



## LOS 3 NIVELES DE LA PRÁCTICA

### ENTRENAMIENTO, INTEGRACIÓN y RESTAURACIÓN ÉTICA

#### • Entrenamiento

- Sólo puedo entrenar aquellas partes de mi de las cuales soy consciente
- Respetar aquellas partes de mi donde no me siento segura o no puedo confiar

#### • Integración

- Donde no me puedo sentir necesito hacer trabajo de integración, necesito actualizar mi sistema
- Necesito estar abierta para lo incómodo.
- Necesito tanto momentos hermosos y difíciles para actualizarme
- Si no quiero tener conflictos o no quiero mirar ciertas cosas estaré limitando mi experiencia y mi conocimiento del mundo
- 2 posibilidades para actualizarme / una opción más íntegra de mi misma
  - °Relacion horizontal
    - tomo consciencia de aspectos de mi ser que desconocía
    - relacionarme con mis ancestros
  - °Relación vertical - consciencia superior - meditación con mi alma, con la luz
- Hay una pendulación constante entre entrenamiento e integración
- El camino se muestra al andar - comienza a explorar - escucha tu curiosidad - que la energía te guíe

#### • Ética

- Si mi práctica me lleva a niveles profundos de consciencia pero mi estilo de vida permanece inalterado, estoy alineada con mi práctica o con mis hábitos?
- Observar donde hay energía estancada en mi vida que no permite la entrada de lo nuevo.
- *"...cada vez que tratamos una capa de trauma con habilidad, llegamos a la parte de abajo que está pidiendo una restauración ética. Y sólo cuando restauremos lo que ha sido transgredido, el tejido de la vida se reenergizará, y el mecanismo de autocuración inundará el tejido de la vida en el cuerpo, en el cuerpo social, en el entorno natural, con la autocuración y el sistema inmunológico que es inherente pero está bloqueado cuando está congelado. Si se libera, entonces se restablece la ley de la naturaleza..."*