

Prólogo

Todos nacemos teniendo intuición, pese a que ésta se encuentre situada en la parte inferior del tótem de las facultades que la sociedad y la educación nos animan a cultivar de forma consciente. La mayoría optamos por confiar en aquellos a los que se considera poseedores del *don* de la intuición. Sin embargo, esto en sí es una falacia, porque la intuición no es un don. A todos se nos ha otorgado el poder innato de la intuición, aunque su perfeccionamiento varíe luego en el seno de cada individuo.

No sería exagerado afirmar que a diario experimentamos una serie de sensaciones inexplicables que catalogamos de «corazonadas», cuando en realidad tales presentimientos apuntan a la existencia de una intuición infrutilizada que anhela encontrar su expresión en nosotros, a través de nosotros y en nuestra forma de ser. En *El secreto para una vida extraordinaria*, Inna Segal nos enseña la manera de acceder a nuestra intuición y de aplicarla a todos los aspectos de nuestra vida.

La intuición no se puede explicar desde el punto de vista científico, porque el mismo fenómeno es contrario a la ciencia; podríamos decir que está más allá de la lógica. No obstante, la convicción colectiva en nuestra sociedad global es que las respuestas a los desafíos de la vida del siglo XXI tienen que encontrarse en las pruebas empíricas que aportan la ciencia y la tecnología. Tanto da que las estructuras sociales mundiales —incluidos los gobiernos, las fuerzas armadas y la medicina alopática, por nombrar sólo unas pocas— recurran de manera furtiva a los intuitivos en busca de sus aporta-

ciones psíquicas, mientras que a diario los ciudadanos recurren a chamanes, curanderas* y todo tipo de adivinos (incluidos los intuitivos animales) en busca de panaceas y respuestas. Incluso los grandes científicos llegan a un punto en el que han de esperar a tener una corazonada, ese destello intuitivo que brota de su interior. La intuición, una de las energías más sutiles que llevamos dentro de nosotros, es la percepción directa. ¿Qué puede haber más práctico y preciso?

El aspecto importante que hay que tener presente es que la intuición va más allá de la mente intelectual, analítica y racional, que a menudo es rehén de los cinco sentidos y de las limitaciones perceptivas. La lógica es el medio del que se vale la mente para interpretar la realidad; la intuición es la manera que tiene el espíritu interior de experimentar la realidad. La intuición te hace trascender la mente y te conduce a la claridad del conocimiento nítido. La sabiduría del cuerpo físico es el instinto, y la de la conciencia del alma es la intuición.

Valiéndose de su experiencia directa, Inna nos alienta con sensatez cuando nos dice: «La verdad es que la intuición es algo natural, y está al alcance de todos los que deseen invertir el tiempo y la energía adecuados para perfeccionarla». La intuición es una de las cualidades más prácticas y vitales que se puedan desarrollar, y además nos ayuda en todos los aspectos de nuestras vidas. La buena noticia es que no necesita importarse ni trasplantarse desde ninguna fuente externa. Ya está dentro de nosotros, de la misma manera que la encina vive dentro de la semilla esperando a que el alimento adecuado le permita germinar.

La intuición es el ojo *vidente* de tu interior que siempre te indica el rumbo adecuado. No sigue un procedimiento metodológico; se limita a captar la verdad pura. Y puedes limpiar con toda confianza la lente de tu ojo intuitivo interior aceptando la invitación de Inna a participar en tu propia sanación, lo que significa asumir la responsabilidad de crecer y madurar espiritualmente, una necesidad vital en el ámbito colectivo en este momento

* En español, en el original. (N. del T.)

crítico de nuestra historia. Mediante la práctica de sus enseñanzas, fomentarás y apuntalarás tu don intuitivo natural. Mediante la fuerza que se extrae del cuidado de la autoestima, *El secreto para una vida extraordinaria* te guiará finalmente a alcanzar el omnisciente poder de la intuición, tu propia caricia celestial de la inspiración.

Michael Bernard Beckwith

Prefacio

*E*l secreto para una vida extraordinaria versa sobre la sanación, la transformación ¡y el amor por tu vida! Mi intención es animarte a que seas un visionario y te apliques a ti y a tu vida los principios y prácticas del bienestar y la evolución.

Una buena parte de la información, las experiencias y los procesos contenidos en el presente libro están basados en un nuevo método creado por mí y al que he denominado Visionary Intuitive Healing®, que surgió después de la propia experiencia sanadora que me cambió la vida. Tras curarme un dolor de espalda agudo, problemas digestivos, psoriasis y angustia, descubrí mi capacidad no sólo para sintonizar con mi cuerpo físico, sino también para acceder a mi sabiduría espiritual. Con la práctica, desarrollé la capacidad de *ver*, sentir y recibir percepciones del estado energético, emocional y físico de los demás. Así, podía percibir por qué las personas tenían una enfermedad concreta basándome en la manera en que vivían sus vidas y procesaban la información.

Mi capacidad para percibir las esferas sutiles también me ha permitido recopilar unos procesos sencillos aunque sumamente efectivos que pueden ayudar a las personas a sanar de los problemas físicos, desprenderse de las emociones limitadoras, trabajar con los colores y la energía y acceder a su mente inconsciente y reprogramarla. Mi interés siempre ha sido ayudar a las personas a que perfeccionen su intuición y la apliquen

de manera práctica a sus vidas, además de asistirles en su autosanación, transformación y evolución a ser unas visionarias.

La inspiración para mi libro

El secreto para una vida extraordinaria está basado en mis muchos años de enseñanza en los talleres de Visionary Intuitive Healing®, de atención a mis clientes, de trabajo con médicos y otros profesionales de la salud, de investigación, de experiencia personal, de viajes y de recibir la orientación superior. Sentí la inspiración para escribir este libro después de que se me hicieran multitud de preguntas recurrentes durante mis seminarios, en las sesiones de sanación, a través del correo electrónico, en las redes sociales y en los medios de comunicación tradicionales.

En el transcurso de los años, descubrí que daba igual en qué parte del mundo estuviera impartiendo mis enseñanzas, las preguntas de la gente sobre las cuestiones más profundas de la vida eran casi idénticas. La mayoría estaban interesados en conocer de qué manera sus pensamientos y emociones afectaban a su salud, y se preguntaban si tenían el poder para sanarse a sí mismos. Librarse del estrés y las preocupaciones era el asunto primordial, además del de seguir el sentido de la propia vida y lograr el éxito.

Se me han hecho miles de preguntas, las cuales he recopilado en diferentes categorías. Como muchas de las preguntas eran parecidas, las agrupé en los veintiún temas más abordados y luego escribí una pregunta que abarcara la información esencial que la gente deseaba conocer. En todos los capítulos se incluyen mis percepciones, ejemplos de la vida real, consejos prácticos y procesos de transformación.

De la misma manera que mi libro anterior, *El lenguaje secreto de tu cuerpo*, ha sido una guía importante para que muchas personas mejoren su salud, mi pretensión con *El secreto para una vida extraordinaria* es que se convierta en un material práctico para que las personas transformen los aspectos importantes de sus vidas. Lo cual incluye temas pertinentes

como el quererse a uno mismo, la mejora de las relaciones, la consecución del peso ideal, el fortalecimiento de la intuición, la educación de unos hijos seguros de sí mismos, la creación de riqueza económica, y muchos otros. Siempre hago hincapié en que el estado de tu cuerpo es el reflejo de tu experiencia vital, y tu bienestar vital es el espejo de tu bienestar físico. Cuando se experimenta una mejoría en uno, inevitablemente el otro mejora de forma considerable.

Introducción

*E*l secreto para una vida extraordinaria no es sólo una guía de soluciones accesibles para algunas de las cuestiones más habituales de la vida, sino que también forma parte de un movimiento creciente a nivel mundial que alienta y enseña a las personas a ser visionarias, esto es, a sintonizar con su propia sabiduría y transformar sus vidas. Se trata de una experiencia interactiva que comprende unos poderosos procesos y frecuencias de sanación que conducen a las personas a una experiencia vital más rica. Somos muchos los que hoy más que nunca estamos preparados para emprender un cambio épico en la conciencia, tanto desde el punto de vista individual como colectivo. Estamos listos para encontrar nuevas formas de vida prácticas, afectuosas, tranquilas, solidarias y saludables. Estamos preparados para conseguir soluciones más conmovedoras, espirituales y conscientes tanto para los retos globales como personales. ¡Necesitamos una nueva vía!

Mi meta a lo largo de este libro (como en mis demás libros, programas de audio, barajas, vídeos y talleres) no es otra que la de animarte amable aunque insistentemente a que confíes en la orientación de tu intuición y guiarte hacia una vida estimulante, valiente y profunda.

A lo largo de los años, han sido cuantiosos los alumnos que me han preguntado dónde podrían aprender más sobre los temas que trato en los capítulos que vienen a continuación. Aunque en ocasiones les he podido orientar hacia obras importantes que he leído, a menudo se quejaban de que los libros o bien eran difíciles de encontrar, o bien no existían en su idioma

en particular, o sencillamente no disponían del tiempo necesario para leer todos los libros que les recomendaba. Asimismo, muchos de mis descubrimientos no aparecían en los libros de otras personas, y procedían de mi capacidad para *ver* en el cuerpo y los campos de energía de las personas, además de mi propia experiencia, visiones y voz de mi guía interior.

Por consiguiente, estoy entusiasmada por ofrecerte semejante diversidad deliciosa de temas, y todo en un único libro. Entre ellos, se incluyen temas tan sensibles y variados como atraer a una pareja cariñosa, prepararse para el embarazo, criar hijos más seguros de sí mismos y felices y muchos otros. Aunque algunos de los temas quizá sólo te atañan durante ciertos períodos de tu vida, todos son importantes, así que te animo a que leas todos los capítulos, porque puede que contengan conocimientos y procesos importantes para tu sanación y evolución.

La información contenida en este libro forma parte de un movimiento que nos alienta a ser más indulgentes con nosotros mismos; a prestar atención a los mensajes intuitivos de nuestro cuerpo; a llevar una vida más tranquila, sentimental y saludable; a relajarnos, y a conectar con la naturaleza y cuidarla.

Cómo utilizar este libro

En este libro abordo las diferentes maneras en que puedes conectar con tu intuición, abrir tu corazón, escuchar a tu alma y crear una vida de bienestar. Aunque no tienes que leerlo necesariamente en el orden en que está escrito, es posible que te resulte útil hacerlo así, toda vez que hay muchos aspectos importantes que interrelacionan los temas entre sí. Aunque creas que has comprendido en profundidad un tema, te animo a que sigas leyendo sobre él, porque cabe que ello te ayude a refrescar lo que ya sabes o que descubras otra pieza del rompecabezas de la vida.

La primera parte de este libro se centra en el desarrollo de tu intuición y en la recuperación de tu fuerza interior. En ella, se te anima a perfeccionar tus habilidades intuitivas, a familiarizarte con los diversos aspectos de tu

sombra, a trabajar con tus centros de energía, a liberar tu vida de las emociones difíciles y la tensión y a autorreforzarte.

La segunda parte te alienta a dominar tu viaje espiritual. Aquí aprenderás a conectar con tu alma, a acceder a tu Energía Divina, a abrirte al amor incondicional, a aprender más sobre las almas compañeras, a trabajar en las vidas pasadas y a descubrir el propósito de tu alma.

La tercera parte versa sobre la atracción, la sanación y la transformación de las relaciones con las parejas sentimentales, los hijos, el dinero y el entorno. Estoy convencida de que, al comprender tu vida, quererte y aceptar el viaje de tu alma, podrás vivir el momento presente y adquirir una mayor capacidad para manejar con pragmatismo los desafíos.

Para finalizar, la última parte examina las diversas maneras de perder el exceso de peso, sanar el desamor y seguir adelante después de la pérdida. En esta parte también te animo a que tomes nuevas y enriquecedoras decisiones y contemples la posibilidad de que la muerte no sea el final de tu viaje espiritual.

En este libro comparto muchas de mis experiencias personales, así como historias de mis clientes, estudiantes, amigos y familiares, porque creo que una historia puede inspirar y demostrar situaciones de la vida real de una manera que la teoría por sí sola no es capaz. A mayor abundamiento, una historia puede realzar los aspectos importantes y abrirte la mente para imaginar lo que es posible.

Una vez que hayas leído el libro completo, te sugeriría que te sientas libre de empezar a trabajar con aquellas partes que te llamen la atención.

Trabajar con los procesos

Al igual que en mi anterior libro, *El lenguaje secreto de tu cuerpo*, he creado algunos procesos que utilizan todos tus sentidos y muchos aspectos de tu ser. No dudes en combinar los procesos contenidos en este libro con los descritos en *El lenguaje secreto de tu cuerpo* y *El lenguaje secreto del color*, en cualquiera de mis programas de audio y/o con cualquier otro remedio o modalidad

que ya utilices. En estos métodos he combinado la conexión Divina, la intención, la visualización, la sanación por el color, la meditación, la respiración, el tacto, la terapia de acupresión, los mudras, el movimiento, la sanación vibracional, el sonido y la liberación emocional.

He procurado que todos los procesos contenidos en este libro sean fáciles de abordar, de manera que sólo necesites invertir un poco de tiempo en ellos. A medida que vayas trabajando con los ejercicios, empezarás a experimentar profundos cambios en ti, además de en tu experiencia vital.

También te animo a que, durante la lectura del libro, lleves un diario en el que anotes aquellas partes que se te antojen actividades necesarias. También sería útil que llevaras un registro de tus avances en los diferentes aspectos de tu vida.

En la mayoría de los procesos se incluye una declaración de limpieza, que suele comenzar con una referencia a la Inteligencia Divina. A lo que me refiero con esto es a la Sabiduría Suprema, la Divinidad, la Fuente, el Alma o cualquier cosa que asocies con tu naturaleza espiritual. Si en los procedimientos no te sientes a gusto con alguna palabra en concreto, no dudes en utilizar las tuyas.

Al final de cada declaración, te pido que repitas la palabra «LIBERAR» para liberar y purificar cualquier atasco energético y la palabra «AMPLIFICAR» para amplificar todos los aspectos positivos. Al liberar, creamos más espacio. Así que la idea es librarse del atasco y generar claridad. Para obtener un resultado óptimo, es importante que repitas las palabras «LIBERAR» y «AMPLIFICAR» varias veces, lo que puede llevarte entre treinta segundos y un minuto. Considéralo algo así como pasarle la aspiradora a tu casa interior. En otros idiomas, es importante encontrar una palabra o palabras adecuadas que reflejen esta intención.

Sé libre también para inventarte tu propia palabra de limpieza. Y, si lo haces, procura que sea positiva y te haga sentir bien cuando la repitas. En determinados procesos, he utilizado las palabras «paz», «luz» o «entregar». Lo más importante es que te sientas a gusto y puedas relajarte por completo mientras sigues el proceso.

¿Cómo sabes que está funcionando el proceso?

Cuando te liberes del estancamiento, tu cuerpo podría darte alguno de los siguientes avisos de que las cosas se están soltando: hormigueo, bostezos, dolor leve, aumento de la tensión; sensación de alivio, frío, calor, mayor conciencia del cuerpo; percepciones importantes; tos; sed; sueño; hambre; mayor irritación o mayor tranquilidad; sensación de mayor pesadez o mayor ligereza; visión de colores o rayos luminosos; sensación de calidez como la proveniente de un rayo de sol; olor a perfume; comezón; estornudos; temblores; sensación de mareo, vacío, etcétera.

Es posible que tu cuerpo también encuentre su propia vía de enviarte un mensaje de que se está produciendo la liberación; reconocerás de qué se trata en cuanto frenes y prestes atención. Si con anterioridad nunca has realizado ninguna actividad de sanación del tipo que sea, podrías tardar algún tiempo en liberarte de la insensibilidad o las barreras protectoras que puedas haber reforzado antes de sentir las cosas con fuerza. Por favor, sé constante y ten paciencia contigo mismo.

En cuanto realices el profundo trabajo que se requiere, empezarás a experimentar un tremendo salto en tu bienestar vital.

Mantener una práctica regular

El mayor beneficio de trabajar con este libro puede provenir de practicar los métodos que he incluido en cada uno de los capítulos. Llevo muchos años trabajando con personas, sintonizando con sus cuerpos y campos de energía para encontrar la mejor manera de ayudarlas a liberarse del dolor, enfrentarse a las emociones angustiosas, abrir sus corazones, experimentar sanaciones milagrosas de las enfermedades físicas, cambiar sus limitados puntos de vista sobre el dinero, perdonar a sus familiares, intensificar su capacidad intuitiva y conectarse con la Fuente Divina.

Los procesos que he incluido en *El secreto para una vida extraordinaria* han sido comprobados y perfeccionados, y ahora están a tu disposición para

sanar, transformar y fortalecer tu vida. A tal fin, te hago varias sugerencias para que establezcas una práctica regular. Por favor, analízalas con atención y aplícalas de la manera que resulte eficaz en tu vida.

Mediante el examen de este libro y la práctica regular de los procesos en él incluidos, incrementarás tu intuición, conectarás y trabajarás con la Energía Divina, y aprenderás a limpiar tu espacio y a protegerte de la energía espesa y pesada. Descubrirás entonces la manera de sanar el desamor, atraer a una pareja cariñosa y experimentar armonía en una relación actual.

Si te estás enfrentando a emociones difíciles, aprendiendo a librarte del estrés, limpiando tus centros de energía, conectando con tu sabiduría espiritual o tienes necesidad de esperanza e inspiración, te animo a que utilices este libro como un medio interactivo a fin de sanar y transformar tu vida y disfrutarla.

Una experiencia interactiva

Éste no es un libro normal, sino una experiencia interactiva. Utilizando tu smartphone para explorar los códigos QR que se incluyen a lo largo del libro, te conectarás a los enlaces de audio de mi sitio web, donde explico ciertas ideas y filosofías con más detalle, además de guiarte en algunos procesos. Podrás descubrir anécdotas, juicios y experiencias de multitud de personas de todo el mundo que han utilizado los procesos descritos en este libro y en los seminarios de la Visionary Intuitive Healing®.

Por favor, no dejes de consultar mi sitio web, InnaSegal.com, porque de manera regular incorporo noticias y actualizaciones de información importantes.

PRIMERA PARTE

EL DESARROLLO DE TU INTUICIÓN Y LA RECUPERACIÓN DE TU FUERZA INTERIOR

En esta primera parte, te ayudaré a perfeccionar tus habilidades intuitivas. Al fin y a la postre, si necesitas sanar tu cuerpo, tomar una decisión vital trascendental, ponerte en contacto con una persona importante, proteger tu vida o encontrar una solución a un problema laboral, una utilización eficaz de tu intuición resulta enormemente decisiva. A medida que avancemos, te conectarás de nuevo con quien eres en realidad y empezarás a verte a ti mismo y a los demás desde una perspectiva más indulgente, amable y cariñosa. Para desarrollar y perfeccionar tus habilidades intuitivas, debes dedicar tiempo a conocerte y asumir tus virtudes y defectos.

Mi intención es estimularte, animarte y demostrarte que eres capaz de fortalecer, desarrollar y controlar sencilla y fácilmente todos los aspectos de tu vida, mientras eres seducido por el exquisito proyecto de tu viaje. Por consiguiente, todos los capítulos terminan con varios sencillos aunque profundos procesos, que requieren sólo unos minutos para su ejecución, pero que te pueden ayudar a sanar, transformar y perfeccionar tu intuición, a que abras tu corazón y asumas los diferentes aspectos que te conforman.

Cuanto más avances en la lectura, mayor será tu conciencia de que nada en este universo es aleatorio; todos los aspectos de tu vida están proyectados para ayudarte a que aprendas, madures y te desarrolles.

1

Cómo fortalecer tu intuición

*He oído hablar mucho de la intuición y de que todo el mundo la posee.
¿Cómo puedo fortalecer mi intuición y conocer la diferencia entre ella
y mis pensamientos ordinarios?*

La intuición puede ser tu mecanismo de orientación, aquello que te conecta con las esferas invisibles, sutiles y divinas de la existencia. Ser intuitivo significa ser capaz de sintonizar con tu cuerpo, tu alma o tu Yo Superior para obtener la guía espiritual que te permita descifrar los mensajes que recibes y realizar elecciones que te fortalezcan. Las percepciones intuitivas pueden llegarte cuando estás despierto, meditando, soñando, duchándote, haciendo ejercicio, conectándote a tu cuerpo o simplemente cuando te estás relajando. Aunque hay muchas más probabilidades de que accedas a ella cuando estás en un estado de meditación, la intuición puede surgir en cualquier momento, incluido los momentos de crisis.

Mona Lisa Schulz, en su libro *Despierta tu intuición*, escribe: «La intuición es una forma de percepción interna de las cosas que no tenemos directamente delante de nosotros en el mundo. Es una vista interior, una suerte de oído, un sentido corporal y una emoción. En realidad, está compartida por todos los demás sentidos, a los que refuerza. Lo que diferencia la intuición de los demás sentidos es la forma exclusiva que adopta dentro de cada individuo».¹

La diferencia entre el pensamiento ordinario y la intuición

La diferencia entre el pensamiento ordinario y la intuición estriba en la calidad de la información que recibes. Los pensamientos van y vienen, mientras que la intuición suele ser un sentimiento persistente. Los pensamientos son cambiantes; la intuición es más profunda, es un saber interior. Aquéllos se basan normalmente en una manera de pensar lineal; ésta es espontánea y natural. Los primeros son fugaces, pero la intuición a menudo va acompañada de sensaciones corporales y acontecimientos carentes de explicación.

Tu intuición no te va a dar necesariamente el mensaje que quieres recibir; ésta es una de las razones de que tal vez tiendas a ignorarla.

La intuición se perfecciona cuando estás dispuesto a prestar atención a tus sentimientos y seguir tus corazonadas. Al igual que cuando ejercitas un músculo, cuanto más utilizas tu intuición más aplomo te infundes y más fuertes se vuelven tus instintos. El mayor poder de las percepciones intuitivas es su capacidad para cambiar el curso de tus actos y, por consiguiente, de tu vida.

La intuición despierta cuando te permites asumir tu sensibilidad, sentir tus emociones y conectar con la naturaleza. Cuando te relajas y te permites entrar en contacto con tu cuerpo, empiezas a ver el mundo que te rodea y el que llevas dentro desde una perspectiva diferente. Empiezas a prestar atención a los mensajes de tu cuerpo, además de a la inteligencia del universo y a tu alma. Así, la intuición crece cuando te liberas de tus barreras protectoras y te abres al mundo oculto de los portentos, donde todo es posible. Es éste un reino intemporal de guías y ayudantes angélicos donde las cosas se pueden transformar al instante. En esta realidad no lineal de las posibilidades divinas, nada está sujeto a las normas del tiempo, el espacio y la gravedad.

Cómo reconocer la intuición

Siempre que les he preguntado a los participantes de mis talleres cómo identifican ellos una percepción intuitiva, la mayoría confiesan que experimentan una sensación de certidumbre, un saber que suele ser repentino, emo-

cional y que no necesariamente se basa en la lógica ni en un conocimiento previo de los detalles implicados. Puede que comprendan algo de forma inesperada, que tengan una visión, que descubran la causa de un asunto concreto o la respuesta a lo que tienen que hacer. Algunos también declaran que sienten un hormigueo o un cambio en la temperatura corporal, captan olores o notan un gusto particular en la boca. Algunos más oyen sonidos; o ven señales que les orientan; o utilizan la cartomancia, la canalización, la astrología, la numerología, los sueños y otros métodos. Todos somos diferentes, y cada uno recibe la información por su propia vía.

La intuición se convierte en tu brújula, un instrumento de navegación que potencia tu flexibilidad, corrigiéndote el rumbo en función de la sabiduría interior, así como de las circunstancias externas de tu vida. Aunque a lo largo de este libro te animo a que perfecciones tu intuición, también creo que tienes que utilizar tu inteligencia, sobre todo cuando se trata de tomar decisiones importantes.

La mayoría de las personas han encontrado una orientación intuitiva en sus vidas que las condujo hasta donde tenían que estar: el conocimiento de que alguien que les importaba se encontraba en apuros y necesitaba ayuda; la sensación de que algún allegado estaba a punto de fallecer, o la certeza de que encontrarían el trabajo que deseaban antes incluso de solicitarlo. Uno de los mayores desafíos a los que se enfrentan las personas que experimentan la intuición es el de interpretar con precisión la información que reciben.

Tu cuerpo te está enviando mensajes constantemente

En mi libro *El lenguaje secreto de tu cuerpo*, un éxito de ventas, analizo la manera en que tu cuerpo se comunica intuitivamente contigo por medio de sensaciones, dolor físico, emociones, patrones específicos de pensamiento, recuerdos, símbolos, colores, visiones, gustos, olores, sonidos, movimientos y sueños.

Tu cuerpo no para de enviarte mensajes acerca de lo que está y no está funcionando en tu vida. He tenido innumerables amigos y clientes que se encontraban atascados en una relación difícil y acabaron con graves proble-

mas de cuello. Y aunque sintonizaba con sus cuerpos y les contaba que parecía que había cuestiones sin resolver en una relación pasada o actual que les estaba afectando al cuello, apretaban los dientes y me decían que todo iba bien. Por supuesto, cuando el dolor terminaba por hacerse insoportable y no había sesión de quiropráctica que les sirviera de ayuda, algunos mostraban su voluntad a empezar a escuchar a sus cuerpos, trabajar sobre sus problemas emocionales y hacer cambios en sus vidas. No es de extrañar que en inglés exista el dicho de que una persona es como «un dolor de cuello». Esta percepción intuitiva se ha convertido en parte de nuestra manera cultural de expresarnos cuando tenemos un problema sin resolver con una persona concreta.

Métodos intuitivos del diagnóstico de enfermedades

Existen muchos métodos diagnósticos basados en la intuición. Algunas personas ven imágenes y recuerdos celulares en el cuerpo de una persona, sintonizan con los centros de energía o comparten las emociones y el dolor de los demás. Hay también diversas técnicas de examen muscular con las que se pueden evaluar los problemas físicos, mentales, energéticos y emocionales.

He conocido a varios arteterapeutas y médicos que son capaces de precisar las enfermedades de la gente pidiendo a los pacientes que dibujen cómo se ven a sí mismos y lo que sienten acerca de su vida. Con una hoja de papel doblada en dos o en cuatro, tales médicos y terapeutas hacen que los pacientes dibujen y coloreen su cara, su cuerpo, su familia y cualquier otra cosa relevante que sientan, en diferentes partes de la hoja. A un profesional de la salud experimentado esto puede proporcionarle información sobre la vida de sus pacientes, las emociones a las que se enfrentan, su posible alimentación y la clase de pruebas que puedan ser necesarias realizar, además de las posibles causas del *mal-estar* del paciente. Los diferentes cuartos de hoja también pueden transmitir información acerca del pasado, presente y futuro del enfermo. Esta clase de técnica pictórica intuitiva es especialmen-

te eficaz con los niños, porque también les da la oportunidad de expresarse y comprender lo que sucede en sus vidas.

La sanación por medio del sonido, la aromaterapia y los diferentes tratamientos basados en el tacto y el movimiento también pueden localizar los problemas físicos, emocionales y energéticos. También hay personas que utilizan cristales, péndulos, runas, cartas o colores como herramientas para intuir las enfermedades físicas, emocionales y energéticas. Tanto la orientación interna como la externa contribuyen a enseñarte que estás en el camino adecuado en relación con el sentido de tu vida, además de conservarte sano e infundirte valor para sanar, evolucionar y avanzar.

Es importante encontrar un sistema intuitivo que te funcione; también es esencial recordar que, aunque la intuición pueda ayudarte en muchos ámbitos de tu vida, sigue siendo necesario que utilices el sentido común, tengas un punto de vista ponderado y realices elecciones prácticas y realistas. Combinar tu intuición con la sabiduría y la experiencia suele ser útil para obtener los resultados óptimos.

Por otro lado, procura no entusiasmarte en exceso con los programas que prometan soluciones mágicas para problemas arraigados y que vienen de largo. Cuando la gente busca un resultado inmediato, la mayoría de las veces se debe a que se sienten perdidos, desesperados o impotentes. Tras años de experiencia, estudio y de oír hablar de personas que garantizan curaciones milagrosas, entendimiento inmediato o métodos para enriquecerse rápidamente, he descubierto que tales soluciones sólo les son útiles a un porcentaje mínimo de personas que encajan de forma natural con el sistema o son capaces de adaptarse a él. Sin embargo, la mayoría de las personas que se dejan enredar al final pierden su fuerza, su dinero, su tiempo y su fe.

Siempre recomiendo a mis clientes, familiares y amigos que no se limiten a seguir el consejo que alguien les dé, sino que además investiguen a fondo cualquier enfermedad a la que se enfrenten, a fin de estar informados para tomar una decisión sobre las acciones que deben seguir. Esto tiene especial importancia cuando un médico, un profesional de la salud o incluso un sanador intuitivo les han presionado para que hagan algo que no com-

prenden o con lo que se sienten incómodos. Por ejemplo, he conocido personas que han invertido una cantidad considerable de tiempo en realizar técnicas respiratorias y recitar mantras sin comprender adecuadamente lo que hacían, con el resultado de terminar literalmente incapacitadas y postradas en cama por haber hecho añicos los diferentes circuitos de su cuerpo y su sistema nervioso. También he conocido casos en los que se han gastado decenas de miles de dólares en su sanación, siempre en busca del siguiente milagro, para acabar más enfermos que nunca. Procura investigar los sistemas de sanación que sigas, hacer montones de preguntas y adquirir un conocimiento profundo de lo que estás haciendo.

También es importante tener presente que la sanación no siempre significa curación. Por ejemplo, es posible que te liberes de un problema emocional y modifiques tu experiencia interna, pero que la enfermedad física continúe debido a otros factores. Por otro lado, cabe que consigas una sanación física sin haber cambiado tu realidad interior, en cuyo caso es probable que el problema o dolencia reaparezca. Si la causa real del problema no ha sido tratada, es posible que la energía nociva sencillamente se desplace a otra zona de tu cuerpo que esté debilitada. Evidentemente, el objetivo es llevar la sanación a todos los niveles y disfrutar de un bienestar duradero.

De dónde proceden las percepciones intuitivas: interno frente a externo

A mi modo de ver, tienes unas percepciones internas y una orientación externa. Aquéllas se producen cuando eres consciente de los importantes mensajes o de la sabiduría que tu cuerpo y tu alma tratan de comunicar acerca de un problema físico con el que estás lidiando, una relación que mantienes, una experiencia o decisión del pasado sobre la que no estás muy seguro, etcétera.

Para obtener la orientación interna, puedes utilizar la meditación o conectarte con tu cuerpo conscientemente, o bien puede que aquélla aparezca en tus sueños. Presta una atención especial a los sueños repetitivos, ya que

la mente inconsciente, el alma y la intuición están intentando llamar tu atención.

La orientación externa puede provenir del universo bajo la apariencia de sincronías, sucesos inexplicados, señales repetitivas, la cartomancia, los encuentros inesperados, las apariciones de seres angélicos, las visiones, la canalización, los milagros y los símbolos.

Pero tanto la vía interna como la externa proporcionan a las personas una percepción intuitiva sobre ellas mismas y aquello en lo que tienen que centrarse para disfrutar de un bienestar vital.

La guía interna: despierta tu intuición mientras meditas

Cuando meditas, tienes la capacidad de ralentizar tu mente y conectar con tu cuerpo, tus emociones y tu alma, porque el de relajación suele ser un estado ideal para recibir percepciones importantes. En mis talleres siempre animo a la gente a que relajen el cuerpo, coloquen las manos en las partes de su anatomía que les duelan o molesten y empiecen su análisis haciendo preguntas reforzadoras, tales como:

- Si hubiera un patrón de pensamiento o una creencia alojada en esta parte de mi cuerpo, ¿cuál sería?
- Si hubiera un sentimiento alojado aquí, ¿cuál sería y con qué situaciones estaría relacionado?
- Si mi cuerpo tuviera un mensaje que darme sobre los actos que tengo que realizar para sentirme mejor, ¿cuál sería?

Puedes hacerte cualquier pregunta que desees. Luego, simplemente relájate y permite que una respuesta acuda flotando a tu mente. Cuanto más abierto estés, mientras mantengas el propósito claro de lo que te estás preguntando, más probabilidades habrá de que recibas una respuesta. Cuando una respuesta es inesperada, suele significar que procede de tu intuición y no de tu mente consciente.

La guía interna: la intuición de los sueños

A menudo, los sueños pueden mostrarte lo que estás tratando de ignorar, enterrar y suprimir. Cuando reconoces y empiezas a hacerte cargo de los aspectos y dificultades sombríos y ocultos a los que te enfrentas, tus sueños acostumbran a cambiar. Muchos analistas de sueños creen que las producciones oníricas pueden contribuir a liberar emociones no reconocidas de tu inconsciente, de manera que te puedas enfrentar a un problema difícil sin provocar una enfermedad física.

Por mi parte, animo a la gente a que lleven un diario de los sueños y percepciones intuitivas impactantes, se concedan tiempo para comprender el significado de los sueños, reconozcan las áreas que tienen que transformar y a continuación adopten las medidas para hacer elecciones que les fortalezcan. Para entender completamente lo que tu intuición trata de decirte, procura analizar los significados tanto sombríos como luminosos de tus sueños.

La historia de Kerry: una impactante sucesión de sueños

Tengo una amiga, Kerry, que no paraba de soñar que se le caían los dientes. Aunque se trata de un sueño muy frecuente, es importante interpretarlo de acuerdo con la experiencia particular de la persona. En el caso de Kerry, el sueño era un reflejo de la angustia que le ocasionaba una relación a distancia en la que la única que se sacrificaba era ella. Cada diente que perdía en su sueño representaba el coste personal de su compromiso. Para estar con su novio, tuvo que aparcar sus sueños, profesión y responsabilidades y seguirle por todo el mundo. Hacer esto sometió su vida a una tensión económica y emocional increíbles. También le parecía que no podía ser totalmente sincera con él. Por consiguiente, lo que su sueño estaba demostrando era su pérdida de fuerza, el bloqueo y la ausencia de alternativas.

Desde el punto de vista físico, los dientes te ayudan a masticar la comida y a comunicarte. El aspecto emocional de perder los dientes puede

poner de manifiesto una sensación de impotencia, además del miedo al envejecimiento y a no ser capaz de asimilar las experiencias presentes. Simbólicamente, esta clase de sueños representa la pérdida de la voz y de la fe en la propia capacidad de crear uno mismo las propias experiencias vitales. Es como si se estuviera atrapado en una situación en la que uno se siente impotente para avanzar. Curiosamente, Kerry también soñaba que estaba encerrada en una cárcel de la que no dejaba de intentar escapar.

Aunque la intuición de Kerry se estaba expresando claramente a través de sus sueños, demostrando que su mente, su cuerpo y su espíritu se sentían atrapados en la situación y que ella estaba perdiendo su fuerza y tenía que ser sincera consigo misma y con su pareja, mi amiga lo interpretaba como una señal de que las cosas estaban mejorando y ella estaba realizando cambios positivos. Pero desde una perspectiva exterior parecía estar esforzándose en varios aspectos de su vida, y daba la sensación de que su alma le estaba pidiendo que prestara atención a aquello que no funcionaba en su vida, fuera sincera, pidiera ayuda, tomara decisiones prácticas y asumiera la responsabilidad por su situación económica.

No sin una buena dosis de examen de conciencia y honestidad, finalmente Kerry comprendió el mensaje, comunicó sus verdaderos sentimientos a su pareja, hizo nuevos planes de futuro, adquirió mayor confianza en sí misma y empezó a ocuparse de sus responsabilidades económicas. De este modo, consiguió realizar de verdad cambios positivos en su vida.

La guía externa: la intuición del color

Puesto que me encanta la sanación por medio del color, animo a todas las personas a que tomen conciencia del papel que los colores pueden tener en sus vidas. Por ejemplo, podemos saber mucho del estado interno de una persona observando los colores con los que se viste y la comida que escoge para alimentarse.

En ocasiones, en mis seminarios les pregunto a los asistentes que conecten con una parte de su cuerpo, y luego les hago una pregunta como ésta: «Si hubiera un color en esa parte de tu cuerpo, ¿cuál sería?» Al cabo de un rato,

vuelvo a preguntar: «¿Es ése un color saludable para tu cuerpo? Si no lo es, ¿cuál sería un color saludable?» El propósito es que el mensaje que reciben provenga directamente de la sabiduría interior de su cuerpo. Los colores que ven proporcionan una percepción del estado interno de su cuerpo y de la manera en que pueden mejorar su bienestar. Entonces les hago una rápida interpretación del significado de los colores, y les animo a saber más de los colores que vieron.

También les pido que escojan una carta de mi baraja de *El lenguaje secreto de los colores*, las cuales pueden mostrarles qué aspectos de sus vidas tienen que trabajar. Puesto que cada uno coge su carta sin saber qué color está escogiendo, siempre resulta fascinante oír los gritos ahogados de entusiasmo cuando ven el color y comprenden de qué manera está relacionado con su vida.

Si te decides a estudiar la sanación por el color, te recomendaría que le pidieras a tu cuerpo que te mostrara intuitivamente qué color necesita, tal como he descrito antes.

Hay muchas barajas sanadoras diferentes que pueden proporcionarte una rápida percepción de algo en lo que estés trabajando. Te animo a que te rodees de diferentes herramientas como éstas, herramientas que te pueden ayudar a desarrollar tus capacidades intuitivas.

La historia de Rhonda: sanación por el color

Rhonda utilizó la cromoterapia con la ayuda de mi baraja de color y el reiki para asistir a su madre en la curación del cáncer de tiroides que padecía. Al empezar la terapia, la madre de Rhonda escogió de forma intuitiva tres colores que pudieran ayudar a su tiroides y su sistema inmunitario: el azul, que es útil para cualquier enfermedad de garganta y de tiroides, además de para purificar el cuerpo, tranquilizar la irritación nerviosa y limpiar las vías bloqueadas; el naranja, que contribuye a reactivar el sistema inmunitario y ayuda a dispersar las emociones dolorosas, y el verde, que contribuye a superar el miedo, soltar la frustración y revitalizar los sistemas nervioso y circulatorio.

Rhonda colocaba entonces las cartas sobre el cuerpo de su madre y empezaba a enviarle energía sanadora. Cuando quitaba las cartas, éstas habían cambiado de color y estaban pringadas de un líquido caliente y pegajoso. Su madre decía que también tenía la sensación de que la energía dolorosa abandonaba su cuerpo.

Poco después, su madre fue intervenida quirúrgicamente para extirparle la glándula tiroides. Cuando le dieron los nuevos resultados, el cáncer había desaparecido.

Deepak Chopra escribe: «Puede parecer extraño considerar el cáncer como una energía errónea, pero eso es exactamente lo que es. Para eliminar ese malestar, tienes que empezar a considerar todo el cuerpo desde un punto de vista energético. Ocuparte de tu propia energía es la manera más cómoda de sanarte, porque te estás dirigiendo directamente a la fuente». ² Por mi parte, he tenido noticias de innumerables ejemplos de cómo la combinación de la intuición con la cromoterapia y el trabajo energético puede contribuir a la sanación. Mientras que en ocasiones sanarte puede exigir un profundo estudio de muchos y diferentes aspectos de tus patrones mentales y emocionales, además de tu dieta y estilo de vida, en otras la sanación puede producirse de una manera rápida y fácil. Es importante que no infravalores el poder de un sencillo proceso de sanación realizado con la intención adecuada y un corazón abierto.

La guía externa: la intuición de las señales repetitivas

A veces, tu alma conectará con la Inteligencia Universal, que se comunicará contigo a través de experiencias recurrentes, sucesos no explicados y ocasionalmente una ayuda inmediata. Por lo general, esto es para ayudarte a cambiar tu perspectiva, sanar un aspecto de tu vida, ayudar a alguien necesitado, infundirte seguridad de que estás en el camino adecuado o cambiar completamente el curso de tu vida. La Inteligencia Universal siempre tratará de guiarte por un camino más fácil, pero, si te resistes, te verás impulsado a madurar a base de dificultades, en lugar de con amor y alegría.

Las señales repetitivas son la manera que tiene la Inteligencia Universal

de indicarte que gozas de apoyo y que no estás solo. También te dan una pista de que podría haber un panorama general del que no eres consciente cuando te ves atrapado en el miedo, los detalles y las limitaciones.

Mi historia: seguir la guía de la repetición

Hace unos cuantos años estaba en Europa dando numerosos talleres. Tenía varios actos programados en Londres, pero, siempre que conectaba con mi intuición, sentía que en esa ocasión no enseñaría en Londres. Conscientemente, tal percepción me inquietaba porque no me gusta cancelar compromisos, así que intentaba ignorar tan molestas sensaciones.

Aún más inquietante era que, fuera adonde fuese, no paraba de ver enormes carteles invitando a la gente a viajar a Marruecos. Nunca me había planteado realmente viajar a ese país, pero de pronto me asaltó una increíble e inexplicable urgencia por ir allí. De mala gana, cancelé mi viaje a Inglaterra y convencí a una amiga para que me acompañara a pasar cuatro días en Marrakech, ciudad en la que disfruté enormemente de las atracciones turísticas y saboreé la comida marroquí.

La víspera de regresar a Europa, mi amiga y yo contratamos a un guía para que nos enseñara algunas de las atracciones espirituales. Mientras nos desplazábamos en coche, me iba preguntando si Marrakech era sencillamente un viaje educativo o si la visita tenía un sentido más importante. Mientras, mi amiga hablaba con nuestro guía (que también era nuestro chófer) sobre mi actividad sanadora.

En un momento dado, el hombre se volvió hacia mí y me preguntó si conocía a algún médico en Australia que hiciera trasplantes de ojos. Le pregunté por la razón de semejante pregunta. Sin la menor vacilación, me contó que su hijo de seis años estaba perdiendo la vista, y que él estaría más que dispuesto a donarle uno de sus ojos. Conmovida por su amor incondicional hacia su hijo, le ofrecí inmediatamente ir a su casa al terminar el día y practicar alguna sanación en su hijo. La excursión no terminó hasta cerca de las diez de la noche, y estaba agotada. Nuestro avión partía a la

mañana siguiente muy temprano, pero, puesto que había ofrecido mi ayuda, me pareció importante cumplir con la palabra dada.

Cuando entramos en la casa de nuestro guía, tres de sus hijos pequeños salieron a recibirnos. El pequeño que tenía problemas en los ojos se abalanzó sobre mí y me dio un enorme y sorprendente abrazo lleno de calidez. Cuando le cogí en brazos, me sentí revitalizada. Aquel niño tenía algo especial; su energía destilaba amor, generosidad y sabiduría. «Ésta es un alma evolucionada», pensé.

Estuve trabajando con el niño durante más de una hora, poniendo en práctica todas las técnicas de sanación que me pareció podían ayudarle. Pero aún hice algo más que eso: recé. Recé como no lo había hecho jamás, poniendo todo mi ser en ello. Y, mientras rezaba, lloré.

Lloraba porque aquel niño, que no hablaba mi idioma, me conmovió. Me pareció que acariciaba mi alma, y, mientras le ayudaba a sanar, sané. Estaba sanando de mi relación con mi propio hijo. Me estaba perdonando por estar lejos del hogar, por decepcionar a las personas, por ser imperfecta, por no poder estar en varios sitios a la vez para sanar a todas las personas a las que deseaba ayudar. Y, al mismo tiempo, me sentía agradecida —incluso eufórica— por la oportunidad de participar en la sanación, de dar esperanza, de ser testigo del amor y los milagros, de estar en Marrakech para ayudar a aquel niño.

Enseñé a aquel precioso niño y a sus padres distintos ejercicios oculares y técnicas de *El lenguaje secreto de tu cuerpo* para ayudarle a regenerar sus ojos. Cuando hube terminado, el padre del niño habló con él y le hizo algunas pruebas de visión, moviendo objetos desde diferentes distancias delante de la cara del pequeño. Toda la familia vio cómo el niño podía ver a considerable distancia. El padre me miró, llorando a lágrima viva, y me dijo que la visión de su hijo había mejorado de manera extraordinaria. Supe entonces que había desempeñado un importante papel al dar a aquel niño y su familia esperanzas y unas técnicas de curación.

También comprendí el verdadero sentido de mi visita a Marruecos.

La guía externa: las coincidencias de la vida

A veces creemos que tenemos que movernos en una determinada dirección, lo que en ese momento se antoja la forma correcta de actuar, y luego nuestros objetivos e ideas cambian y el universo nos ayuda corrigiéndonos el rumbo. Así que los mensajes que recibimos pueden parecer contradictorios; sin embargo, no hay ninguna norma en el universo que diga que tu camino debería ser lineal y no creativo. La vida no es una reunión de negocios, algo que está estructurado, con una duración determinada y un orden del día claro al que hay que sujetarse.

Cuanto mayor sea la sintonía con tu cuerpo y tu capacidad para desarrollar la intuición (o como me gusta llamarla: «instrucción interior»), mayor será el contacto que acabes teniendo con la naturaleza y el flujo natural de tu vida.

Es importante advertir que, aunque estés en sintonía, habrá ocasiones en que tu vida será caótica, momentos en los que las dudas te asaltarán y te sentirás confuso. Por lo general, ése es el momento para el cambio interno y externo. Los cambios suelen producirse en la frontera entre el caos y el orden, la confusión y la claridad, la sombra y la luz, la fantasía y la realidad, el éxito y el fracaso, el dolor y el placer. Y la vida pone a prueba a menudo tu flexibilidad, profundidad y capacidad para adaptarte a esas nuevas posibilidades.

La historia de Jenny: percepciones intuitivas con los accidentes de tráfico

Mi prima Jenny tenía interminables problemas con su coche. En poco tiempo, tuvo ocho accidentes. Había estudiado comercio y trabajaba como ayudante de contabilidad, algo que no encajaba con su personalidad. Se sentía frustrada e infeliz en su puesto.

Un día en que Jenny y yo nos dirigíamos a ver una película, empezamos a hablar de los mensajes que nos envía el universo. Ella me miró y me preguntó si creía que los accidentes que tenía podían ser un mensaje. En

lugar de responder, le pedí que se concentrara en su interior y se preguntará qué era lo que pensaba.

Su percepción fue que, aunque había estudiado durante cinco años y se alegraba de lo que había aprendido, la contabilidad no estaba hecha para ella. Esa misma noche decidió dejar el trabajo. Sorprendentemente, los accidentes dejaron de producirse y Jenny se sintió mucho más feliz. Al cabo de unos días, un publicista de la empresa en la que había estado trabajando le ofreció un empleo. Descubrió que aquel puesto encajaba mucho mejor con su personalidad y le proporcionaba oportunidades para viajar y madurar, así como nuevas maneras de vivir la vida.



Ve a este enlace para encontrar más historias edificantes que ponen de manifiesto la guía interna y externa en distintas circunstancias vitales.
<http://innasegal.com/the-secret-of-life-wellness-downloads/inspiring-stories-demonstrating-internal-external-guidance/>

Busca la Ayuda Suprema

Una de las cosas más importantes que podemos aprender es a buscar la Guía suprema y la ayuda divina. No tenemos por qué esperar a una crisis para buscar ayuda. De hecho, tener una conexión y comunicación diaria con la esfera divina hace tu viaje mucho más fácil, profundo y gozoso.

Ser verdaderamente intuitivo significa poder comprender y hablar el idioma de las esferas de lo sutil y lo oculto. Mientras que algunas personas nacen con unos sentidos intuitivos y una conexión divina altamente desarrollados, otras necesitan tomarse su tiempo para perfeccionar sus habilidades intuitivas.

La verdad es que la intuición es natural y está disponible para todos aquellos que estén dispuestos a invertir el tiempo y la energía necesarios para perfeccionarla. La palabra «intuición» proviene del latín *intueri*, que significa «mirar dentro» o «contemplar». Desde aquí te animo tanto a lo uno como a lo otro. Si te atreves a mirar, encontrarás muchos tesoros ocultos.

Procesos para fortalecer tu intuición

Te animo a que practiques de manera regular el procedimiento que expongo a continuación, porque puede ayudarte a librarte de la resistencia, a hacerte más sensible a tu propia sabiduría, a abrir tu corazón, a conectar con tu fuerza interior y a que estés en mejor sintonía contigo mismo y con tu vida. Dicho proceso consta de varios elementos, así que puedes hacerlos todos juntos o escoger aquellos que verdaderamente te digan algo y practicarlos de manera regular.

Recuerda: para ejercitar un músculo y ponerte en forma y ser atlético, tienes que hacer ejercicio a menudo. Para aumentar tu intuición, también necesitas practicar. Confío en que se te haya entregado el instrumento perfecto para conseguir toda la ayuda que necesitas.

Libera la resistencia

Siéntate o ponte de pie. Respira lenta y profundamente varias veces. Concéntrate en lo que sientes. ¿Estás abierto y emocionado por recibir la guía intuitiva, o eres reticente y tienes miedo? Si te sientes reacio, imagínate que tienes una aspiradora en las manos. Coloca la aspiradora en las partes donde sientes la reticencia e imagina que el electrodoméstico está absorbiendo toda la tensión, temores y conflictos de tu cuerpo. Sigue respirando lenta y profundamente mientras liberas toda la pesadez y espesura que llevas dentro.

Di: «Inteligencia Divina Sanadora, por favor, libera toda la resistencia, tensión, temor o conflicto de mi cuerpo y memorias celulares. Ródeame con tu energía de seguridad, apoyo y confianza y permite que me conecte a la fuente más elevada, sabia y pura de la Guía Divina. Gracias».

Repite varias veces «LIBERAR», con la intención de liberarte de los aspectos negativos, y «AMPLIFICAR», para aumentar los positivos, hasta que te sientas más ligero.

Conecta con tu corazón

Cuando tu corazón está abierto, estás mucho más receptivo para acoger la guía intuitiva. Concédete estar abierto. Frótate las manos durante unos segundos e imagínate que tienes una hermosa burbuja rosa de luz entre ellas. Deja que la burbuja se haga más fuerte, y, a continuación, concéntrate en tu intención de estar abierto y dispuesto a escuchar a tu intuición. Ahora, colócate las manos en el corazón e imagina que la luz rosa se desplaza a su interior y le abre los ojos, los oídos y la boca, permitiéndole que reciba y te comunique los mensajes intuitivos.

Di: «Inteligencia Divina Sanadora, por favor, ábrele los oídos a mi corazón para que pueda oír la voz de mi intuición; ábrele los ojos a mi corazón para que pueda ver la verdad; concédele de nuevo la voz a mi corazón para que pueda transmitirme los mensajes importantes. Gracias».

Repite varias veces «LIBERAR», con la intención de liberarte de los aspectos negativos, y «AMPLIFICAR», para aumentar los positivos, hasta que te sientas más ligero.

Trabaja con tu plexo solar

El centro del plexo solar, situado a la altura del estómago, está íntimamente conectado a tu intuición, así que es importante tomar conciencia y liberarse de los bloqueos que podrían estar almacenados allí. Ponte la mano derecha delante del plexo solar mirando hacia tu cuerpo y muévela en sentido horario o antihorario (funcionará en uno u otro, porque el chakra se mueve también en ambos sentidos) con la intención de reactivar y expandir el centro de energía de tu plexo solar. Permite que tu respiración lenta y profunda alcance la zona de tu estómago, mientras tomas conciencia de cualquier sentimiento o energía que resida en tu plexo solar.

Di: «Inteligencia Divina Sanadora, por favor, libera la tensión, temor, frustración, insensibilidad y protección que me impide reconocer los mensajes intuitivos de mis sentimientos. Permíteme que me reconecte, escuche y honre las profundas percepciones y orientaciones que me puedan proporcionar mis sentimientos. Gracias».

Repite varias veces «LIBERAR», con la intención de liberarte de los aspectos negativos, y «AMPLIFICAR», para aumentar los positivos, hasta que te sientas más ligero.

Limpia el atasco de tus oídos

Tus oídos no paran de recibir información que luego es procesada por tu cerebro y que influye en tu sistema nervioso. Las más de las veces, las personas están tan influidas por los demás que se olvidan de escucharse, y de esta manera bloquean el camino de su intuición.

Tápate los oídos con las manos. Si sintonizaras y tomaras conciencia de tus oídos, ¿éstos parecerían abiertos y limpios, o tendrían unos corchos metidos que te estarían impidiendo escuchar y oír los mensajes? Si parece que tienen metidos unos corchos, imagínate sacándolos y permitiéndote oír los mensajes intuitivos y la guía de las fuentes más elevadas de la sabiduría. Imagínate que una luz clara y chispeante atraviesa y limpia tus oídos de cualquier espesura, blindaje emocional y estrés que pudieran contener.

Di: «Inteligencia Divina Sanadora, por favor, permíteme tener los oídos abiertos para oír toda la sabiduría más elevada posible. Permite que escuche a mi propia intuición y siga sus orientaciones. Ahora estoy dispuesto a oír cómo vivir mi vida en alineamiento con el universo y mi bien supremo. Gracias».

Repite varias veces «LIBERAR», con la intención de liberarte de los aspectos negativos, y «AMPLIFICAR», para aumentar los positivos, hasta que te sientas más ligero.

Abre tu tercer ojo

Tu tercer ojo te permite ver cosas situadas fuera de las esferas normales; ésta es una de las puertas que te permiten tener tus poderes intuitivos. Coloca suavemente los dedos de la mano derecha en el tercer ojo, que está situado en el centro de la frente; luego sitúa los dedos de la mano izquierda en la parte posterior de la cabeza. Imagina que un puente une esos dos puntos. Ahora visualiza un río de luz añil que entra por el tercer ojo y avanza por el

punto entre esos dos puntos, limpiando a su paso los atascos, dudas o patrones negativos que podrían obstruirte la recepción de las imágenes nítidas y mensajes de sanación procedentes de ti y los demás. Permite que por el punto donde te estás sujetando la parte posterior de tu cabeza se libere cualquier acumulación de energía pesada. Repite el proceso varias veces.

Cuando sientas que la zona está limpia, imagínate a la luz añil entrando por la parte posterior de tu cabeza y avanzando por el puente hacia la frente, conectando ambas partes. Observa cómo la luz empieza a brillar desde tu tercer ojo. Haz esto varias veces. Imagina que esa luz añil se conecta a la Sabiduría Divina del universo y te envía mensajes para ayudarte a ti y a los demás. Autorízate a recibir tales mensajes.

Di: «Inteligencia Divina Sanadora, por favor, abre mi tercer ojo con facilidad y delicadeza y permite que vea las imágenes más claras que me puedan ayudar a sanar y transformar cualquier aspecto de mi vida en el que esté teniendo dificultades. Muéstrame lo que necesito saber. Y, cuando sea adecuado, asísteme cuando ayude a otros mostrándome lo que tienen que saber para ayudarse a sí mismos. Concédeme la capacidad de ver la Divina Perfección de la vida y la manera en que todo está conectado. Abre mis ojos a las extraordinarias oportunidades que la vida tiene que ofrecer y ayúdame a tener una guía clara. Permite que viva mi vida con integridad, sinceridad e inspiración. Gracias».

Repite varias veces «LIBERAR», con la intención de liberarte de los aspectos negativos, y «AMPLIFICAR», para aumentar los positivos, hasta que te sientas más ligero.