



# **Sintomas del despertar espiritual**

### 1.- PATRONES DE SUEÑO CAMBIANTES:

Inquietud, pies calientes, despertarse dos o tres veces por noche. Sentirse cansado después de despertar y soñoliento de vez en cuando durante el día. Hay algo llamado Patrón de Sueño en Tríada que ocurre para muchos: usted duerme durante aproximadamente 2 ó 3 horas, se despierta, vuelve a dormirse otro par de horas, se despierta de nuevo, y se vuelve a dormir otra vez. Para otros, los requisitos de sueño han cambiado. Usted puede sobrevivir durmiendo menos. Últimamente yo he estado experimentando grandes olas de energía que corren por mi cuerpo desde la corona. Se siente bien, pero me mantiene despierta durante mucho tiempo, luego decrece. Consejo: Acostúmbrese a ello. Haga las paces y no se preocupe por dormir más (qué a menudo causa más insomnio). Usted podrá hacerlo a través del día si sostiene pensamientos de conseguir exactamente lo que necesita. También pídale a su Yo Superior que le permita de vez en cuando un descanso y una noche de sueño profundo. Si usted no puede volver a dormirse enseguida, use esos momentos para meditar, leer poesía, escribir en su periódico o mirar la luna. Su cuerpo se ajustará al nuevo modelo.

### 2. ACTIVIDAD EN LA CORONA DE LA CABEZA:

Picazón, comezón, pinchazos, sensaciones que se arrastran a lo largo del cuero cabelludo y/o hacia abajo por la columna. Una sensación de energía vibrando encima de la cabeza, como si la energía estuviera haciendo erupción desde la cabeza como una ducha. También la sensación de energía que se vierte a través de la corona, descrita como "rocíos". Esto también puede experimentarse como presión en la corona, como si alguien estuviera presionando con su dedo en el centro de su cabeza.

CONSEJO: No hay nada por qué alarmarse. Lo que usted está experimentando es la apertura del chakra de la corona. Las sensaciones indican que usted se está abriendo a recibir la energía divina.

### 3. OLAS SÚBITAS DE EMOCIÓN.

Llorando por nimiedades. Sintiendo de repente enfadado o triste por una mínima provocación. O inexplicablemente deprimido. Luego muy feliz. Hay a menudo una presión o sensación de tener

emociones congestionadas en el chakra del corazón (el medio del pecho). Esto no debe ser confundido con el mismo corazón que se localiza a la izquierda del chakra cardíaco.

CONSEJO: Acepte sus sentimientos así como vienen y permítale irse. Vaya directamente a su chakra corazón y sienta la emoción. Extiéndala al exterior de todos sus campos y respire profundamente desde el vientre hasta su pecho superior. Simplemente sienta el sentimiento y permítale que se evapore solo. No dirija las emociones a nadie. Usted está limpiando su pasado. Si usted quiere alguna ayuda con esto, diga ruidosamente en voz alta que piensa soltar todos estos problemas viejos y pídale a su Yo Superior que lo ayude. Agradezca que su cuerpo está soltando estas emociones y no sosteniéndolas dentro, donde pueden hacerle daño. Una fuente sugiere que la depresión está ligada al permitir soltar relaciones con personas, trabajo, etc. que ya no coinciden con nuestras frecuencias. Cuando nos sentimos culpables por permitir el alejamiento de estas relaciones, la depresión nos ayuda a medicar ese dolor.

#### 4. VIEJOS "TEMAS" PARECEN ESTAR SURGIENDO,

y las personas con quien necesita trabajarlos (o sus clones) aparecen en su vida. Temas a completar. O quizás usted necesita trabajar a través de temas como la auto-valoración, la abundancia, la creatividad, las adicciones, etc. Los recursos o las personas que usted necesita que lo ayuden para moverse a través de estos problemas empiezan a aparecer.

CONSEJO: no se involucre demasiado analizando éstos problemas. Examinándolos demasiado lo harán retroceder una y otra vez y cada vez a niveles más y más profundos. Consiga la ayuda profesional si lo necesita y atraviéselo. No intente evitarlos o desasociarse usted de ellos. Abraze lo que surja y agradezca que le haya ayudado a avanzar. Agradezca a su Yo Superior por darle la oportunidad de resolver estos problemas. Recuerde, usted no quiere que estos problemas se queden pegados en su cuerpo.

#### 5. CAMBIOS EN EL PESO.

El aumento de peso en la población es fenomenal. Otras personas pueden perder peso. A menudo aumentamos de peso porque muchos miedos que hemos suprimido están surgiendo ahora a la superficie para ser sanados. Reaccionamos construyendo una defensa. También intentamos enraizarnos o proporcionarnos volumen contra las frecuencias crecientes en nuestros cuerpos.

CONSEJO: No enloquezca, simplemente acéptelo como un síntoma de dónde usted está ahora mismo. Usted ganará/perderá peso cuando todos sus miedos hayan sido integrados. Suelte su ansiedad sobre esto. Luego podrá encontrar más fácilmente la manera de ganar/perder peso en el futuro. Haga ejercicios. Antes de comer, pruebe esto: Siéntese a la mesa con una vista atractiva. Encienda una vela. Disfrute cómo se ve la comida. Ponga su mano dominante encima de su corazón y bendiga la comida. Dígale a su cuerpo que usted va a usar la comida para nutrirse abundantemente, pero que no va a usar la comida para satisfacer sus apetitos emocionales. Entonces pase su mano de izquierda a derecha por encima de la comida y bendígala. Puede sentir a la comida como calurosa en su mano aún cuando la comida esté fría. También he notado que cuando practico la bendición de la comida, no como tanto. Es importante no sentirse descolgado cuando se olvide de bendecir la comida antes de comer. Si me he olvidado y casi he terminado de comer, igual bendigo la comida. Así no me salgo del hábito. Otra cosa que puede hacer es mantenerse en el presente mientras come, no mire TV ni lea. Sinceramente disfrute las bendiciones que están ante usted.

#### 6. CAMBIOS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS:

Deseos extraños y opciones de comida insólitas. Algunos se encuentran que no están tan hambrientos como solían ser. O más hambrientos.

CONSEJO: No niegue lo que su cuerpo dice que necesita. Si usted no está seguro, podría probar la técnica de testeado muscular antes de escoger una comida para ver si satisface las necesidades del cuerpo. También pruebe bendecir la comida como he descrito en el punto #5.

#### 7. INTOLERANCIA DE COMIDAS, ALERGIAS QUE NO TENÍA ANTES:

Al crecer espiritualmente se volverá más sensible a su entorno. Su cuerpo le dirá qué es lo que ya no puede tolerar, como si, también, estuviera desprendiéndose de eso que ya no le sirve. Podría estar limpiándose de toxinas. Algunas personas se encuentran a menudo un residuo blanco en su boca, como la que tienen los corredores al final de una carrera.

#### 8. AMPLIFICACIÓN DE LOS SENTIDOS. SENSIBILIDAD AUMENTADA.

8 a. LA VISTA: visión borrosa, objetos que brillan débilmente, visión de partículas brillosas, auras alrededor de las personas, plantas, animales, y objetos. Algunos informan la visión de objetos opacos como transparentes. Cuando usted cierra sus ojos, ya no ve oscuridad sino un tono rojizo. También puede ver formas geométricas o colores brillantes y cuando los ojos están cerrados. Los colores parecen más vívidos como ver el césped de un verde asombroso. A medida que se vuelva más sensible, podrá ver formas o contornos en el aire, sobre todo cuando el cuarto está casi oscuro. Cuando sus ojos están abiertos o cerrados, quizás vea formas blancas en su visión periférica (éstos son sus guías).

CONSEJO: Su visión está cambiando de muchas maneras, usted está experimentando nuevas formas de visión. Sea paciente. Cualquier cosa que haga, no tenga miedo.

8 b. AUDICIÓN: puede aumentar o disminuir. Otros síntomas son escuchar ruido blanco en la cabeza, pitidos, tonos, música o patrones electrónicos. Algunos oyen agua corriendo, abejas zumbando, rugidos o timbres. Otros tienen lo que se llama dislexia auditiva no siempre pueden entender lo que las personas están diciendo, como si no pudiera traducir su propio idioma. Algunos oyen voces extrañas en sus sueños, como si alguien estuviera asomándose cerca de ellos. En ese caso puede pedirle a la presencia que se retire. No hay nada de que temer.

CONSEJO: Ríndase a él. Permítale pasar. Escuche. Sus oídos están ajustándose a las nuevas frecuencias.

8 c. SENTIDOS REFORZADOS DE OLOR, TACTO, Y/O SABOR. Yo noto que puedo oler ahora y detectar los aditivos químicos en algunas comidas de una manera bastante desagradable. Otra comida puede saber completamente maravillosa. Para algunas personas, éstos realces son deleitables y distracciones. Incluso podría oler fragancia de flores de vez en cuando. Muchos de los místicos lo hicieron. Disfrútelo.

## 9. ERUPCIONES DE LA PIEL:

Erupciones, moretones, acné, urticaria y herpes. La cólera produce brotes alrededor de la boca y de la barbilla. Tuve una dermatitis en mis extremidades por varios meses que acompañaron la

sanación de un episodio de mi pasado. Cuando hube trabajado con la mayor parte de ese tema, la enfermedad remitió.

CONSEJO: Usted puede estar deshaciéndose de las toxinas y trayendo emociones a la superficie. Cuando hay un tema para ser liberado y está intentando reprimirlo, su piel expresará el problema por usted hasta que procese las emociones.

#### 10. EPISODIOS DE INTENSA ENERGÍA QUE LO HACEN QUERER SALTAR DE LA CAMA Y LO PONEN EN ACCIÓN.

Seguido por períodos de letargo y fatiga. La fatiga sigue generalmente a los grandes cambios. Ésta es una época de integración, así que láncese a ella.

CONSEJO: Ruede con la naturaleza de la energía. No luche. Sea gentil con Ud. mismo. Tome siestas si está cansado. Escriba una novela si está demasiado energizado para dormir. Aprovechese de ese tipo de energía.

#### 11. CAMBIOS EN EL REZO O LA MEDITACIÓN.

No sentir las mismas sensaciones que antes. No tener la misma experiencia de estar en contacto con el espíritu. Dificultad en enfocarse.

CONSEJO: Usted puede estar más inmediatamente y en constante comunión con el Espíritu ahora y por lo tanto la sensación puede ser alterada. Usted se adaptará a esta nueva sensación. Usted está realmente pensando y actuando en sociedad con el Espíritu la mayor parte del tiempo ahora. Usted puede encontrar sus períodos de meditación más cortos.

#### 12. OLEADAS DE ENERGÍA:

De repente le calientan de la cabeza al dedo del pie. Es una sensación momentánea, pero incómoda. En contraste, alguna gente ha sentido inexplicablemente frío. He experimentado ambos. Más recientemente experimento olas o corrientes de energía rodando a través mío. La energía parece a veces tan intensa cuando ingresa en mi cuerpo que siento un poco de náuseas. Pero si pienso en la energía como divina y dejo ir el miedo, me siento de maravillas y gozo de la sensación. Si usted es trabajador de la energía, puede haber notado que el calor que corre a través de sus manos ha aumentado enormemente. Esto es bueno.

CONSEJO: Si se siente incómodo, pida a su Yo Superior que, si es para mejor y más alto bien, eleve o descienda la temperatura un poco.

### 13. UNA GAMA DE MANIFESTACIONES FÍSICAS:

Dolores de cabeza, dolores de espalda, dolores de cuello, síntomas símil-gripales (esto se llama gripe vibratoria), problemas digestivos, espasmos musculares o calambres, latidos del corazón acelerados, dolores del pecho, cambios en el deseo sexual, entumecimiento o dolor en los miembros, y vocalizaciones o movimientos corporales involuntarios. Algunos de nosotros incluso hacemos que viejas condiciones de la niñez reaparezcan brevemente para sanar.

Consejo: relájese en el conocimiento de que es solamente temporal.

### 14. PARECER MÁS JOVEN.

¡Yupii! Al despejar cuestiones emocionales y liberarse de creencias limitantes y del pesado bagaje del pasado, usted será realmente más liviano. Su frecuencia es más alta. Usted se ama más a sí mismo y a la vida. Comienza a asemejarse al perfecto ser que realmente es.

### 15. SUEÑOS VÍVIDOS.

Los sueños son a veces tan reales que usted despierta confundido. Puede incluso tener sueños lúcidos en los cuales usted está en control. Muchos sueños pueden ser místicos o llevar mensajes

para usted. Y en algunos sueños, usted sabe que no está "soñando" que lo que está sucediendo es de alguna manera real.

CONSEJO: Usted recordará lo que es importante para usted recordar. No fuerce nada. Sobre todo, manténgase sin miedo.

#### 16. ACONTECIMIENTOS QUE ALTERAN TOTALMENTE SU VIDA:

Muerte, divorcio, cambio de status en el trabajo, pérdida de hogar, enfermedad, y/u otras catástrofes, a veces varias al mismo tiempo. Fuerzas que lo hacen retrasarse, simplificar, cambiar, reexaminar quién es usted y qué significa su vida para usted. Fuerzas que no puede ignorar. Fuerzas que le hacen soltar sus apegos. Fuerzas que despiertan su sentido del amor y de la compasión por todo.

#### 17. UN DESEO DE LIBERARSE DE PATRONES RESTRICTIVOS, TRABAJOS QUE DRENAN SU VIDA, FORMAS DE VIDA CONSUMISTAS Y GENTE O SITUACIONES TÓXICAS.

¡Usted siente una necesidad imperiosa de "encontrarse a sí mismo" y a su propósito de vida -- ahora! Desea ser creativo y libre para ser quién usted realmente es. Puede ser que se encuentre arrojado a las artes y a la naturaleza. Desea arrancarse a sí mismo de las cosas y de la gente que ya le son inútiles.

CONSEJO: ¡Hágalo!

#### 18. CONFUSIÓN EMOCIONAL Y MENTAL:

Una sensación de necesitar conseguir enderezar su vida -- que parece un lío. Pero al mismo tiempo se siente caótico e incapaz enfocarse. Vea el punto # 45.

CONSEJO: Póngale el oído a su corazón y su propio discernimiento le seguirá.



## 19. INTROSPECCIÓN, SOLEDAD Y PÉRDIDA DE INTERÉS EN ACTIVIDADES MÁS EXTROVERTIDAS:

Esta etapa ha sido una sorpresa para muchos extrovertidos quienes se vieron antes como salidores y participativos. Dicen, "no sé por qué, solamente no me gusta salir tanto como antes."

## 20. EXPLOSIONES DE CREATIVIDAD:

Recepción de imágenes, ideas, música, y otras inspiraciones creativas en una velocidad a menudo abrumadora.

CONSEJO: Registre por lo menos estas inspiraciones, porque el Espíritu le está hablando a cerca de cómo usted puede cumplimentar su propósito y contribuir a la sanación del planeta.

## 21. PERCEPCIÓN DE QUE EL TIEMPO SE ESTÁ ACELERANDO.

Parece de esa manera porque usted ha tenido muchos cambios introducidos en su vida en una velocidad sin precedente. El número de cambios parece estar creciendo.

CONSEJO: Dispersar su día en citas y segmentos de tiempo aumenta el sentido de aceleración. Puede desacelerar el tiempo relajándose en el actual momento y prestando atención a lo que está frente a usted, no anticipándose a lo que vendrá a continuación. Frene y dígame a sí mismo que tiene un montón de tiempo. Pídale a su Yo Superior que le ayude. Mantenga su enfoque en el presente. Intente fluir de una actividad a la siguiente. Manténgase sintonizado a su guía interior. Puede también tomar tiempo pidiéndolo. La próxima vez que se sienta apurado, diga, "deformación del tiempo, por favor. Necesito más tiempo para -----." Luego relájese.

## 22. UNA SENSACIÓN DE INMEDIATEZ.

Hay una sensación de que algo está por suceder. Esto puede crear ansiedad.

CONSEJO: No hay nada de qué preocuparse. Las cosas definitivamente están sucediendo, pero la ansiedad crea solamente más problemas para usted. No hay nada que temer.

### 23. IMPACIENCIA.

Lo sabe bien, pero a veces no puede evitarlo. Quiere encontrarse con lo que parece venir hacia usted. La incertidumbre no es cómoda.

CONSEJO: Aprenda a vivir con la incertidumbre, sabiendo que nada viene a usted antes de que esté preparado. La impaciencia es realmente una carencia de confianza, especialmente de confianza en su Yo Superior. Cuando se centre en el presente, experimentará milagros, sí, incluso en medio del tránsito.

### 24. UN DESEO VIVO Y PROFUNDO DE SENTIDO, PROPÓSITO, CONEXIÓN ESPIRITUAL, Y REVELACIÓN.

Quizás un interés en lo espiritual por primera vez en su vida. "Anhelos constantes", como K.D. Lang dice. "El mundo material no puede satisfacer este extrañar".

CONSEJO: Siga su corazón y el camino se abrirá para usted.

### 25. UNA SENSACIÓN DE QUE USTED ES DE ALGUNA MANERA DIFERENTE.

Un sentido inquietante de que todo en su vida se siente nuevo y alterado, de que usted ha dejado a su viejo sí mismo detrás. Lo ha hecho. Es mucho más grandioso de lo que puede imaginarse. Hay más por venir.

## 26. "MAESTROS"

Aparecen por todas partes con la sincronización perfecta para ayudarle en su viaje espiritual: gente, libros, películas, acontecimientos, Madre Naturaleza, etc. Los Maestros pueden parecer negativos o positivos cuando se encuentra atrapado en el pensamiento polarizado, pero, desde una perspectiva trascendente, ellos son siempre perfectos. Justo lo que usted necesita aprender y seguir adelante. A propósito, nunca conseguimos más de lo que estamos listos para dominar. Cada desafío nos presenta una oportunidad de demostrar nuestra maestría al pasar por él.

## 27. ENCUENTRA UNA PISTA ESPIRITUAL QUE TIENE SENTIDO PARA USTED Y "LE HABLA" EN LOS NIVELES MÁS PROFUNDOS.

Está obteniendo repentinamente una perspectiva que nunca habría considerado antes. Usted tiene hambre de saber más. Usted lee, comparte con otros, hace preguntas, y va hacia adentro a descubrir más sobre quién es usted y por qué usted está aquí.

## 28. SE ESTÁ MOVIENDO A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE Y DE CUESTIONES PERSONALES A UN RITMO RÁPIDO.

Detecta que "lo está consiguiendo" muy fácilmente.

CONSEJO: Recuerde que las cosas vendrán a usted cuando estén listas para ser curadas. No antes. Enfrente lo que sea que venga con valor y se moverá a través de las cuestiones rápidamente.

## 29. PRESENCIAS INVISIBLES.

Aquí está el tema interesante. Alguna gente comenta la sensación de estar rodeados por seres en la noche o tener la sensación de ser tocados o hablados por algo. Despertarán a menudo con una sensación así. Algunos también sienten su cuerpo o cama vibrar. Las vibraciones son causadas por los cambios energéticos después de que haya ocurrido la limpieza emocional.

CONSEJO: Esto es un tema sensible, pero usted puede sentirse mejor bendiciendo su cama y el espacio alrededor antes de dormirse. Yo descanso asegurada de que me rodeo solamente de las entidades espirituales más magníficas y que estoy siempre segura en el cuidado de Dios. A veces, sin embargo el miedo me domina y llamo al Arcángel Miguel y/o al Arcángel Uriel. No me castigo por sentirme asustada a veces. Me perdono por no ser siempre soberana a las 3:00 de la mañana.

### 30. PRESAGIOS, VISIONES, "ILUSIONES", NÚMEROS, Y SÍMBOLOS:

Ver cosas que tienen importancia espiritual para usted. Notar cómo números aparecen sincrónicamente en su conciencia. Todo tiene un mensaje si se toma el tiempo de mirar. Gozo de la experiencia de "descubrir los mensajes".

### 31. INTEGRIDAD CRECIENTE:

Se percata de que es hora de buscar y de hablar su verdad. Repentinamente es importante para usted ser más auténtico, más usted mismo. Puede tener que decir "no" a personas a quienes ha intentado complacer en el pasado. Puede encontrar intolerable permanecer en un matrimonio o un trabajo o lugar que no apoyen quién es usted. Puede también encontrar que no hay ninguna parte donde ocultarse, ningún secreto para guardar ya más. La honradez llega a ser importante en todas sus relaciones.

CONSEJO: Escuche su corazón. Si su guía le dice de no hacer algo, hable y tome la acción. Diga "no". Asimismo, usted debe también decir "sí" a lo que sienta. Debe arriesgarse al descontento de otros sin culpabilidad para lograr soberanía espiritual.

### 32. ARMONÍA CON LAS ESTACIONES Y CICLOS:

Usted está más sintonizado con las estaciones, las fases de la luna y los ciclos naturales. Más conocimiento de su lugar en el mundo natural. Una conexión más fuerte a la tierra.

### 33. FUNCIONAMIENTOS ELÉCTRICOS Y MECÁNICOS DEFECTUOSOS:

Cuando usted está alrededor, las bombillas fluctúan, las computadoras se bloquean, o la radio funciona mal.

CONSEJO: para arreglarlo visualice un campo de protección de luz alrededor de la máquina. Rodee su automóvil con luz azul.

#### 34. SINCRONICIDAD AUMENTADA Y MUCHOS PEQUEÑOS MILAGROS.

Busque más de ellos.

CONSEJO: Los eventos sincrónicos le dicen si usted se está dirigiendo en la dirección acertada o eligiendo las opciones correctas. Honre estas pistas y usted no se saldrá del camino. El espíritu usa las sincronicidades para comunicarse con usted. Allí es cuando usted empieza a experimentar los milagros diarios. Vea el # 30.

#### 35. HABILIDADES INTUITIVAS AUMENTADAS Y LOS ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA:

Pensar en alguien y tener noticias de esa persona inmediatamente. Más sincronicidades. Visiones súbitas clarificadoras sobre patrones de conducta o eventos del pasado. Clarividencia, experiencias de estar fuera del cuerpo, y otros fenómenos psíquicos. Sensibilidad y sabiduría intensificadas. El conocimiento del ser de uno y del de los otros. Canalización de energías de la conciencia.

#### 36. COMUNICACIÓN CON EL ESPÍRITU.

Contacto con ángeles, espíritus guía, y otras entidades divinas. Canalizaciones. Cada vez más y más personas parecen recibir esta posibilidad. Sentir inspiración y descenso de información que toman forma a través de la escritura, pintura, ideas, comunicación, danzas, etc.

### 37. UN SENTIDO DE UNIDAD CON TODOS.

Una experiencia directa de esta Totalidad. Conocimiento trascendente. Sentirse inundado de compasión y amor por la vida toda. El desapego compasivo o el amor incondicional por todos es lo que nos eleva a niveles superiores de conciencia y alegría.

### 38. MOMENTOS DE ALEGRÍA Y GRATITUD.

Una sensación permanente y profunda de paz y la conciencia de que usted nunca está solo.

### 39. INTEGRACIÓN:

Usted se vuelve emocionalmente, psicológicamente, físicamente, y espiritualmente más fuerte y claro. Se siente como que está en alineación con su Yo Superior.

### 40. VIVIENDO SU PROPÓSITO:

Usted sabe que finalmente está haciendo el propósito por el cual vino a la Tierra. Nuevas habilidades y dones están surgiendo, especialmente curativos. Sus experiencias de vida/trabajo están convergiendo ahora y están empezando a tener sentido. Esta yendo finalmente a usarlas a todas.

CONSEJO: Escuche a su corazón. Su pasión lo lleva a dónde usted debe ir. Vaya a su interior y pregunte a su Yo Superior, "¿Qué es lo que querrías que haga?". Observe las sincronicidades. Escuche.

### 41. SINTIÉNDOSE MÁS CERCA DE LOS ANIMALES Y DE LAS PLANTAS.

Para algunas personas, los animales parecen ahora tener conductas más "humanas". Los animales salvajes están menos asustados. Las plantas responden más que nunca a su amor y atención. Algunos incluso pueden tener mensajes para usted.

#### 42. VIENDO SERES DE OTRAS DIMENSIONES.

El velo entre las dimensiones es ahora mucho más delgado, por lo cual no es en absoluto sorprendente. Simplemente manténgase en su soberanía. Usted es más poderoso de lo que puede imaginar, por lo cual no alimente el miedo. Pida a sus guías ayuda si se siente caer rápidamente hacia el miedo.

#### 43. VER LA FORMA VERDADERA DE UNA PERSONA O VER A PERSONAS AMADAS CON DIFERENTES ROSTROS-- vida pasada o vida paralela.

#### 44. MANIFESTACIÓN FÍSICA DE PENSAMIENTOS O DESEOS MÁS RÁPIDA Y EFICAZMENTE.

CONSEJO: Supervise sus pensamientos. Todos los pensamientos son plegarias. Tenga cuidado con lo que pide.

#### 45. NEBULOSIDAD DEL CEREBRO IZQUIERDO.

Sus habilidades psíquicas, su sabiduría intuitiva, su sensibilidad y compasión, su habilidad de experimentar su cuerpo, su visión, su expresividad, todo ello emana del cerebro derecho. Para que este lado del cerebro pueda desarrollarse más totalmente, el cerebro izquierdo debe acallarse un poco. Normalmente la capacidad del hemisferio izquierdo para el orden, la organización, la estructuración, el lineamiento secuencial, el análisis, la evaluación, la precisión, el enfoque, la resolución de problemas y las matemáticas domina generalmente a nuestro a menudo desvalorizado cerebro derecho.

Los resultados son los lapsus en la memoria, inversión de la secuencia de las palabras al hablar, incapacidad o falta de deseo de leer durante mucho tiempo, incapacidad para enfocarse; olvidarse

de lo que está a punto de decir; impaciencia con las formas lineales de comunicación (formatos de audio o escritos); un sentimiento de espaciosidad, de estar esparciéndose; pérdida de interés en la investigación o en la información compleja; sentirse bombardeado con las palabras, la charla y la información; y un rechazo a escribir.

A veces se siente embotado y no tiene interés en el análisis, la discusión intelectual viva, o la investigación. Por otro lado, usted podría encontrarse atraído por la sensación: los videos, las revistas con fotografías, obras de arte, películas, música, escultura, pintura, estar con personas, danzar, trabajar en jardinería, caminar y otras formas de expresión kinestésicas. Usted puede buscar contenido espiritual, incluso en la ciencia ficción.

CONSEJO: Usted descubrirá que si permite que su corazón y su cerebro derecho lo guíen, el izquierdo se activará apropiadamente para apoyarlo. Y algún día estaremos bien equilibrados, usando ambos hemisferios con maestría.

#### 46. MAREOS.

Esto ocurre cuando no se está anclado a tierra. Quizás simplemente es porque ha limpiado un problema emocional grande y su cuerpo está ajustándose al nuevo estado de "liviandad".

CONSEJO: Quítese sus zapatos y ponga sus pies en el suelo, arena, tierra o césped durante un par de minutos.

#### 47. CAERSE, TENER ACCIDENTES, ROMPERSE LOS HUESOS.

Su cuerpo no se conecta con la tierra o quizás su vida está fuera de equilibrio. O su cuerpo puede estar diciéndole que baje la velocidad, examine ciertos aspectos de su vida, o sane ciertos problemas. Allí siempre hay un mensaje.

CONSEJO: Manténgase conectado a la tierra quitándose los zapatos y poniendo los pies en el suelo; aun más, acuéstese en el césped sin colocar mantas debajo suyo. Sienta la tierra debajo suyo. Salga a la naturaleza. Baje su velocidad y preste atención. Esté atento a qué está haciendo. Experimente sus sentimientos cuando aparecen. Quédese en el presente.



#### 48. PALPITACIONES CARDÍACAS.

Un corazón agitado normalmente acompaña la apertura del corazón. Sólo dura unos momentos y significa que el corazón se está reequilibrando después de una descarga emocional.

#### 49. CRECIMIENTO MÁS RÁPIDO DEL CABELLO Y DE LAS UÑAS.

Más proteínas se están usando en el cuerpo. Lo malo es que no podemos decirle al cuerpo dónde hacer crecer el pelo y donde no.

#### 50. UN DESEO DE ENCONTRAR SU COMPAÑERO DEL ALMA O LA LLAMA GEMELA.

Más que nunca antes, la idea de que podemos tener una relación que combine con quien somos nosotros parece más deseable.

CONSEJO: La verdad es que nosotros tenemos que ser el tipo de persona que queremos atraer. Tenemos que amarnos a nosotros mismos y al lugar donde estamos ahora mismo antes de que podamos atraer un compañero perfecto. El trabajo empieza en casa. Así es cómo yo pienso que funciona: Sostenga el deseo de encontrar esta persona en su corazón, pero sin apego. Espere que algún día encuentre a alguien que sea más a fin a usted, pero descarte cualquier expectativa acerca de quién será y cómo sucederá. Enfóquese en cambio en limpiar su propia vida y ser el tipo de persona que usted quiere ser. Sea feliz ahora. Disfrute su vida. Luego verá.....

#### 51. APARICIÓN DE RECUERDOS.

Recuerdos del cuerpo, recuerdos suprimidos, imágenes de vidas pasadas y/o vidas paralelas. Estamos sanando y estamos integrando todos nuestros "yo'es", así que espere tener algunas de estas experiencias.

CONSEJO: Tenga presente que es mejor recordar sólo lo que viene a la mente, deje el resto, no analice todo hasta el fondo (porque se pegará a una cinta sin fin de infinitos problemas para procesarla), experimente sus sentimientos cuando ellos aparezcan. Pida la ayuda de sus guías.

