

RITUAL DE RENOVACIÓN

MENTO

WWW.MENTO.COM.ES

COMENZAMOS...

A medida que nos adentramos en nuestro ritual de renovación, podemos ser útiles recordando que todo está en constante cambio y que la impermanencia es una parte inevitable de la vida. Por supuesto, junto con la verdad de la impermanencia viene la necesidad inevitable de dejar ir. Para empezar, le invito a contemplar las áreas de tu vida en las que puede ser necesario soltar en este momento. ¿Hay algo que se te esté revelando y que esté listo para ser liberado?

HAZ ESTE EJERCICIO

¿qué deseas o sientes que tienes que...?

SOLTAR

ABRAZAR

ACEPTAR

Aceptar la impermanencia no significa que no lamentemos profundamente nuestras pérdidas o que no sintamos dolor cuando perdemos algo que deseamos. En cambio, reconocer y aceptar la ley natural del cambio nos ayuda a liberarnos de nuestra rígida agenda sobre cómo debería ser la vida y nos ayuda a experimentar cómo son realmente las cosas. Cuando sabemos que todo es temporal, recordamos el valor inherente de la vida y lo preciosa que es. En lugar de llevarnos a la autocomplacencia o la resignación, aceptar la fugacidad del tiempo puede ablandarnos, inspirarnos y ayudarnos a apreciar profundamente cada momento.



"Lo que hacemos en este momento es lo que define nuestra realidad. Estar presente es el primer paso para transformar nuestra vida."

~ Joe Dispenza

PRESENCIA Y ACEPTACIÓN

Los momentos intencionados de aceptación pueden ampliar el sentimiento de presencia y provocar un aumento de la bondad hacia uno mismo y hacia los demás. Intenta hacer la siguiente práctica.

- Busca una postura cómoda.
- Empieza relajando las zonas de tensión que descubras. Relaja los ojos, la mandíbula y la lengua. Intenta respirar con naturalidad, notando el flujo de la respiración.
- Tómate un momento para pensar en las cosas que debes liberar y que anotaste en la última página.
- Observa cualquier sentimiento, pensamiento o sensación que aparezca inmediatamente al tomar nota de lo que estás dispuesto a soltar. Si hay una sensación de lucha, tensión, tristeza u otros sentimientos complicados, observa qué se siente al desearle lo mejor a esa parte de ti.
- Por último, tómate un momento de gratitud para reconocer todo lo que tienes. Invita a tu cuerpo y a tu mente a sentir agradecimiento.
- Después de la indagación, tómate un momento para relajarte y anotar lo que has descubierto:

ELEMENTO MADERA

El elemento madera representa la dirección y la visión en la filosofía taoísta y la medicina china. En la gran rueda del tiempo, el elemento madera es la fase de cualquier ciclo en la que se produce una liberación del estancamiento en favor de la creatividad y el nuevo crecimiento. El elemento madera nos ayuda a desprendernos de lo viejo y desgastado y a abrazar nuestras visiones y objetivos. El espíritu del elemento madera nos ayuda a ver las cosas desde muchos puntos de vista y a aplicar estas visiones de un modo que satisfaga nuestros corazones. Para empezar a trabajar con una nueva visión, primero debemos liberarnos del estancamiento. Si te has sentido frustrado o agitado, pon los pies en la tierra y elimina la tensión con el siguiente punto de acupuntura:



- Alivia el dolor de cabeza
- Beneficia la visión
- Despeja la congestión nasal
- Relaja el suboccipital
- Alivia la tensión mental

Colócate boca arriba y apoya la base del cráneo en el borde de un bloque de yoga o un cacahuete de liberación miofascial. Gira la cabeza de un lado a otro.

ABRAZA Y RENUEVA

Vuelve a la lista que creaste al principio de este PDF.
Responde estas preguntas.

- ¿Cómo te ha ayudado esta práctica a clarificar tu visión?
- ¿Qué sueños estás alimentando?
- ¿Te ha ayudado esta práctica a pasar de un estado de apego a otro de aprecio?
- ¿Hacia dónde te diriges con propósito?
- ¿Qué estás dispuesto a plantar en esta próxima estación?
- ¿De qué nueva manera puedes cuidar tus visiones y sueños de cara al futuro?

RECUÉRDALO...

[illegible]

¡GRACIAS!

Ayúdanos contándonos si te ha gustado y te ha sido de valor este ejercicio.



WWW.MENTO.COM.ES

[@mento.spain](https://twitter.com/mento.spain)