

WEBVTT

NOTE duration:"00:08:59.7840000"

NOTE language:es-es

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:00.000 --> 00:00:03.296 Lentamente cierra tus ojos.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:03.296 --> 00:00:07.416 Y concéntrate en tu respiración.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:07.420 --> 00:00:09.469 En tu cuerpo.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:09.470 --> 00:00:11.918 Relajando tu abdomen.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:11.920 --> 00:00:14.800 Despeja tu mente.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:14.800 --> 00:00:18.139 Deja caer el peso de tu cuerpo.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:18.140 --> 00:00:21.488 Conéctate con el suelo.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:21.490 --> 00:00:25.730 Sé consciente de los sonidos que te rodean.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:25.730 --> 00:00:29.438 Observar la luz y la sombra.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:29.440 --> 00:00:33.589 El aire que toca la superficie de tu cuerpo.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:33.590 --> 00:00:36.570 ¿Siente el cielo arriba?

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:36.570 --> 00:00:38.394 Los horizontes que se

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:38.394 --> 00:00:40.218 extienden a tu alrededor.

NOTE Confidence: 0.956780527777778

00:00:40.220 --> 00:00:41.876 ¿Y la tierra que te sostiene?

NOTE Confidence: 0.9436818
00:00:43.960 --> 00:00:46.468 Permite que tu mente vacía lo
NOTE Confidence: 0.9436818
00:00:46.468 --> 00:00:49.100 que ya no necesita aferrarse.
NOTE Confidence: 0.9436818
00:00:49.100 --> 00:00:53.468 Déjalo ir. Déjalo fluir.
NOTE Confidence: 0.9436818
00:00:53.470 --> 00:00:55.876 Permite que tu cuerpo libere lo
NOTE Confidence: 0.9436818
00:00:55.876 --> 00:00:58.370 que ya no necesita aferrarse.
NOTE Confidence: 0.9436818
00:00:58.370 --> 00:01:01.460 Déjalo ir. Déjalo fluir.
NOTE Confidence: 0.9407745
00:01:03.550 --> 00:01:06.376 Deja a un lado lo cotidiano.
NOTE Confidence: 0.9407745
00:01:06.380 --> 00:01:09.980 Enfocar tus energías en el ahora.
NOTE Confidence: 0.9407745
00:01:09.980 --> 00:01:13.870 Sumérgete en este momento. Aquí.
NOTE Confidence: 0.9562821
00:01:16.030 --> 00:01:19.686 Empieza a sentir el espacio que te rodea.
NOTE Confidence: 0.9562821
00:01:19.690 --> 00:01:23.032 Respiran el espacio. Nota,
NOTE Confidence: 0.9562821
00:01:23.032 --> 00:01:26.408 el aumento y la caída de tu aliento.
NOTE Confidence: 0.9562821
00:01:26.410 --> 00:01:30.766 Su ir y venir. La sensación.
NOTE Confidence: 0.9562821
00:01:30.770 --> 00:01:33.618 El sonido. La temperatura.
NOTE Confidence: 0.95523673
00:01:35.850 --> 00:01:37.698 Respira hasta donde descansa
NOTE Confidence: 0.95523673

00:01:37.698 --> 00:01:40.008 el peso de tu cuerpo.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:01:40.010 --> 00:01:42.768 En la base de tu columna vertebral.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:01:42.770 --> 00:01:47.960 Hasta tu raíz. Tú chakra de pertenencia.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:01:47.960 --> 00:01:51.985 Respiran tu raíz. Deja que tú respiración
NOTE Confidence: 0.95523673

00:01:51.985 --> 00:01:54.040 se expanda suavemente. Nutriéndote,
NOTE Confidence: 0.95523673

00:01:54.040 --> 00:01:59.056 tomando la energía de la fuerza vital.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:01:59.060 --> 00:02:02.788 Permite que tu raíz se conecte hacia abajo.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:02.790 --> 00:02:05.390 Hacia abajo del suelo.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:05.390 --> 00:02:08.970 Profundamente en la tierra.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:08.970 --> 00:02:11.250 Invita el color rojo.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:11.250 --> 00:02:14.400 El color de la tierra.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:14.400 --> 00:02:18.086 Baña tu raíz de rojo. Empodérate.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:18.086 --> 00:02:23.016 Conságrate. Conéctate en el aquí.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:23.020 --> 00:02:27.068 ¿Y ahora? Deja que tu esencia de ser.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:27.070 --> 00:02:29.380 Tú me lo que necesita.
NOTE Confidence: 0.95523673

00:02:29.380 --> 00:02:31.668 Y di las palabras.

NOTE Confidence: 0.95523673
00:02:31.670 --> 00:02:34.320 Estoy aquí.
NOTE Confidence: 0.95523673
00:02:34.320 --> 00:02:37.946 Tengo derecho a estar aquí como soy.
NOTE Confidence: 0.95523673
00:02:37.950 --> 00:02:38.280 La
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:38.280 --> 00:02:40.710 tierra me apoya.
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:40.710 --> 00:02:42.105 Cuando estés listo.
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:42.105 --> 00:02:44.430 Deja que tu conciencia se
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:44.430 --> 00:02:46.349 mueva hasta tu abdomen.
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:46.350 --> 00:02:49.100 Justo debajo de tu ombligo.
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:49.100 --> 00:02:52.204 A tubará. Chucha grande,
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:52.204 --> 00:02:53.756 inteligencia emocional,
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:53.760 --> 00:02:55.924 elección, creatividad,
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:55.924 --> 00:02:59.170 movimiento y placer.
NOTE Confidence: 0.90923256
00:02:59.170 --> 00:03:01.888 Respira en tubará.
NOTE Confidence: 0.90923256
00:03:01.890 --> 00:03:03.862 Deja que suavemente se
NOTE Confidence: 0.90923256
00:03:03.862 --> 00:03:05.834 expanda en tu respiración.
NOTE Confidence: 0.90923256

00:03:05.840 --> 00:03:07.115 Tomando alimento y
NOTE Confidence: 0.90923256

00:03:07.115 --> 00:03:08.815 energía de fuerza vital.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:11.070 --> 00:03:15.988 Invita el naranja. El color del ocaso.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:15.990 --> 00:03:19.450 Baña tu hara con el naranja.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:19.450 --> 00:03:23.282 Equilibrio. Empoderamiento.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:23.282 --> 00:03:27.160 Motivación. Deja que tú ahora se
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:27.160 --> 00:03:29.120 aliméntate y diga las palabras.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:29.120 --> 00:03:32.189 Unrue mis necesidades.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:32.189 --> 00:03:35.258 Me permito alimentarme.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:35.260 --> 00:03:37.136 Y cuando estés listo.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:37.136 --> 00:03:39.950 Mueve tu conciencia hasta el área
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:40.043 --> 00:03:42.518 blanda debajo de tu esternón.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:42.520 --> 00:03:44.760 A tu plexo solar.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:44.760 --> 00:03:50.210 Tú chakra de poder personal. Respira aquí.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:50.210 --> 00:03:53.138 Permitiendo que tu plexo solar se
NOTE Confidence: 0.89911306

00:03:53.138 --> 00:03:56.809 ablande y se expanda en tu respiración.

NOTE Confidence: 0.89911306
00:03:56.810 --> 00:03:59.138 Invita al color amarillo.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:03:59.138 --> 00:04:01.466 El color del Sol.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:01.470 --> 00:04:05.194 Baña tu plexo solar con el sol.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:05.200 --> 00:04:10.609 Reponiendo. Restaurando. Nutriendo.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:10.610 --> 00:04:15.236 Deja que tu plexo solar tome lo que necesita.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:15.240 --> 00:04:18.066 A medida que dices las palabras.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:18.070 --> 00:04:22.270 Me valoro a mí mismo. Soy suficiente.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:22.270 --> 00:04:24.803 Soy más que suficiente.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:24.803 --> 00:04:30.285 Valgo mi peso en oro. Cuando estés listo.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:30.285 --> 00:04:34.460 ¿Lleva tu conciencia al centro de tu pecho?
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:34.460 --> 00:04:39.114 A tu corazón. Tú chakra del desarrollo
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:39.114 --> 00:04:41.578 personal y amor incondicional.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:41.580 --> 00:04:46.130 Respira suavemente en tu corazón.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:46.130 --> 00:04:47.640 Déjalo suavizar.
NOTE Confidence: 0.89911306
00:04:47.640 --> 00:04:51.415 Y expandirse en la respiración.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:04:51.420 --> 00:04:52.629 Invita el verde.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:04:52.629 --> 00:04:56.130 El color de la primavera o Rosa Rosada,
NOTE Confidence: 0.89911306

00:04:56.130 --> 00:04:59.390 lo que se sienta bien.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:04:59.390 --> 00:05:02.510 España, tu centro cardíaco con nutrición.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:05:02.510 --> 00:05:06.230 Renovación, curación.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:05:06.230 --> 00:05:10.710 Deja que tu corazón. Tome lo que necesita.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:05:10.710 --> 00:05:13.058 Y di las palabras.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:05:13.058 --> 00:05:14.819 Soy muy amado.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:05:14.820 --> 00:05:18.614 Me permito dar y recibir amor libremente.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:05:18.620 --> 00:05:22.140 Minuto el poder del amor.
NOTE Confidence: 0.89911306

00:05:22.140 --> 00:05:22.990 A tu
NOTE Confidence: 0.88252527

00:05:22.990 --> 00:05:27.318 ritmo, muévete hasta el cuello a tu garganta.
NOTE Confidence: 0.88252527

00:05:27.320 --> 00:05:29.790 Tú chakra de la expresión
NOTE Confidence: 0.88252527

00:05:29.790 --> 00:05:31.766 oral y voluntad personal.
NOTE Confidence: 0.88252527

00:05:31.770 --> 00:05:35.266 Permite que en el centro de la garganta
NOTE Confidence: 0.88252527

00:05:35.266 --> 00:05:39.540 se suavice, se expanda y respira.

NOTE Confidence: 0.88252527
00:05:39.540 --> 00:05:44.307 Invitando el azul. El color del cielo.
NOTE Confidence: 0.88252527
00:05:44.310 --> 00:05:46.968 Respira el cielo en el centro
NOTE Confidence: 0.88252527
00:05:46.968 --> 00:05:49.155 de la garganta. Despeja.
NOTE Confidence: 0.88252527
00:05:49.155 --> 00:05:54.285 Abriendo suavizando la necesidad de control.
NOTE Confidence: 0.88252527
00:05:54.290 --> 00:05:58.686 Liberando la auto expresión y la creatividad.
NOTE Confidence: 0.88252527
00:05:58.690 --> 00:06:00.294 Deja que tu garganta,
NOTE Confidence: 0.88252527
00:06:00.294 --> 00:06:03.596 tú me lo que necesita. Y repite.
NOTE Confidence: 0.88252527
00:06:03.596 --> 00:06:06.836 Escucho y digo mi verdad.
NOTE Confidence: 0.88252527
00:06:06.840 --> 00:06:08.592 Me expreso libremente.
NOTE Confidence: 0.88252527
00:06:08.592 --> 00:06:11.870 Me permito ir con el flujo de la vida.
NOTE Confidence: 0.916690592857143
00:06:13.910 --> 00:06:15.821 Cuando estés listo.
NOTE Confidence: 0.916690592857143
00:06:15.821 --> 00:06:18.369 Enfócate hasta la frente.
NOTE Confidence: 0.916690592857143
00:06:18.370 --> 00:06:21.540 Entre las cejas. A
NOTE Confidence: 0.858167926666667
00:06:21.540 --> 00:06:23.349 tu tercero. Tú
NOTE Confidence: 0.9314369
00:06:23.350 --> 00:06:25.420 chakra de la sabiduría y
NOTE Confidence: 0.9314369

00:06:25.420 --> 00:06:26.780 la intuición. Permitiendo
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:26.780 --> 00:06:31.280 suavemente que se hablan de espalda
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:31.280 --> 00:06:34.830 y respire. Invitando el índigo.
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:34.830 --> 00:06:39.150 El color aterciopelado del cielo nocturno.
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:39.150 --> 00:06:42.528 España, tu tercer ojo, un índigo.
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:42.530 --> 00:06:44.932 Calmante. Equilibrio.
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:44.932 --> 00:06:47.334 Aportando claridad,
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:47.334 --> 00:06:50.937 perspicacia y comprensión.
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:50.940 --> 00:06:54.684 Deja que tu tercer ojo tome lo que necesita.
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:54.690 --> 00:06:56.550 ¿Y de las palabras?
NOTE Confidence: 0.8965971

00:06:56.550 --> 00:06:59.340 Dos está desarrollando como debe ser.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:07:01.610 --> 00:07:02.717 A tu paso.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:07:02.717 --> 00:07:06.020 Sube a la parte superior de tu cabeza.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:07:06.020 --> 00:07:09.636 A tu corona. Tú chakra de la unidad.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:07:09.640 --> 00:07:13.230 Permitiendo que tu corona respire.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:07:13.230 --> 00:07:16.980 Y suavemente invita el color lila.

NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:16.980 --> 00:07:20.208 Suavemente bañando tu corona.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:20.210 --> 00:07:25.919 Equilibrar. Restaurar. Armonizar.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:25.920 --> 00:07:29.480 Deja que tu corona tome lo que necesita.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:29.480 --> 00:07:31.536 Y di las palabras.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:31.536 --> 00:07:34.620 Yo soy 1 con el universo.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:34.620 --> 00:07:38.130 Yo soy 1 con el todo.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:38.130 --> 00:07:41.088 Cuando estés listo.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:41.090 --> 00:07:44.457 Vuelve a ti mismo como un todo.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:44.460 --> 00:07:48.316 Vuelve al reflujo y flujo de tu aliento.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:48.320 --> 00:07:51.670 De vuelta a tu centro.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:51.670 --> 00:07:55.260 Respira profundamente.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:55.260 --> 00:07:58.344 Y di las palabras.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:58.344 --> 00:07:59.886 Estoy entero.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:07:59.890 --> 00:08:04.030 Soy perfecto tal como soy.
NOTE Confidence: 0.926010958181818
00:08:04.030 --> 00:08:06.050 Permite que la energía de
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:08:06.050 --> 00:08:08.070 las palabras bañe tu cuerpo.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:08:08.070 --> 00:08:11.776 Mente emociones.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:08:11.776 --> 00:08:13.629 Espíritu.
NOTE Confidence: 0.926010958181818

00:08:13.630 --> 00:08:15.520 Y toma lo que necesites.
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:17.880 --> 00:08:20.350 Y a tu propio ritmo.
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:20.350 --> 00:08:22.375 Toma conciencia del aire en
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:22.375 --> 00:08:24.400 la superficie de tu cuerpo.
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:24.400 --> 00:08:27.260 Los Unidos a tu alrededor.
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:27.260 --> 00:08:30.840 Cerca en la distancia.
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:30.840 --> 00:08:33.380 Cierra tu chakras un poco.
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:33.380 --> 00:08:37.260 Solo con tener la intención es suficiente.
NOTE Confidence: 0.9511599

00:08:37.260 --> 00:08:39.808 Date cuenta del apoyo que tienes debajo.
NOTE Confidence: 0.94764465

00:08:41.900 --> 00:08:44.900 Fíjate en cómo te sientes.
NOTE Confidence: 0.94764465

00:08:44.900 --> 00:08:48.301 Y sostente a ti mismo con amabilidad
NOTE Confidence: 0.94764465

00:08:48.301 --> 00:08:53.800 por el hermoso y único ser que tú eres.
NOTE Confidence: 0.94764465

00:08:53.800 --> 00:08:56.362 Cuando estés listos.

NOTE Confidence: 0.94764465

00:08:56.362 --> 00:08:59.778 Pues finalizar esta meditación.