



®

ESCRIBIR PARA SANAR

DELTA Y CAROLINA

*Enciende tu luz,
enciende tu
esperanza.*

«Esperanzario»

Instrucciones para ti.

Vamos a encender una luz, vamos a encender la esperanza, a escribir y a sanar. ¿Estás lista? Sube al barco y viaja hacia el 2021.

La propuesta es que tomes una pausa para recordar, describir y reflexionar. Abre los sentidos y date cuenta plenamente de lo que este año significó para ti.

Te invitamos a expandir tu nivel de consciencia.



¡Manos a la obra!

Si algo ha llegado a ti no es por accidente, es producto de una conciencia superior que todo lo penetra.

Que cada paso que des sea para abrir un camino de vida plena, que puedas llegar a amar todo aquello que parezca imperfecto, y que el amor por tu propio ser guie tu vida de ahora en adelante. Manos a la obra.



Año 2020

¿Cuáles fueron los acontecimientos que marcaron tu vida en este año? ¿Y los de todo el planeta?

Escribe lo que va surgiendo, percibe tus emociones y deja que salgan y se muestren.

¿Cuáles fueron esos momentos en que pudiste ser tú misma? Momentos en que te expresaste y te mostraste sin prejuicios, sin medias tintas, sin máscaras, ni disfraces.

Aceptando tus emociones, pensamientos y acciones.

¿Cómo fue la relación contigo misma en estos meses de pandemia? ¿Qué descubriste de ti que no conocías? ¿Qué cambió en ti?

¿Qué fue lo más difícil de este año? ¿Qué fue lo más retador?

¿Qué agradeces de este año? ¿Cómo ha cambiado tu mirada del mundo?



Año 2020



Imagina que no hay posesiones.

Me pregunto si puedes.

No hay necesidad de codicia ni hambre.

Una hermandad humana.

Imagina a toda la gente

compartiendo todo el mundo.

Quizás digas que soy un soñador

pero no soy el único.

Espero que algún día te unas a nosotros

y el mundo será uno solo.

Imagine. John Lennon (fragmento)



1. Cuerpo



ESCRIBIR PARA SANAR®
DELTA Y CAROLINA

¿Qué cambió con relación a la forma de descansar? ¿Qué hiciste diferente que sientes te ayudó a relajarte y a dormir mejor?

¿Cómo es tu relación con el ejercicio físico? ¿Cómo te propones ampliar tu actividad física?

¿Cómo es tu relación con los alimentos? ¿Qué te propones para apoyar tu salud física a través de la comida cotidiana? ¿Qué deseas mantener y que deseas eliminar?

1. Cuerpo



2. Mente



¿Cómo ha sido tu relación con el trabajo? ¿Qué cambió en tu vida laboral? ¿Qué te satisface de tu trabajo? ¿Dónde te gustaría ponerle más corazón y significado?

¿Cuál es tu mayor talento? ¿Cómo puedes potenciar tu trabajo a través de él? ¿Qué puedes empezar a hacer para mostrar tu creatividad en el área laboral?

¿Qué contribuciones puedes hacer para generar cambios en esta área? ¿Qué puedes comenzar a hacer para romper algunos patrones y reinventarte? ¿Qué deseas mantener y que deseas eliminar?

2. Mente



BENDICIÓN

Que la luz de tu alma te guíe.

*Que la luz de tu alma bendiga tu trabajo
con el amor secreto y el calor de tu corazón.*

*Que veas en lo que haces la belleza de tu
alma.*

*Que la santidad de tu trabajo lleve salud,
luz y renovación a los que trabajan contigo
y a los que ven y reciben tu trabajo.*

Que tu trabajo nunca te canse.

*Que libere en ti manantiales de renovación,
inspiración y animación.*

Que estés presente en lo que haces.

Que nunca te pierdas en ausencias insulsas.

Que el día nunca te pese.

*Que el alma te encuentre despierta y atenta,
esperando el nuevo día con sueños, posibilidades
y promesas.*

*Que la noche te encuentre en estado de gracia y
realizada.*

*Que comiences la noche bendecida, abrigada y
protegida.*

Que tu alma te serene, consuele y renueve.

John O'Donohue





3. *Espíritu*



¿Qué cambió en cuanto a tu percepción de la vida? ¿Y de ti misma?

¿Te sentiste amada por quienes te rodean? ¿Quién te apoyó, quién fue tu ANAM CARA, tu amig@ del alma? ¿Cuánta amabilidad y amor te brindaste a ti misma?

¿Te has dado cuenta de que eres algo más profundo que tu cuerpo físico? ¿Cómo te honras? ¿Cuáles hábitos cultivas para conectar con lo sagrado?

3. Espíritu



Cerrando y entregando

2021

Abriendo y agradeciendo



ESCRIBIR PARA SANAR[®]
DIEY CAROLINA

¿Cuál es tu fuente de energía y dicha? ¿Cómo vas a fortalecerla?

¿Cuáles áreas de tu vida vas a impulsar?

¿Qué aprendiste del año 2020? ¿Cuáles han sido las bendiciones y oportunidades que te brindó?

¿Cómo vas a aplicar tus dones y bendiciones a la vida cotidiana?

¿Qué quieres agradecer hoy? ¿A quiénes quieres honrar y reconocer?





BENDICIÓN

Que reconozca en mi vida la presencia, el poder y la luz de mi alma.

Que comprenda que nunca estoy sola, que el resplandor y la comunión de mi alma me conectan íntimamente con el ritmo del universo.

Que aprenda a respetar mi individualidad y mi particularidad.

Que comprenda que la forma de mi alma es única, que me guarda un destino especial aquí, que detrás de la fachada de mi vida sucede algo hermoso, bueno y eterno.

Que aprenda a contemplar mi yo con el mismo júbilo, orgullo y felicidad con que Dios me ve en cada momento.

John O'Donohue

Notas adicionales.

*Que la paz y la salud te envuelvan.
Delta y Carolina.*