirmaciones de Bienestar”* y repítelas durante el día

- Me siento pleno y en perfectas condiciones para realizar todos mis proyectos.
- Mi salud es radiante.
- Cada día me siento mejor y mejor.
- Soy la salud perfecta aquí y ahora.
- Mis células y tejidos se encuentran en perfectas condiciones.
- Mis huesos son fuertes y me sostienen con firmeza.
- Mi cabello es abundante y cada día que pasa se ve mucho más radiante.
- Mis manos y articulaciones son flexibles.
- ¡Me siento mejor que nunca!
- Agradezco a mi cuerpo y a las funciones vitales perfectas que me mantienen con vida.
- Amo mi cuerpo.
- Me trato con cariño al bañarme, al comer adecuadamente y en paz.
- Siento una gran dicha por estar con vida.
- Soy perfecto por el simple hecho de ser yo.
- Decido ser libre y vivir en plenitud.
- Manifiesto bienestar a cualquier hora del día.
- Soy abundancia de bienestar pues mi mente y cuerpo se encuentran en calma.
- El bienestar permanente es mi estado natural.
- Cada uno de mis órganos es un motor lleno de vida.
- Estoy lleno de energía y de vitalidad.
- Recupero mi salud perfecta porque en este instante todo está volviendo a la normalidad.
- Mi cuerpo es mi templo, por eso lo cuido y lo mantengo en forma.



Sesión 4 - Hojas de Trabajo

Seminario de Abundancia de Martha Sánchez Navarro

- Cada inhalación me llena de luz y energía.
- El amor que está en mi corazón fluye por todo mi cuerpo y me hace cada vez más sano.
- La perfecta relación cuerpo-mente-alma sana todo mi ser.
- A partir de este momento recupero la fortaleza que hay en mi interior porque estoy seguro de que este es el anhelo del Universo.

Actividad 7

Descarga el video de clase 4 y reproducélo antes de dormir y al recién despiertes.

Marca con un tache o una palomita si viste el video durante esta semana.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
						
						

