

UNA NUEVA DIMENSIÓN

Exploración Energética

2ª Parte del Manual Práctico

Ejercicios Paso a Paso

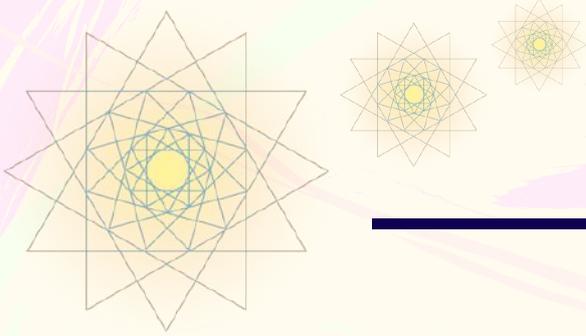
escrito por

Endika Drame



cienciaConciencia

Sanación Energética Vital



CAPÍTULO 1: EMOCIONES

- LAS EMOCIONES DESDE LA ENERGÍA
 - TÉCNICA PARA EXPLORAR LA ENERGÍA EMOCIONAL
-

CAPÍTULO 2: ALIMENTOS

- LOS ALIMENTOS DESDE LA ENERGÍA
 - TÉCNICA PARA EXPLORAR LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS
-

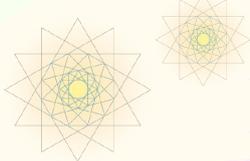
CAPÍTULO 3: PREGUNTAS

- CÓMO CONOCER LA RESPUESTA A TUS PREGUNTAS EXPLORANDO LA ENERGÍA
 - TÉCNICA DE EXPLORACIÓN DE PREGUNTAS EXTRA
-

CAPÍTULO 4: PROGRESANDO

- COMO USAR ESTE MANUAL
- PRÓXIMOS PASOS





RECORDATORIO

RESPETA EL COPYRIGHT

Este ebook ha sido creado con mucha pasión. Todos los contenidos de cienciaConciencia son creados con el propósito de difundir herramientas que tienen el poder para transformar la sociedad. Por favor, no hagas copias ilegales de esta versión electrónica: siéntete libre de utilizar cualquier parte de su contenido haciendo referencia al documento y a la web de ***www.cienciaconciencia.com***

¡Muchas gracias!



EMOCIONES

¿Qué son las emociones?

Las emociones son energía. Cada emoción tiene una frecuencia vibratoria y cualidad energética específica. Continuamente, a través de nuestros sistemas de creencias, estamos generando pensamientos de una cualidad y vibración específica, que a su vez crean emociones de una cualidad y vibración afín.

Podemos agrupar las emociones en dos grandes grupos:

- **Emociones Positivas** que producen placer.
- **Emociones Negativas** que producen dolor.

En el ***Nivel 4 de Sanación Energética Vital®*** enseñamos en detalle la naturaleza del mundo emocional, pero de momento quédate con las siguientes ideas:



EMOCIONES

Generalmente, las personas reaccionan automáticamente a las circunstancias externas e internas generando respuestas emocionales automáticas.

Pero con entrenamiento y práctica podemos aprender a refrenar estas respuestas automáticas, de manera que tomamos control y, gradualmente, nos vamos capacitando para no identificarnos con las reacciones emocionales. Entonces estamos en disposición de convertirnos en los creadores conscientes de las emociones que experimentamos por un acto de voluntad.

De esta manera, y en primer lugar, dejamos de ser víctimas emocionales de los factores externos que acontecen y no controlamos. En segundo lugar nos empoderamos para alcanzar nuestras metas logrando que las emociones jueguen a nuestro favor, en vez de sabotear nuestros propósitos y deseos en la vida.



TÉCNICA PARA SENTIR LA ENERGÍA DE LAS EMOCIONES CON LAS MANOS

- Siéntate con la espalda erguida y los hombros relajados.
- Pon las dos palmas de la mano delante de ti mirándose una a la otra a una distancia entre 20cm y 30cm.
- Manteniendo en todo momento la atención en tus manos empieza a respirar suave profundamente, haciendo una breve retención entre cada inhalación y exhalación y viceversa.
- Mientras respiras empieza a repetir en voz alta, continuamente y con firmeza una emoción positiva o negativa. Hazlo manteniendo la atención en tus manos.
- Experimenta las sensaciones que hay entre tus manos. Es importante que al decir en voz alta la emoción, realmente experimentes la naturaleza de esa emoción. Por ejemplo; si es amor, tienes que sentir amor; si nerviosismo igualmente tienes que sentirlo..., etc.



EMOCIONES

- Realiza este ejercicio una vez por cada emoción sin mezclarlas entre sí. Simplemente elige primero una emoción negativa o positiva que quieras: amor, felicidad, alegría; nerviosismo, miedo, tristeza, etc...
- Cada vez que hayas acabado de explorar una emoción, tomate un minutos para desconectar de la emoción, expulsa tus manos agitandolas y realiza el mismo proceso con una emoción diferente.
- ¡Acaba siempre el ejercicio con una emoción positiva!

NOTA: ¿Qué has sentido cada una de las veces? ¿Has identificado sensaciones y texturas diferentes en tus manos, dependiendo de la emoción? Lo más importante de este ejercicio es que mientras exploras, sientas realmente la emoción, sino no habrá energía emocional que explorar. En mi experiencia, el 90% de las personas siente claramente la diferencia entre emociones desde los primeros intentos.



ALIMENTOS

Los alimentos que comemos tienen energía

Todas las formas materiales, sean consideradas orgánicas o inorgánicas tienen energía. Y obviamente los alimentos que comemos también. Es sorprendente tomar consciencia de la diferencia de energía que hay entre los diferentes alimentos que comemos. ¡Desde luego no es lo mismo un producto congelado que fresco!... Por mucho que los valores nutricionales sean los mismos. También existe una gran diferencia entre alimentos frescos recién recogidos o que llevan un tiempo desde la recolección. El tipo de energía entre la carne y el pescado de origen animal y los vegetales también es muy notorio. ¡Te recomiendo que notes la diferencia que existe entre la energía de un trozo de carne y la energía de un vegetal fresco! Es asombroso, la primera es densa, viscosa y de vibración lenta; la segunda es ligera, flexible y muy energética. Personalmente en el supermercado siempre exploro la energía de los productos antes de decidirme por uno u otro.



ALIMENTOS

¿Para qué sentir la energía de los alimentos?

Como comentaba, cuando comemos, no solamente nos estamos alimentando de la parte física del alimento, sino que principalmente nos nutrimos de la energía de ese alimento. De ahí la importancia de comer alimentos frescos y ecológicos, mas allá del valor nutricional. Un alimento no fresco, puede tener buen aspecto, pero al comprobar el nivel de energía, observaremos que tiene mucha menos energía y de peor calidad que un alimento fresco.

Explorar la energía de los alimentos en el mercado, es una gran manera de saber qué alimentos y qué piezas son las que más nos interesa ingerir, y cuales descartar. Atención, porque depende de dónde vivas, muchas veces la etiqueta "ecológico" no se corresponde con el tipo de energía que tiene el producto. Es común encontrar productos con una energía muy saludable que sin embargo no tienen etiqueta.



ALIMENTOS

TÉCNICA PARA EXPLORAR LA ENERGÍA DE UN ALIMENTO

La técnica para explorar un alimento es exactamente igual que hacerlo con una persona u objeto. Te recomiendo que experimentes con muchos alimentos diferentes para que registres las tan evidentes diferencias energéticas existentes:

- Prepárate y disponte a explorar el nivel de energía del alimento. Relaja la mente y ten una actitud receptiva, sin ninguna expectativa, ni tampoco te imagines lo que vas a sentir.
- Extiende la mano con la que quieras explorar, sin tensar el brazo. La mano tiene que estar relajada pero activa. La mente aquietada y relajada pero activa y expectante.
- Manteniendo la mirada fija en el alimento que quieres explorar y respirando relajadamente, acerca tu mano poco a poco.



ALIMENTOS

- Cuando notes algo que para tu mano, un ligero cambio de densidad, o cualquier otro tipo de sensación diferente en tu mano, párate y sigue explorando esas sensaciones, acercando y alejando la mano suavemente mientras experimentas las sensaciones.
- Una vez que hayas explorado el nivel de energía que tiene el alimento puedes iniciar nuevamente todo el proceso, pero esta vez explorando con la intención de sentir:
- “cuanta energía saludable tiene este alimento para mí en ese momento” o “cuanta energía tóxica o perjudicial tiene este alimento para mí en este momento”.
- Comprobarás que dependiendo de si exploras el nivel de energía, la energía saludable o la energía perjudicial, tu mano se para más lejos o más cerca del alimento y las sensaciones y matices que sientes también son diferentes.

NOTA: Prueba con alimentos muy diferentes entre si para notar mayores diferencias.



PREGUNTAS

En este capítulo te mostrare una de las herramientas más potentes de todo este ebook. Cuando alcances la maestría en el uso de esta técnica, supondrá una gran diferencia. En los niveles más avanzados de nuestra formación **SEVital**® desarrollamos la capacidad de explorar preguntas a un nivel muy alto. Muchas de sus aplicaciones no te las puedo explicar en este ebook porque supondría extenderme demasiado y realizar prácticas y experimentos conjuntamente. No obstante lo que te voy a compartir ya es extremadamente útil y tiene un gran alcance en sus implicaciones.

¿Para qué explorar preguntas energéticamente?

La técnica de explorar preguntas energéticamente es muy práctica para tener un soporte o ayuda a la hora de tomar decisiones, cuando no estamos muy seguros cuál es la mejor forma de proceder.



PREGUNTAS

Podemos saber, por ejemplo, entre varias situaciones cuál es la que más nos conviene y la la menos recomendada.

TÉCNICA DE EXPLORACIÓN DE PREGUNTAS

- Pon tu atención por encima de la cabeza y pregunta algo a tu Alma o Ser Superior. Si no tienes claro cómo hacerlo, simplemente imagínate que contactas con una versión energética de ti absolutamente sabia.
- Ten en cuenta que, de esta manera, la respuesta provendrá de tu conciencia superior, y no tanto de tu personalidad. Así que es posible que te sorprenda la respuesta obtenida o no coincida con tu opinión desde la perspectiva más emocional de tu personalidad.
- Si haces una pregunta sobre una situación, en la que valoras diferentes opciones y dudas entre cuál es la mejor para ti, es mejor que le asignes una letra a cada opción de esta manera minimizas la influencia emocional en el resultado.



PREGUNTAS

Por ejemplo:

- ¿Qué es más apropiado hacer en esta situación?: ¿Esto (A) o lo otro (B)?
- Como hemos comentado anteriormente, asignamos una letra para evitar o reducir la implicación emocional y/o preferencia personal, esto es importante.
- Una vez hecha la pregunta a tu Alma, y asignada una letra a cada opción, deja un dedo de una de tus manos extendido y estático. Por ejemplo el índice de la mano izquierda.
- Mentalmente elige qué deseas explorar (A, B, C, etc...). Con la mano derecha abierta te acercas a tu dedo de la mano izquierda con la intención de sentir el nivel de energía en relación con la opción que estás explorando. Tienes que estar atento a como sientes la energía. El procedimiento es el mismo que has aprendido en técnicas anteriores, pero en este caso el punto de referencia no es un objeto o persona, es tu dedo.



PREGUNTAS

- Evita poner atención al dedo índice que estás usando como referencia para explorar. Si le pones atención, sentirás la energía de tu propio dedo y esto puede afectar o confundir respecto al nivel de energía que tiene la opción/pregunta que estas explorando. Simplemente céntrate en las sensaciones de la mano abierta a medida que se acerca al dedo de tu otra mano.
- Las opciones más apropiadas se sienten como si hubiese mucha energía entre tu dedo y la mano. Las opciones menos apropiadas se sienten sin energía o como un vacío entre el dedo y la mano.
- Tienes que repetir el proceso de exploración con cada opción y ver cuál es la que te da más energía. Es decir: mides el nivel de energía de opción A, B, C, etc... una única opción cada vez que exploras; cambias de opción y vuelves a iniciar el proceso de exploración desde el inicio.
- Es importante formular la pregunta claramente y luego dejar la mente en silencio al explorar.



PREGUNTAS

- Observarás que en muchas ocasiones una de las opciones tiene más energía que las otras. Esto indica que desde el punto de vista de tu conciencia superior esa opción es más apropiada que otra que de menos energía.
- La exploración de preguntas o situaciones te puede ayudar en momentos de duda a tomar decisiones más apropiadas, siempre según el propósito de tu Alma.
- Cuando haces preguntas, puede ser interesante dar espacio a otra opción hipotética que no estés valorando en las opciones formuladas. Por ejemplo “Otra opción (D)”.
- Mi recomendación es que experimentes por ti mismo muchas veces con la exploración. La práctica es la única manera de desarrollar la precisión a la hora de explorar.

NOTA: La exploración de preguntas nunca debe sustituir tu propio discernimiento. Utilízala como un complemento a la hora de tomar decisiones, nunca como una herramienta infalible o verdad única..



PROGRESANDO

Cómo Usar Este Manual

Una vez más hemos llegado al capítulo final. En este Ebook te he compartido muchas técnicas algo más avanzadas que en el ***Ebook Manual Práctico***. ¡Recuerda que si quieres sacarle partido a todo este conocimiento la práctica es fundamental! Si estás dispuesto a experimentar veras, lo rápido que puedes llegar a desarrollar la habilidad de exploración y tu sexto sentido energético.

Seguro que ahora se te están planteado muchas preguntas y es normal, estás abriendo de par en par las puertas a una nueva realidad, y lo mejor de todo es que lo que has experimentado no es ni siquiera la punta del iceberg. Aunque pueda parecer que todo esto es muy novedoso, solo es el principio. Las posibilidades que tienes ante ti son infinitas, y solo depende de ti apostar por el crecimiento interior y el desarrollo pleno de todas tus facultades para vivir el propósito de tu Alma.



PROGRESANDO

Si por algún motivo todavía no has leído y puesto en práctica el Ebook *Manual Práctico de Exploración Energética*

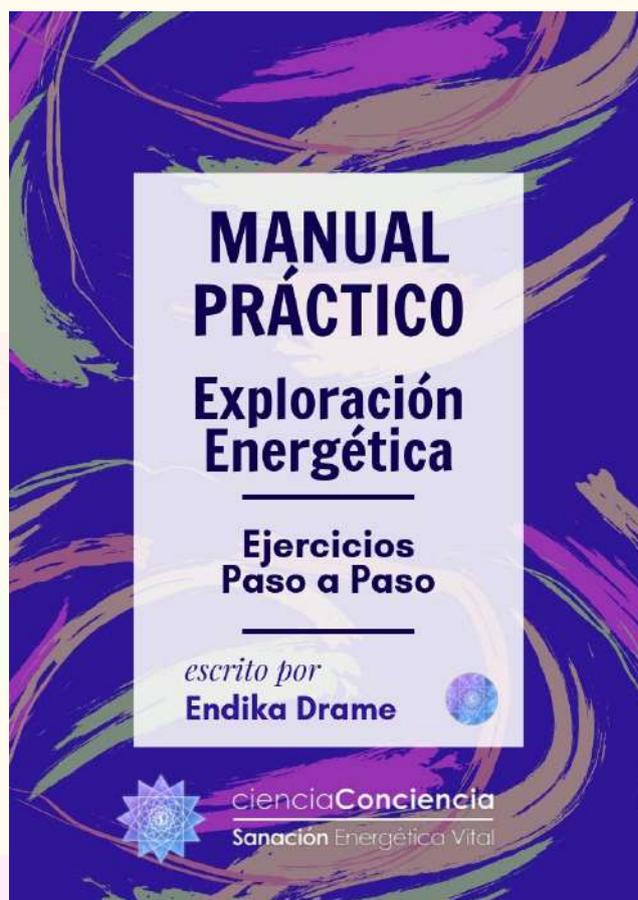
Aquí tienes un enlace directo para descargarlo:

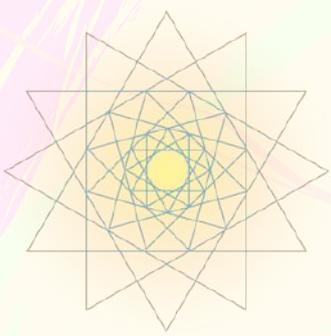
**¡Haz click
en el Botón para
descargar tu Regalo!**

 **Descarga aquí**

¡Nos vemos de nuevo
muy pronto!

Un abrazo,
Con Luz, Amor y Poder
Endika Drame





PROGRESANDO

Próximos Pasos

¿Necesitas ayuda, asesoramiento o sanación?

Escríbenos un email a
info@cienciaconciencia.com

¿Te gustaría formarte en Sanación Energética y desarrollar tus poderes espirituales?

Tenemos cursos que se adaptan a tus necesidades y circunstancias. Consulta nuestros cursos online y presenciales en la web:

CURSOS ONLINE Y PRESENCIALES:

<https://www.cienciaconciencia.com/cursos-de-sanacion-energetica/>

Síguenos en YouTube

<https://bit.ly/2Pil5Wt>

Síguenos en Instagram

<https://bit.ly/2SqffDx>

Síguenos en Facebook

<https://bit.ly/388JTrI>



RECUPERA TU PODER PERSONAL
CRECE ESPIRITUALMENTE
VIVE UNA VIDA EXTRAORDINARIA

¡NUNCA RENUNCIAS A TU ESENCIA!



cienciaConciencia

Sanación Energética Vital

Una Nueva Dimensión · Primera edición ·
Agosto 2019

cienciaConciencia® · Todos los derechos
reservados.

Información y contacto:

www.cienciaConciencia.com ·
info@cienciaconciencia.com