



INLUMINATION

DIA 2

Olá, Como você esta? Como foi o primeiro dia?

Qual possibilidade esta disponível para você agora que nunca imaginou antes?

Conseguiu perceber o julgamento? Escolheu deixa-lo passar, sem alimenta-lo?

Mindfulness é, deixar um pensamento passar sem alimentar. Deixar a energia dissipar sem trazer mais carga ou combustível, como uma nuvem passageira que com o vento se vai.

Respire

Antes de continuar, vamos respirar.

10 ciclos contando nos dedos de respiração. O ar entra em 4 e sai em 4.

O objetivo é uma rápida limpeza energética e ficarmos presentes para o conteúdo que segue. Só leva 1 minuto, vamos lá. Feche os olhos e conte nos dedos, 1...

O Detox do dia 2

Introdução

O julgamento é uma REAÇÃO , queremos AÇÃO = PRESENÇA e RESPONSABILIDADE.

A Comparação também é uma forma de julgamento, que baixa a frequência e causa separação.

Cada pessoa esta no seu processo, nível e grau evolutivo. Compreender isto é chave para parar de julgar e comparar. O julgamento, só separa e diminui tudo que podemos receber e criar aqui agora.

O julgamento não cria nada além de separação, baixa de frequência e limita o que podemos receber das pessoas, a alegria de nos honrarmos e sermos como somos.

Como falamos, na meditação de ontem e na chave do dia 1:

Quem me julgou, ou quem eu vi julgando que estou copiando?

Pois é, e você esta pronto(a) para liberar tudo isso e criar espaço e novas possibilidades em sua vida?

()sim () ainda não

Dia 2

Quantos gatilhos para julgamento você percebeu?

Respirou e deixou passar, se acolheu, questionou e transformou?!

O que mais é possível e como pode ser ainda mais fácil?

Continuamos hoje, focando no autojulgamento, quando eu me julgo estou em reação, repetindo uma ação que ficou aprisionada em mim.

É um costume, um hábito e uma sinapse que esta desatualizada com a minha escolha atual: CONSCIÊNCIA.

Por isso, eu ESCOLHO estar alerta e presente e escolho parar de viver de reação e repetição. Quero poder escolher a cada momento, ao invés de reagir e depois me julgar pelo o que eu não pro ativamente escolhi!

Nós criamos em nossa realidade o que falamos e pensamos.

Simple assim. Quando nos julgamos, criamos o que queremos distorcido- indo mais longe do que realmente queremos criar.

As palavras têm poder, saber falar e como falar é muito importante.

Também o que pensamos e a frequência com a qual pensamos e principalmente quando nos julgamos e reclamamos.

Muitas vezes, nem percebemos quando estamos reclamando. Não estamos atentos com nossos pensamentos e falas. Vivemos períodos no piloto automático e escolhendo padrões e alimentando palavras e pensamentos de baixa frequência, como o julgamento, o criticar e pensar negativo que se torna um padrão em nossa vida e só cria menos para nós, sempre.

Nosso corpo, não sabe a diferença entre o que falamos e pensamos, então se pensamos sempre negativo, nosso corpo vai começar a criar esta realidade física desta baixa frequência, o que pode criar doenças e muito mais.

O Universo todo conspira a nosso favor. Nunca esqueça disso.

Também lembre-se que seu corpo é seu maior aliado e melhor amigo.

Por tanto, aprender a se observar e a estar cada vez mais consciente com o que falamos e pensamos, é contribuir para nosso ser criar cada vez mais e receber mais do Universo. Pois quando pensamos distorcido, através de julgamento, assim criamos nossa vida e assim ensinamos os outros a nos tratar.

Dr. Massaru Emoto, mostrou em diversos estudos, fotos e experimentos através dos cristais d'água que nossas palavras têm poder.

O que falamos, criamos e vibramos em nosso corpo.

É real, participei do curso no Japão e vi, com meus olhos os cristais se transformando à medida que falava com eles. As palavras “bonitas” de alta frequência, criam cristais harmônicos e palavras e pensamentos de baixa frequência, criam cristais desarmônicos, que vão vibrar e circular em todos os rios do nosso CORPO, criando doenças, irritação, depressão e muito mais, ALÉM DE CRIAR O QUE QUEREMOS DISTORCIDO (afinal o que falamos criamos[!])!

Preste atenção nas suas palavras, nos seus pensamentos e ao que você se conecta e da corda. Se você, se pegar alimentando baixa frequência, respire, pratique mindfulness, deixe passar e pare de alimentar porcaria.

Se conecte com a gratidão, a natureza, alguém que te faz sorrir, algo maior! Procure a beleza da situação, enxergar por uma visão maior, pare de reclamar- seja seu maior aliado.

Onde você se sintoniza é uma escolha sua!!!!

Responsabilidade! Percebeu que esta vibrando baixo, ESCOLHA- “mude de canal”.

Estamos dispostos agora, com este movimento planetário, de liberar esta estagnação energética, deixando nossos rios fluírem na mais alta frequência das nossas palavras, de honra e gratidão para nós mesmos?

Quando nos JULGAMOS- por exemplo:

-Eu estou gorda!! Nunca consigo emagrecer, meu corpo é feio! Poxa poxa!

O nosso corpo que é nosso maior aliado, extremamente consciente e fruto de tudo que vibramos e escolhemos, entende:

-Você quer criar seu corpo maior, vibrar insatisfação, pois bem, lá vão situações que vão se repetir, para você se sentir gorda e inadequada, para validar o seu ponto de vista e seu julgamento.

Mesmo você sendo um ser único, com sua beleza exclusiva e corpo como você escolheu moldar a cada dia, até você não enxergar isto por você, compreender sua criação e sua beleza, você continuará criando situações para validar seu ponto de vista, que neste caso vem de um julgamento.

Para quem julga muito o próprio corpo- O que esta por trás disso?

Perceba o que você alimenta. Ai esta a sua criação!

Quanto mais nos fixamos em algo, o que normalmente é uma sensação pesada no nosso corpo e ser, ao invés de criar algo fluído e espaçoso, estagnamos e estacionamos a energia e as escolhas que podemos fazer e criamos um bololô energético, que limita nossa criação.

Ao escolhermos algo novo, quando respiramos, fazemos perguntas, observamos, abrimos espaço e permitimos a força maior agir e dissipar este ponto de vista fixo, a energia flui e imediatamente criamos mais leveza e movimento! Ufa!!

***Quando escolhemos e criamos algo, ou estamos passando e percebendo uma situação e não compreendemos o resultado que parece não ser o que esperávamos, ao invés de cair em julgamento e o errado de mim, podemos usar as seguintes perguntas -elas transformaram a minha vida:

- O que esta certo sobre isso que não estou percebendo?
- O que esta certo sobre mim que não estou percebendo?

Ao usarmos estas ferramentas, deixando que O UNIVERSO ou o que você escolher responda, abrimos espaço para compreender além do véu limitante do julgamento.

Assim, percebemos diversas possibilidades, que estão disponíveis para nós e passamos a enxergar o mundo de outra maneira, com mais LEVEZA E POSSIBILIDADES E CADA VEZ MENOS JULGAMENTO!

Para reflexão

Podemos escolher também, transformar o julgamento em permissão:

- Percebendo a energia do julgamento, ao invés de alimenta-la, escolher transforma-la em permissão.
- Permissão não é um julgamento, ou superioridade, é na verdade a liberdade de honrar as escolhas de cada um, mesmo que você não entenda.

Estar em permissão de cada um inclusive você, ser e fazer o que escolher, de criar para sua vida de acordo com suas escolhas, sem culpar ou julgar? Permita-se e permita que cada um, experimente o que esta escolhendo! Estamos aqui para experimentar e aprender com nossas escolhas.

E criar mais, se assim escolhermos e estivermos prontos para sair da zona de conforto, que muitas vezes é bem limitada.

Escolha seu caminho, mesmo que for o único a escolher esta possibilidade!
SE PERMITIR AO INVÉS DE LIMITAR.

Que a gente escolha consciência, responsabilidade, presença, permissão e ação, ao invés de REAÇÃO, JULGAMENTO, FOFOCA, INÉRCIA e piloto automático. Ação é presença, amor e criação!

Dia 2

Perceber e observar o autojulgamento e tomar responsabilidade e ação!!! Escolher mindfulness- observar e deixa passar. Ou questionar e acolher e se permitir. Vamos mudar as sinapses!

Perguntas

Ao invés de buscar o errado de você, do outro ou da situação pergunte:

O que esta certo sobre mim, que não estou percebendo?

O que esta certo sobre isso, que não estou percebendo?

Chave do dia 2

Você consegue ser ver?

Você consegue se perceber?

Você consegue ver o outro por ele mesmo, sem as suas projeções ou expectativas?

Compreender o movimento que ele esta fazendo para a sua evolução? E o seu?

Lembre-se:

Ao invés de buscar o errado de você pergunte:

O que esta CERTO SOBRE MIM?

Banho do dia 2

Você sabia que através dos seus poros, o seu corpo “se alimenta” do que esta no ar, na agua, até nos tecidos das roupas que você usa? O que mais posso lembrar sobre isso? Corpo me lembre como você funciona!

Banho: Manjeriçã

Intenção: Ao jogar esta infusão no seu corpo, peça para as propriedades medicinais , elementais e sabedoria da erva e da água, contribuírem com todos os seus corpos e liberarem tudo o que não esta mais atualizado com a sua nova escolha.

