REPROGRAMANDO A TRAVÉS DE LA MENTE Y EL ESPÍRITU

AUDIOS DE MEDITACIONES GUIADAS

IVONNE HERNÁNDEZ AUTORA

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS POR IVONNE HERNÁNDEZ GARIBAY. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA OBRA, POR CUALQUIER MEDIO, SIN LA AUTORIZACIÓN DEL AUTOR.

Audios y meditaciones guiadas

En estas páginas encontrarás una guía para que el escuchar las meditaciones te sea más provechoso. Cada audio tiene sus propias recomendaciones. No es sólo escuchar, es ser participe de cada sensación que se genera.

La mente tiene una forma interesante para poder reprogramarse, y es a través de las sensaciones, así es como se graba un evento en la mente. A mayor impacto emocional, mayor es la experiencia y el significado que la mente le da.

Con estas meditaciones se lleva a la persona a que encuentre su propio equilibrio, sus propias respuestas, o sus propias preguntas, si es que no se había hecho alguna.

Aquí debajo encontrarás las recomendaciones para cada audio, desde posturas, hasta formas de respirar. Es muy importante la postura del cuerpo en cada uno, pues esto lleva a vivir una mejor experiencia.

Cada audio tiene su propia técnica.

¡Disfruta el camino!

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS POR IVONNE HERNÁNDEZ GARIBAY. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA OBRA, POR CUALQUIER MEDIO, SIN LA AUTORIZACIÓN DEL AUTOR.

Indicaciones
Audio: Aquí y ahora

La postura del cuerpo es muy importante. Se puede hacer de dos formas.

1.- Sentado en postura de flor de loto o sentado en una silla con los pies de preferencia descalzos, puestos firmes en el piso.

2. Las manos en los muslos. Sentado en posición recta, sin recargarse en el respaldo.
3.- Las respiraciones de hacen en tiempos y con ciertos movimientos específicos del cuerpo. En el audio en el audio se especifica de forma precisa el movimiento. En ocasiones es sólo tensar el abdomen, mientras se concentra en la respiración.

4.- Asegurarse de estar en un lugar cómodo y tranquilo, sin interrupciones.

Este audio lleva a equilibrar cuerpo y mente, haciendo uso de la energía a través de la postura del cuerpo y la respiración.

Sirve para calmar ansiedad, liberar emociones densas como frustración, y estrés. Ayuda para conectar con su YO interior y conecta con la divinidad o con la energía que existe en la naturaleza, la cual no vemos.

Cada persona lo puede adaptar a su creencia personal.

A través de la respiración consciente se logra que los sistemas endócrinos del cuerpo funcionen como uno sólo. Es decir, mejora notablemente la salud. La recomendación es hacerlos forma constante para poder observarlo.

Funciona mejor si se escucha por las mañanas antes del ejercicio o cualquier otra actividad. Este audio NO se recomienda escucharlo acostado.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS POR IVONNE HERNÁNDEZ GARIBAY. PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA OBRA, POR CUALQUIER MEDIO, SIN LA AUTORIZACIÓN DEL AUTOR.

Créditos y anotaciones.

Música: Frecuencia de abundancia y prosperidad ondas Theta. Cambia tu mente y podrás cambiar tu vida.

https://open.spotify.com/episode/3z991L56ndprRJ1Cp6cUwt?si=tdKyQdlFRn-10teBTQ0S1A

* Nota: Este audio fue grabado en una meditación guiada en vivo. Si deseas acceder a la comunidad de crecimiento para más técnicas y dinámicas como esta accede a: www.ivonnehdzautora.odoo.com

Todos los Derechos Reservados por Ivonne Hernández Garibay. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio, sin la autorización del autor.