



Despierta tu *Consciencia*

*“Un regalo de amor para que tengas un 2018
lleno de manifestaciones maravillosas”*

Patricia
Chalbaud



Yoga Chandrika

Powered by Patricia Chalbaud

Despierta tu *Consciencia*

Patricia Chalbaud

Diciembre 2017

Despierta tu consciencia by Patricia Chalbaud is licensed under a Creative Commons Reconocimiento NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License. Puedes copiar, reproducir y compartir estas obras, sin modificaciones, otorgando crédito a su creador y sólo si es sin fines comerciales. Para contacto o solicitud de otros permisos:
patriciachalbaud@gmail.com

Ahora que comienza el 2018 quiero hacerte un regalo para que comiences este año con una mayor consciencia sobre ti, sobre tu vida y la responsabilidad que tienes sobre la creación de experiencias en tu presente!

El 2017 fue un año de muchos aprendizajes, todos estamos experimentando profundos cambios a nivel personal, físico, emocional y energético a partir de las vivencias de este poderoso año. Por eso decidí compartir este ebook para comenzar el 2018, porque creo que es primordial centrarnos en nuestra mejor energía y recordar quienes somos, a que vinimos y la fuerza poderosa a la que pertenecemos.

Primero quiero recordarte que eres un ser increíble, que todo el universo apunta hacia a ti, que todo tu cuerpo está lleno de infinitas células que están trabajando incondicionalmente para que tú puedas experimentar la vida, es increíble que estés aquí, todo absolutamente todo tiene que ver contigo, sin ti, nada tiene sentido, porque todo este universo existe para que tú puedas experimentar la vida, para que te expandas y para que evoluciones de forma infinita.

Quiero recordarte además que eres un ser infinito viviendo una experiencia que crees que es finita y olvidaste que tu existencia es pura magia, que esto es un sueño del que despertarás, es una obra de teatro que solo tiene un fin: experimentar para expandirte y evolucionar, para descubrirte, para que puedas ser feliz, esta vida es una experiencia creativa que puedes disfrutar a cada instante.

Pero ¿Cuál es el secreto para poder estar en paz verdadera, en esa plenitud y felicidad que tanta ansia el ser humano? Y además ¿Por qué algunas personas son supremamente felices y otras contrariamente muy tristes? ¿Qué hace la diferencia?

¡La diferencia está en ti! Eres un ser único que has vivido y elegido vivir de una forma particular, pero desde antes de tu nacimiento te has llenado de una cantidad de información que ha ido creando tu personalidad, que se ha ido empoderando y posiblemente no te hayas dado cuenta de que más allá de tu personalidad, de tus pensamientos, de tus creencias, de tus experiencias de vida, hay un ser maravilloso, totalmente puro, creativo, grandioso, dirigiendo esto que llamas vida, pero lo has olvidado, y en el olvido creíste mucho de lo que te contaron, te hicieron, te dieron a través del tiempo... tu consciencia es grandiosa, solo que estas dormido y te has olvidado como funciona este juego.

Por otra parte quiero recordarte que desde 2012 venimos evidenciando la construcción de la nueva humanidad físicamente, muchas personas han despertado en consciencia y se han dedicado en su andar a ayudar a despertar la consciencia de otros, tú ya estás en proceso de transformación consciente, lo digo, porque estás aquí resonando conmigo y con este cumulo de energía que comparto por este medio. Eso me hace muy feliz, porque tengo un motivo por el cual hacer esto.

Por otra parte estamos en la Era de Acuario, todo crecimiento y expansión se hace en conjunto, no llegaremos a ninguna parte solos, el tiempo de soledad e individualismo paso hace rato! Ahora todo aquello que nos una a otros tendrá sentido, se expandirá y crecerá para permitir a muchos evolucionar, en la Era de Acuario nos unimos a otros por resonancia, a veces ni siquiera los vemos físicamente, pero estamos unidos a esas otras almas que potencian y hacen crecer su energía en unión a la nuestra.

Por esto este ebook que regalo en 2018 lo hago para que trabajemos juntos y logremos elevar energía de consciencia usando maravillosas visualizaciones, ¡que déjame decirte son poderosas! ¡Comencemos!

Brillemos juntos!

Amor y luz

Patricia

Te voy a dejar una serie de enunciados para que reflexiones sobre ellos, luego un ejercicio de meditación y visualización que te llevara a internalizarlos.

Estos enunciados y visualizaciones son 7 reflexiones con ejercicios que podrás hacer desde ahora mismo para poder entrar en la consciencia de la nueva humanidad. ¡Lo ideal es que trabaje con un enunciado a la vez y que una vez lo internalices hagas una reflexión sobre tu visión de la vida y tu capacidad de cambios y si quieres compartir tus experiencias, son súper bienvenidas a mi correo info@patriciachalbaud.com

Te digo esto porque escribir es súper sanador, no sabes las bendiciones que deja escribir lo que piensas y sientes, cuando lo lees, o relees, te das cuenta de cuanto hay dentro de ti, además es una forma genial de soltar todo aquello que está dentro de ti y puedes decidir qué hacer con eso y lograr abrir espacio dentro de ti, soltando lo que ya no te funciona o cumplió su función y abriéndote a lo nuevo.

¡Espero que el resultado sea maravilloso, desde mi corazón siento un deseo incontrolable y poderoso de que seas feliz! Wao! no sabes cuánto deseo eso para ti!

¡Aquí van las 7 reflexiones y ejercicios!

*7 reflexiones y ejercicios
para que tu 2018
sea un año consciente y feliz.*

1.- Tu eres lo más importante.

**La persona más importante del universo
¡eres tú!**

¡Todo el universo apunta hacia ti y todo tiene que ver contigo, absolutamente nada tendría sentido si tú no existieras ahora mismo!

Esto es importante que lo recuerdes siempre porque tanto lo olvidamos que hemos perdido la capacidad de ver la magia de la vida y nos hemos olvidado de algo primordial: quienes somos.

Este primer ejercicio te ayudara a reconocerte y recordar que eres lo mas importante en toda esta historia!

[EJERCICIO VISUALIZACION LINK AQUI](#)

2.- *Tienes un sueño que cumplirte*

¿Qué es eso que quieres hacer? Imaginemos que el dinero no es importante, que solo tuvieras que hacer exactamente eso que te gusta, que te apasiona, que te encanta, que te alegra hacer. ¿Qué harías?

Generalmente cuando hago esta pregunta me encuentro con que las personas no saben que decir, no tienen claro que les gustaría hacer, para aclararlo comienza por recordar que te gustaba ser cuando eras niño, que soñabas ser.

Yo recuerdo que quería ser artista plástico y parapsicóloga, pero me dijeron tanto que eso no daba dinero que lo borré de mi memoria, hasta que un día entendí que pintar, crear, ¡y desarrollar mi intuición para ponerla a favor de los otros son cosas que me hacen supremamente feliz y al incluirlas en mi vida todo fluye genial

Haz una lista de las cosas que te gustan hacer, y elige de ellas las tres más importantes, ponlas en orden de prioridades y la que este de primero ES la prioridad, por muy loca que te parezca la idea, ¡eso que deseas hacer es primordial desarrollarlo para que seas una persona feliz!

[EJERCICIO VISUALIZACION LINK AQUI](#)

3.- Para ser abundante olvídate del dinero por un rato.

Recuerda que eres un ser perfecto que viniste a este mundo con un propósito, un plan y una estrategia que has ido desarrollando, tienes dones naturales que pueden ayudarte a darle al mundo lo mejor de ti, escúchate y por un rato olvídate del dinero.

El dinero es solo una energía que se manifiesta dependiendo de la confianza, el valor, la paciencia y amor que nos tengamos a nosotros mismos, si te pones a tomar decisiones solo por el dinero que necesitas generar para vivir X forma de vida, entraras en un sistema que te adormece, harás cualquier cosa por dinero, para pagar esa forma de vida, que no podrás vivir porque hay que generar siempre más dinero para sostenerla y te olvidarás que la energía que inviertes en ello te resta energía para alcanzar eso para lo que naciste.

Comienza ahora mismo a darle espacio a tus dones, a hacer algo por ti y por tus sueños, comienza ya, cada día que dediques a tu verdadera misión será recompensado, ¡día a día te harás un maestro en eso que decidas hacer! Y créeme la gente pagara por eso que tienes para dar.

[EJERCICIO VISUALIZACION LINK AQUI](#)

4.- *Deja ir el control y confía*

Wao!! cuanto control creemos tener sobre nuestra vida, sobre las personas que decimos amar, sobre nuestra existencia y la verdad es que no tenemos control sobre absolutamente nada!

No decidimos desde la personalidad cuando comenzamos y cuando salimos de este juego, solo el alma sabe eso, solo el alma guía este camino, creemos que tenemos control sobre los proyectos, la salud, las personas, la vida y de repente todo cambia!

La mayoría de las veces ejercer control nos convierte más en un obstáculo que en un aliado del alma, nosotros mismos nos obstaculizamos el camino, nos ponemos a pensar y pensar y pensar en cómo “deberían ser las cosas” gastamos energía creativa e impedimos que el fluir de la vida nos lleve hacia lo que realmente deseamos y necesitamos experimentar. Suelta el control y confía en el universo que sostiene, es infinito y perfecto, esta todo el tiempo apuntando a ti, ¡jamás te dejara caer!

[EJERCICIO VISUALIZACION LINK AQUI](#)

5.- *Caer y crear!*

Hay una relación intrínseca entre caer y crear, a lo largo de la vida hemos experimentado como caer se convierte al final en un gran salto cuántico de experiencia y crecimiento, caemos para rompernos un poco las corazas que se han instalado en nuestro ser y nos impiden ver lo brillante, verdaderos, poderosos que somos, caemos para deslastrarnos de peso, de patrones caducos, de experiencias que nos cargaron de miedo y nos hicieron creer que somos seres rígidos y que tenemos control sobre todo desde la personalidad, yo creo que caemos y crecemos.

Las caídas nos llevan a la nueva creación: caemos, aprendemos, creamos, pero esto no tiene que ser una norma de aprendizaje, un día pasa que el ser toma las riendas e internaliza que todo es un acto de fe y se entrega, se atreve a tomarse a si mismo y se aventura, allí nace una nueva creación, innovación.

Arriesgarse, atreverse, es un compromiso necesario para la evolución, pero el ser humano es muy cómodo desde la personalidad y a veces no se atreve a hacerlo por su propia cuenta y el alma, sabia, lo empuja a hacerlo, eso puede generar miedo, pero funciona. La vida completa es un gran acto de fe y confianza. Ríndete y deja de controlar.

Yo imagino cada caída de mi vida como un entrenamiento de mi alma para hacerme despertar. Tras haberme lanzado por un desfiladero pensando en desplegar mis alas, un día aprendí que hay algo más poderoso y grandioso en mí de lo que yo misma imagino... estos lanzamientos a veces desde lo más alto, a veces desde lo más bajo, solo tuvieron el fin de despertarme y de lograr por fin desplegar mis alas.

No sabía de qué tamaño eran mis alas, aun no lo sé la verdad, pero el ejercicio que me fortaleció y me llevo a hacerlas brotar fueron aventuras que muchas veces terminaron en caídas, pero que no me quitaron las ganas de volver a confiar y volver a lanzarme y volver a confiar y volver a lanzarme, hasta que un día... la caída no fue caída, porque nacieron unas hermosas alas que me hicieron redimensionar mi visión de la vida y fluir sobre el desierto hasta alcanzar la luz grandiosa del sol.

Tú también puedes hacerlo, no tengas miedo a caer, porque siempre será una buena oportunidad de crear. Recuerda que todos podemos volar, es mas todos debemos hacerlo para poder fluir sobre las circunstancias que presenta la vida.

[EJERCICIO VISUALIZACION LINK AQUI](#)

6.- *Sé Auténtico!*

¿Sabes qué? En esta galaxia y en las infinitas otras que pudieran existir, en este universo y en los infinitos otros que pudieran existir, ¿no hay un solo ser igual a ti... ¿estás leyendo bien?

Léelo de nuevo... NO HAY NINGUN OTRO SER IGUAL A TI... porque razón querría tu alma que fueras distinto a quién eres? Si ya eres único, lo único que necesitas hacer es ser exactamente quién eres.

Vivimos en una sociedad que nos controla, nos duerme, nos hace creer que debemos cumplir con estereotipos que no son verdaderos, todos somos diferentes y en las diferencias radica la evolución porque eso que tú tienes no lo tiene otro, tal como lo tienes tú, nadie podrá hacer tu trabajo, deja el miedo a que te copien, te quiten, te superen, no hay nada que te puedan quitar, nadie te puede copiar, ni superar, así se lleven tus ideas, no pasa nada, fueron ideas lanzadas para beneficio del universo, y vendrán más ideas y más formas diferentes de hacer las cosas, nada ni nadie podrá nunca jamás hacerlo como tú, así que empieza a confiar en ti loca y desmesuradamente!

Comienza a vivir como lo que eres, un ser universal, único e irremplazable con una gran misión de vida: SER TOTALMENTE AUTENTICO dándole al mundo exactamente lo que eres.

[EJERCICIO VISUALIZACION LINK AQUI](#)

7.- La vida es mas feliz cuando es compartida. Dos pueden mas que uno, imagínate todos unidos.

Este universo apuesta a ti, y a todas las conexiones que tú eres capaz de hacer, este universo esta todo el tiempo transformándose según tú vas transformándote.

Este universo existe por y para ti, así que tu naturaleza es compartir tus experiencias, tu naturaleza es conectar con todo, no naciste para esta solo, es más es imposible que estés solo, porque todo tiene que ver contigo, y cada partícula de la creación tiene que ver con tu vida, puede que vayas cambiando de escenario, de personajes, de actos, de escenas pero el centro de la obra eres tú!

Porque querría la existencia que tu estuvieras solo, porque querría tu alma que no fueras amado, reconocido, como un ser único, maravilloso, creativo, amable, porque querría tu alma que no compartas la increíble experiencia que estas teniendo ahora, que es simple de decir: VIVIR pero es todo un acto mágico, grandioso, fenomenal, increíble del universo.

Tu naciste para compartir, para compartirte, para disfrutar, para disfrutarte, y hacerlo engrandece la humanidad. Abrazarse, amarse, besarse, tener sexo, reírse, tocarse, probarse, mirarse, proyectarse, protegerse, enseñar a otro, aprender de otro, enamorarse, todo esto es tu naturaleza.

Para eso no hay edad, ni momento adecuado, siempre puedes compartirte, siempre será un hermoso, maravilloso, grandioso acto de aceptación, de fe, de confianza, tenerte y entregarte, que hermosura de palabra, ENTREGA.

¿Si no es a eso a que viniste a este mundo? Siempre entregarte, comprometerte, dar, compartirte será un acto de amor, confianza y fe, ¡un aporte grandioso a la humanidad y una alegría para ti! Ama, amate, comparte lo que eres y lo que tienes dentro, todos estamos esperando por ti, ¡porque no hay nadie mas que pueda hacerlo como tú!

[EJERCICIO VISUALIZACION LINK AQUI](#)

Tienes 7 reflexiones, 7 ejercicios prácticos, 7 formas de mirar la vida, 7 indicadores de ruta en tu camino, tienes una pequeña pero poderosa guía que te podrá dar la oportunidad de construir tu propio camino de consciencia y realizarte, a eso viniste a realizarte, a lograr ser tu mejor versión, a dar lo mejor de ti, ¡viniste a ser feliz y todo absolutamente todo está en ti!

Este nuevo año compartiremos más de lo que imaginas, estamos juntos, unidos desde el corazón, donde estés podremos conectar porque nos une una resonancia cuántica indestructible, así que podrás estar en contacto con nosotros a través del sitio web chandrikayoga.com podcast, video conferencias, programas de radio, Instructorado de Yoga, Diplomado de Meditación, Consultas privadas, Workshops, Yoga, Meditación, Visualización, Motivación, Planes para lograr metas, Retiros, todo estará a tu alcance, y si tenemos la oportunidad de coincidir en la misma ciudad para cualquiera de nuestros eventos podremos seguramente darnos un abrazo!

Con infinito amor,
Feliz 2018!
Patricia

¡Gracias!

No tienes idea de todo lo que compartiremos así que no te pierdas nuestras coordenadas

Sigue nuestro Instagram @yogachandrika
@pchalbaud

Visita nuestro sitio web www.chandrikayoga.com
www.patriciachalbaud.com

Si quieres contactarnos seremos muy felices de recibir tu email info@patriciachalbaud.com

Si tienes sugerencias o solicitudes particulares waooo!! Son bienvenidos!

Este material este sujeto a derechos de autor bajo la Licencia de Creative Commons. Despierta tu consciencia by Patricia Chalbaud is licensed under a Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License.

Puedes copiar, reproducir y compartir estas obras, sin modificaciones, otorgando crédito a su creador y sólo si es sin fines comerciales. Para contacto o solicitud de otros permisos: patriciachalbaud@gmail.com