



**"«Yo Soy la Gratitud Infinita de mi maravillosa vida. Con alegría, placer y gratitud acepto todo el bien que me ofrece la vida Sé que el Universo me provee TODO, Gracias Divinidad»"**

**"«Yo Soy Uno y la misma cosa con el Poder que me ha creado»"**



**NOS DICE EL ARCÁNGEL MIGUEL:**

**"Adquiriendo destreza en este lenguaje de paz, aprendiendo a expresar amor, a reconocer la presencia de Dios en todo y en todos, a reconocer la luz, la dignidad, la bondad, la pureza, la dulzura, la ternura, la valía, la solidaridad, la responsabilidad y todos los atributos de Dios presentes en cada ser. Aprenden a sentir y expresar gratitud y a experimentar los milagros de la gratitud.**

**Además, estar en comunión con su Padre/Madre Dios hace que ustedes irradian su gratitud y su agradecimiento de corazón por las muchas bendiciones que han sido derramadas sobre ustedes. Ustedes tienen una sensación cálida y un brillo de amor y gratitud mientras el pulso de la Gracia fluye sobre y a través de ustedes..."**

### **DIETA DE LA GRATITUD**

Este ejercicio debe ser realizado por las personas durante siete días de la semana, únicamente deben grabarse en su mente y repetirlo durante los siete días, si algún día no lo hicieron o practicaron, deberán volver a empezar por siete días. Se llama la DIETA DE GRATITUD, sin comunicar a nadie para que la fuerza y voluntad se mantenga y aumente. Por la noche, cuando se acueste, cierre los ojos y agradezca todo lo que hay de bueno en su vida. Su gratitud le traerá más bendiciones.

Lo único que tienen que hacer es repetir al levantarse y al acostarse en voz alta la afirmación, y durante todo el día repetir mentalmente el siguiente decreto:

### **TRATAMIENTO DE GRATITUD**

**YO \_\_\_\_\_ (nombres y apellidos completos) expreso mi Gratitud a la Vida.**

**YO \_\_\_\_\_ (nombres y apellidos completos) Ahora entro a un nuevo espacio en la conciencia, en donde me veo como YO SOY. Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi ser y de mi vida. Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.**

**Hoy es otro precioso día sobre la Tierra y vamos a vivirlo con alegría.**

**Hoy soy una persona nueva. Me relajo y libero mis pensamientos de toda tensión.**

**Yo estoy bien.**

**Estoy en paz.**

**Estoy relajada y vivo pacíficamente.**

**Soy una persona libre que vive en un mundo que es reflejo de mi amor y mi comprensión.**

**Fluyo armoniosamente en la vida con sabiduría y amor infinito. Estoy a favor de todo lo que mejore la calidad de mi vida y sea para mi Mayor Bien.**

**Utilizo mis palabras y mis pensamientos como instrumentos para dar forma a mi futuro. Expreso mi gratitud con frecuencia y busco cosas por las cuales dar las gracias. Mi vida está llena de agradecimiento.**

**Somos uno con el Poder que nos ha creado.**

**Estamos seguros y a salvo, y todo está bien en nuestro mundo.**

**Yo Soy Gratitud Infinita por mi vida aquí ahora.**

**Así Es. Gracias Amado Universo.**

### **Tomado de: TRATAMIENTOS**

**Autora Louise Hay**

Además la persona deberá anotar en una libreta de apuntes personales el día, la hora, el lugar donde empieza la dieta de Gratitud y señalar el día, la hora y la fecha en que terminará.

Los 7 días se dirá mentalmente los decretos señalados, al levantar y al acostarnos recitarlos en voz alta, y con determinación que esta actuando en todos nuestros niveles vibratorios. Adecuado para aumentar las energías de autoestima personal y permitirnos evolucionar en nuestra vida aquí ahora. A continuación se les detalla una **“Serie de ejercicios personales prácticos”** para realizar la semana de Gratitud, estas bien las puedes tomar como tu costumbre diaria y tu alimento energético de conexión Divina.

## **"YO SOY LA LEY DE LA GRATITUD AQUÍ ACTUANDO"**

### **Premisas básicas antes de cualquier meditación:**

- Encender una vela y un incienso.
- Invocar a los guías personales, al ángel de la Gratitud, a la Llama Verde, a la Llama Oro Rubí de Suministro Ilimitado, al Arcángel Uriel, al Cristo Jesús y Madre María.

## **INVOCAR AL ÁNGEL DE LA GRATITUD EJERCICIO DÍA 1: REVISIÓN INTERNA**

### **Materiales requeridos**

- **Dos hojas de papel en blanco**
- **Lápiz de Grafito**
- **Vela Blanca**

Tome dos hojas de papel. En la primera hoja describa la situación negativa en que está. Describa el cuadro de la situación como es ahora, y de verdad sienta las emociones de ésta. Lo más seguro es que esto no se sienta del todo bien. Pero tiene que entrar en ese sentimiento, porque entre más lo sienta, mejor lo liberará.

En otras palabras, cualquier emoción que suprima, tarde o temprano deberá ser expresada. Mientras permanece suprimida, está obstruyendo su vibra interna. Libérela y libera la energía para ir a manifestar lo que desea. Deje que sus sentimientos surjan a la superficie a medida que describe esta situación o condición que no desea.

Ahora haga a un lado esa hoja. Tome la segunda hoja y comience a escribir cómo quisiera que fuera la condición o situación. Adéntrese al sentimiento de gozo asociado con tener o hacer o ser lo que desea. De verdad sumérjase en esta energía positiva. Describa la situación como usted quiera que sea, y pinte este maravilloso cuadro tan completamente que lo pueda sentir a medida que lo escribe. Al igual que debía experimentar la emoción negativa para poder liberarla, ahora debe experimentar la emoción positiva para crear un nuevo cuadro para afianzarlo a su subconsciente. Entre más se enamore de esta nueva imagen y estos nuevos sentimientos, más rápido los manifestará.

Ahora tome la primera hoja, mírela y quémela. Recoja las cenizas y la bota en un desagüe o bien en el WATER (servicio higiénico), y baje la palanca varias veces, visualice como libera ahí todas sus emociones negativas

**Tome la segunda hoja, dóblela y llévela consigo por una semana.**

Eso es todo. Probablemente ya se haya librado de su bloqueo negativo. Y si alguna vez surgiese otra vez, realice el ejercicio otra vez.

**¡Ya ve! ¡Qué fácil!**

## **EJERCICIO DÍA 2: DIARIO GRATITUD**

### **Materiales requeridos**

- Cuaderno nuevo (Diario Gratitud)
- Lapicero
- Vela Blanca
- Incienso

### **Tome PASO 1: MI DIARIO DE GRATITUD**

Para el día de hoy daremos inicio a un ejercicio donde lo haremos los días que sintamos inspirados, por decir sería por siempre. Buscar un cuaderno el cual ahora lo vamos a Bendecir con el nombre **"MI DIARIO DE GRATITUD"**, haremos de este ejercicio un pequeño ritual personal para energizar este cuaderno muy especial para nosotros.

Prendes una vela, incienso y te relajas. Tomas tu **Diario de Gratitud** en tus manos e invocas de la siguiente manera:

**"Con el poder del YO SOY y mi intención más pura purifico Invoco a mi Ser Superior, mis guías personales, arcángel Zadkiel y seres de luz me asistan en este momento, aquí ahora purifico este Diario de Gratitud con la Llama Violeta transmutadora (visualizas el cuaderno rodeado de izquierda a derecha por la llama violeta) y lo ahora invoco la Energía Crística Dorada envuelva este Diario de Gratitud en el Amor Crístico (Visualizas el rayo dorado de derecha a izquierda llenando el Diario)"**

Ahora ya purificado e impregnado con la **energía Crística** anotas los datos básicos de tu Diario, tu nombre, datos personales, y bien puedes adornar la portada del cuaderno con lo que deseas, corazones, flores, etc., lo que brote de ti (en especial poner el **Código de la Gratitud mas adelante expuesto aquí**).

Ahora darás inicio la labor importante, harás día a día un listado de **GRATITUD**, agradeciendo las bendiciones en tu vida, enfocándote en **LO QUE TIENES** en tu vida como grandes y maravillosas, y también puedes indicar lo que deseas manifestar en **TIEMPO PRESENTE**. Por ejemplo:

**Mi eterno agradecimiento a la Divinidad Padre/Madre por el amor que llena mi vida, agradezco el fluir fácil y constante de dinero en mi vida.**

**Esto lo realizarás día a día.** Darás las gracias al terminar a tus amados ángeles guías y pon el diario en tus manos por unos momentos (5 minutos o lo que sientas requerido), mientras lo tienes en tus manos **siente la emoción de la GRATITUD** recorrer tu cuerpo, al igual que cuando escribes en tu diario de gratitud realizarlo en amor y paz, y continúas tus labores.

## **PASO 2: VISUALIZACIÓN Y EMOCIONES**

Ahora en este paso es muy importante lo hagamos cuando estemos relajados y en calma, puedes bien hacerlo en 5 o 10 minutos que tu creas conveniente en el día, lo que se desea con este ejercicio es darle el PODER de tus emociones, pensamientos y sentimientos a la energía de la **GRATITUD de lo que SI TIENES**. (Si lo deseas bien puedes poner tu diario de Gratitud en tus manos mientras haces la visualización, tú eliges)

**Invocas a tu Ser Superior, ángeles guías y protectores y con tu intención mas pura y el poder del YO SOY, respiras profundamente e inicias la visualización de ti mismo agradeciendo lo que tienes.**

Vas a centrar toda atención en tu lista de **GRATITUD** con alegría y visualizarás todo por lo que estas agradecido, te verás rodeado de cada detalle que te llena de plenitud de gozo, y además puedes poner en el ahora lo que deseas manifestar en tu vida diaria, con la emoción, pensamiento y sentimientos reales del aquí y del ahora. Sentir la gratitud que tu eres el creador de tu vida y que estas creando lo mejor para ti mismo y el mundo, llenar cada célula de tu cuerpo con la emoción de la **GRATITUD** permitir que esta energía recorra todo tu cuerpo, cada órgano, cada célula, todo completamente en todos los niveles.

El poder esta dentro de ti, ponte delante de ti todo lo bendices día a día, y lo que agregas en tu listado de **GRATITUD**. Das las gracias todos los seres que te han asistido y llegaron a tu llamado, y das tu intención de terminar la visualización regresando suavemente al ahora, y al terminar das las gracias, y continuas con la dieta de Gratitud. **¡Ya ve! ¡Qué fácil!**

Sus guías y ángeles los apoyarán en este proceso. Amados, vean sus sueños ahora, vean cuán grandes son sus sueños y cuán fácilmente pueden obtenerlos en este espacio amoroso.

Lee detenidamente todo lo que haz escrito de tus agradecimientos, y permítete revisarlo por varios días e ir adentro de ti, y si deseas al terminar al **Dieta del Gratitud** volver a realizar este ejercicio volverlas a observar en que han cambiado tu forma de ver las cosas. Guarda en un lugar lo que haz realizado, bien lo puedes leer cuando deseases.

**Gracias por estar aquí ahora. Bendecidos somos todos.**

**En Amor y Gracitud**  
**Angelita Amor**

### **EJERCICIO DÍA 3: “MEDITACIÓN DE GRATITUD” (Código de Luz de la Gracitud) Por KAI**

#### **Meditación de la GRATITUD**

<http://kaiekooppon.blogspot.com/>

#### **La Gracitud, es una extensión del amor.**

Cuando amamos profundamente, estamos completamente agradecidos, sentimos la gracia divina fluyendo a través de nosotros y ese sentimiento es propio de la gracitud; es ese pleno estado de amor y gracia en el cual nos sentimos completamente bendecidos.

Esta es una meditación sencilla de gracitud que podemos realizar en cualquier momento. Dado que para mí, la simpleza es una llave que nos abre la puerta a la grandeza del universo, no necesitamos hacer grandes esfuerzos para conectarnos, sentir y ser Dios, eso es algo que nos es inherente.

#### **Vamos a comenzar vibrando en Amor.**

El lenguaje mismo de la divinidad, la vida ha sido creada en amor, las galaxias los universos, son creados en amor, Nosotros mismos, nuestra esencia es amor y esa es la entrada a la gracitud.

Recuerda y trae a tu mente y a tus sentimientos a los Seres a quienes mas ames. Quizá sea una sola persona o muchas, no importa la cantidad, solo recuerda e invoca el sentimiento puro que su presencia te provoca: AMOR

#### **Siéntelo.**

Siente como ese amor crece y se multiplica a medida que recuerdas su sonrisa, sus palabras y los momentos bellos que vives junto a ellos. Es importante permitir que el sentimiento se expanda y sea todo lo que nuestra consciencia manifieste en este momento.

Este simple hecho de recordar a nuestros Seres mas amados, nos coloca en un estado de consciencia muy elevado. Pues el AMOR es una frecuencia muy elevada.

Ahora, a medida que el AMOR se ha expandido desde tu corazón hacia todo tu Ser, comienza a ver las bendiciones de Tu vida.

Tu mismo. Eres un milagro viviente!! Tienes un cuerpo y la vida fluye a través de El. Esa vida que proviene de Dios mismo, que es el aliento divino de la creación, del Padre-Madre. Siente esa vida, siéntela profundamente. Siente tu corazón, como late con esa vida que proviene de Dios. ¡¡Es una maravilla!!

#### **AGRADECE TU VIDA**

Tú vida. Es otro milagro!! Mira a tu alrededor y ve la vida que has construido. Tienes un hogar donde descansar, un techo, una cama y alimento. No importa si es muy grande o muy chica, si

es mucho o es poco. Lo que importa es que TU lo has creado con esa energía inagotable que fluye a través de Ti. Eres CREADOR!! Eres una manifestación de Dios, creando al igual que El.

### **AGRADECE LA ENERGIA CREADORA.**

Tus Hijos. Son un milagro viviente!! Tienen un cuerpo y la vida fluye a través de El. Esa vida que proviene de Dios mismo, que es el aliento divino de la creación, del Padre-Madre. Ellos te eligieron como Padre o Madre. Nacieron a partir de la energía de Vida que fluye a través de Ti. Ellos están aquí para aprender a tu lado, juntos. Tu aprendes de ellos también.

### **AGRADECE LA VIDA DE TUS HIJOS.**

La Tierra. Es un milagro viviente!! Observa a tu alrededor. Ve los arboles, las plantas, el agua, las rocas. Obsérvalas realmente. Mira su perfección. Son vida, esa vida que proviene de Dios mismo. A través de la Tierra, de Su Vida nos llega el alimento divino para nuestro cuerpo. Ella nos brinda un hogar, nos da enseñanza, nos cubre con abrazo divino.

### **AGRADECE LA VIDA DE GAIA**

El Universo. Es otro inmenso milagro!! Dirige tu atención al espacio. Visualiza los planetas, las galaxias, las estrellas. La vida se manifiesta de formas magnificentes!! Dios tiene tantas facetas! Expresa la vida de formas maravillosas en todas partes, en todo lo que no rodea. La vida que fluye a través de Nosotros, fluye y vibra en el Universo.

### **AGRADECE LA VIDA UNIVERSAL**

**DIOS. EL GRAN SOL CENTRAL, EL ORIGEN DE LA VIDA. Siéntelo, siente su amor infinito cubriéndote, nutriéndote, llenándote.**

**¡Siéntelo, quédate en ese sentimiento cuanto tiempo quieras!**

**¡Siente la GRATITUD, como te llena y te hace sentir pleno, vivo!**

**Esa es la bendición de la gratitud, ese es el estado de GRACIA DIVINA!**

De ahora en adelante, siempre que te sientas triste, fuera de tu centro. ¡Realiza esta pequeña meditación y veras que la vida y la alegría vuelven a Ti!

**¡SOMOS INFINITAMENTE AMADOS Y BENDECIDOS SIEMPRE!**

**Hermanos, este es el Código de Luz Gratitude, se activa al realizar esta meditación**





## **Y así es como llego a Mí. Rodeado de pequeños Seres de Luz que expandían la Gracitud en la Tierra**

Nota: Hermanos, ya tengo disponible una lista de envío. A través de la cual podrán recibir en su bandeja de entrada: Mis escritos recién cuando los publique. Los nuevos Códigos de Luz que vaya recibiendo. Así como dibujos multidimensionales que agregue a mi galería.

Si desean suscribirse solo envíen un correo a la siguiente dirección:

[quantum\\_kai@hotmail.com](mailto:quantum_kai@hotmail.com) con la palabra ALTA en el asunto. De Inmediato serán agregados a la lista.

### **¡Bendiciones a Todos!**

**Dios esta en nosotros... En cada Átomo, en cada partícula y su esencia primaria es el Amor.**

**Ámate a Ti Mismo, Ama la Vida y serás UNO con DIOS**

**K A I | Luz de SIRIO**

<http://kaiekoppon.blogspot.com/>

<http://codigosdeluz.blogspot.com/>

### **EJERCICIO DÍA 4: “GRATITUD A TUS CÉLULAS”**

#### **MEDITACION COMUNION DE LAS CELULAS**

Por Flor Méndez Morales

[flormendez33@hotmail.com](mailto:flormendez33@hotmail.com)

Dentro del proceso de Ascensión o cambio de frecuencia dimensional es muy importante. La atención en la consciencia celular y al cuerpo como templo viviente del Ser que somos.

Sabemos que se acabo el tiempo de las religiones y de los templos externos y que es ya el momento de seamos plenamente conscientes de la trascendencia de nuestro cuerpo físico, destinado a ser la morada de las energías angélicas y celestiales, creado a imagen y semejanza del Creador y destinado a ser completamente libre del dolor, de la enfermedad y de la muerte como conocemos hasta ahora, destinado a llegar a la completa iluminación.

En el Átomo germen de nuestro corazón está impreso desde el principio de los tiempos, está consciencia y es cuando abrimos de par en par el corazón al amor incondicional, al amor Cristito, cuando dicha consciencia se despierta, se activa y se irradia a todas las células del cuerpo.

A lo largo de los tiempos hemos maltratado el cuerpo físico de muchas maneras, hasta con fines de trascendencia; se ha ultrajado y profanado nuestro templo una y otra vez; hasta ser conscientes de ello y actuar como nos mostró el Amado Maestro Jesús sacando con energía y sin contemplación alguna a los mercaderes del templo.

**Nuestro cuerpo y nuestras células fueron concebidos desde lo Sagrado, para lo Sagrado. Nuestro cuerpo es Sagrado.**

Comenzaremos la meditación anclándonos en la consciencia de lo Sagrado:

1.-Empezamos con tres respiraciones profundas.

2.- Cada uno a su manera se relaja y conecta con su Ser.

3.- Cada uno a su manera abre su corazón a sentir el Amor incondicional y la confianza en el proceso de la vida y en el proceso de Ascensión.

4.- Desde el corazón nos abrimos a la consciencia de lo sagrado y vamos entrando en una relajación más profunda poniendo la atención de las diferentes partes del cuerpo, sintiéndolas sagradas: Huesos en general, dedos, pies, manos, brazos, piernas, cabeza, pelo, ojos, boca, nariz, orejas, cuello, pecho, vientre, espalda, órganos internos, nervios, glándulas, vasos sanguíneos, y piel.

5.- Nos disponemos a entrar en nuestro Cuerpo Templo por una de sus puertas que es la del Chakra de nuestro corazón.

Nos acercamos descalzos a la puerta y esta se puede encontrar abierta o cerrada (no indica más que un estado del momento), si está cerrada la abrimos y entramos dirigiéndonos hacia el altar de nuestro corazón. Previamente damos una vuelta por el templo ayudados con una imagen de un templo externo y comprobamos que todas las puertas estén cerradas, en el caso de haber alguna abierta la cerramos y tratamos de sentir en que parte del cuerpo se encuentra y se han entrado intrusos o mercaderes del templo por ella.

En el caso de existir mercaderes, lo primero que haremos es pedir toda la asistencia de nuestra Luz y fuerza interior, así como la de nuestros Amados Maestros. Jesús y Maria para los cristianos; pasando a echar rápida y enérgicamente a todos fuera.

Somos ahora plenamente conscientes de que en nuestro templo no vamos a permitir vuelva a entrar ningún mercader y que es un recinto completamente sagrado.

- Situados frente al altar, observamos como se encuentra: Si hay polvo, telarañas, si hay un velo que no nos permite percibirlo etc.... Posteriormente pedimos de nuevo a nuestra luz interior, a los maestros y a nuestros guías y ángeles para que nos ayudes a limpiarlo y a que todo este en el orden y armonía de nuestra amada presencia Yo soy.

- A nuestra izquierda mirando para el altar, hay una túnica bien guardada dentro de un cofre y nos disponemos a abrirlo y a sacarla. Sintiendo desde lo profundo cuando nos la ponemos que somos sacerdotes o sacerdotisas de nuestro propio templo interior y que vamos a oficiar Una Ceremonia Sagrada de alta magia para la Ascensión física o celular: “La comunión de todas las células de nuestro cuerpo”.

- Con nuestra túnica puesta y los brazos extendidos y manos hacia arriba, llamamos a la presencia Yo Soy y visualizamos la Llama Trina de nuestro corazón flameando en el centro del altar.

- La primera comunión es la comunión de nuestra mente, de nuestras emociones y de nuestra consciencia con nuestra Llama, tratando de sentirla en todos los poros de nuestra piel. Sentimos en ella profundamente nuestra luz, nuestra esencia Divina y nuestro amor. Nos identificamos con la Luz que somos e integramos en ella la sombra que también somos tomando un cuenco o una copa que llenamos de la Llama, elevándola hacia el Supremo Creador y de inmediato tomándola nosotros mismos.

#### **6.- Aquí invitamos a todas las células de nuestro cuerpo a recibir la comunión.**

Sentimos y visualizamos que una a una va pasando por delante del altar, desde los pies a la cabeza, y desde el interior de nuestros huesos hasta el exterior de nuestra piel, uñas y pelo.

A medida que vamos dándole la comunión a todas las células, nuestro cuerpo-templo se va iluminando; así hasta que lo percibamos completamente iluminado. Puede ser que alguna de las células no se acerque al altar porque se encuentre con dolor, en crisis o con algún bloqueo importante, de forma que al finalizar nos dirigimos a ellas sintiendo la parte del cuerpo a que corresponde (puede ser algo que nosotros ya conocemos, o algo que estaba oculto y se nos muestra en este momento).

7.- Finalizamos realizando un acto de gratitud y de bendición de todas las células de nuestro cuerpo de la manera que cada uno sienta según sus creencias y su camino espiritual seguido. Sean abrazados por las olas de gratitud y amor ilimitado, aquí ahora estas sumido en una inmensa gratitud hacia la existencia, gratitud por haber recibido el don de la vida, por tus células en todas sus expresiones.

**Abracen sus células con olas de gratitud y amor ilimitado provenientes de la Fuente Divina que llenan todo tu Ser. Llegas a un estado del ser y a un nivel de la conciencia en los que el corazón está, simplemente, sumido en una inmensa gratitud hacia la existencia, gratitud por haber recibido el don de la vida. Demostrar esas sinceras bendiciones por todas esas pequeñas cosas que poseen, el universo verá cuán gloriosos son ustedes en su gratitud y les dará más y más cosas por las que estar agradecido.**

8.- En este instante final del acto de comunión de todas las células de nuestro cuerpo Templo es cuando entramos en silencio profundo y se destapan metafóricamente todos los frascos de perfumes guardados en la esencia de nuestra alma desde el principio de los tiempos. Tratemos de percibir y sentir cuales son nuestros aromas, bañándonos de gozo y gracia divina por cada una de su esencia. Es el inicio de que los espacios internos celulares de nuestro templo se

abran a recibir y anclar las energías angélicas y celestes que se manifestará en lo físico con un cambio de olor corporal, un cambio de textura, y hasta de masa muscular y de brillo en la piel y el los ojos, pasando a desprender las mismas células aromas de rosa, jazmín, violeta etc....

Nota: Cada aroma corresponde a una esencia del alma, a una facultad, una cualidad se nuestro Ser, con cualidad de sanarnos y de sanar a todos los que llegue el aroma.

9.- Nos disponemos a salir del templo. Nos quitamos la túnica, la dejamos bien guardada en el cofre. Nos inclinamos ante el altar de nuestro corazón y salimos por la misma puerta que hemos entrado, cerrando nuestro templo y con la consciencia plena que solo hemos de abrirlo cuando sea en momento indicado de celebración y reencuentro con nuestra amada presencia en cada uno de sus siete altares.

Esta meditación se puede hacer de forma individual y en grupo; exclusivamente como un acto sagrado interno, con la visualización y el sentir, y también preparando un altar externo y realizando los gestos de tomar del cuenco o cáliz la propia luz.

**Al Ser de mis amados hermanas y hermanos, desde mi Ser.**

### **EJERCICIO DÍA 5: “ABSORBER LA ENERGIA DEL SOL EN GRATITUD”**

Siéntate al aire libre, al sol, o en un sitio de tu casa donde sientas el sol en el cuerpo. Disfruta de la calidez que sientes y abre tu corazón y todo tu ser al sol en adoración y gratitud.

Ahora imagina que la calidez del sol se derrite en una luz dorada como la miel y se esparce por toda tu piel.

Visualiza todo tu cuerpo bañado en la luz dorada, como si estuvieras tomando un baño de sol. Ofrece todas las zonas con contracturas o dolores a la cálida sanación de la luz.

Luego abre la boca e imagina que tú pones el sol en ella. Cierra la boca imaginando que la luz y la energía del sol se mezclan con la saliva. Traga la saliva, pensando en que transmites la energía concentrada del sol al cuerpo y la conservas en el centro de fuerza de tu cuerpo inferior donde, según los taoístas, se almacena la energía del sol que nos mantiene vivos, que deben ser continuamente repuesta.

**Respira varias veces esta parte del ejercicio, hasta sentir una bola de energía y luz dorada, calida y rica en el vientre.**

**Al inspirar se lleva energía positiva –una luz DORADA- y se le sonríe a los órganos de tu cuerpo, enviándole gratitud y alegría. Olas de Sentimientos de Gratitud, Calma, Alegría, Gozo, Éxtasis y Plenitud... envuelven todo tu Ser... Amen cada pulgada de su vida y entonces ella les retribuye su amor.**

**Siente la gratitud... enfócate en lo que tienes ahora por lo cual te sientas Agradecido.**

**Cada célula de tu cuerpo vibra con gratitud a medida que absorbe esta luz, la luz de la sabiduría, la luz del conocimiento. Su cuerpo vibra con la absorción de la luz de la inspiración, la luz de la intuición, de la claridad en la visión y de la premonición.**

**Expresa vuestra absoluta apreciación por las maravillas del universo y la creación, y nuestra gratitud por vuestra existencia, una expresión natural del amor que eres y sientes por ti mismo.**

**Abre el corazón, siente amor, unión, reconecta tus cuerpos a frecuencias superiores, en Confianza y gratitud son las energías de la transformación profunda. La Jerarquía de Luz les ayudamos con mucha alegría y amor, a reconectar sus cuerpos a la energía del universo, para expandir sus cualidades.**

Disfruta tu nuevo poder solar y dedica el uso que hagas de él al servicio de todos los seres vivos. Luego deja que se desvanezcan todas las imágenes y descansa en la paz de la conciencia.

Este mismo ejercicio puedes realizarlo con la luna; en este caso lo más conveniente es realizarlo en un sitio al aire libre cuando haya luna llena.

Los taoista nos dicen que existe una sutil diferencia entre la energía solar y la lunar. La energía del Sol nos carga de poder y amor; la de la Luna, limpia, purifica y sutiliza todo nuestro ser.

**TOMADO DE LA WEB  
DESCONOZCO SU AUTOR**

### **EJERCICIO DÍA 6: CAJA PERSONAL DE GRATITUD**

#### **Materiales requeridos**

- **Caja de Cartón (tamaño deseado, puedes tomar caja zapato)**
- **Lapicero**
- **Vela Blanca**
- **Incienso**
- **Hoja de Papel en blanco.**
- **Para Potenciar Caja imprimir Código Gratitud y símbolos Sagrados para ti.**
- **Para representar tu Gratitud: recortes de revistas, fotos familiares, fotos personales, Listado de Gratitud, Diario Gratitud.**
- **Para solicitar Deseos: Listado de 7 deseos personales.**

Para el día de hoy daremos inicio a un ejercicio donde el objetivo principal es empoderarnos en esta poderosa herramienta de mantener el flujo constante y fácil de todas las bendiciones en nuestras vidas, y la manifestación de nuestros deseos personales en eterna gratitud y amor, la caja de gratitud es una herramienta que nos facilita enfocarnos visualmente en nuestra gratitud, potenciando y energizando nuestra Gratitud con nuestra mas pura intención, emociones y sentimientos lo que visualizamos (visión Crística) materializado en los elementos que contiene dicha caja siempre para nuestro mayor bien, la construiremos una sola vez y la **RECARGAREMOS los días que nos sintamos inspirados**, por decir sería por siempre o cuando te sientas impulsado a potenciar, recargar tu inmensa gratitud. Ahora contarás con una Caja Especial el cual ahora lo vamos a Bendecir con el nombre **"MI CAJA DE GRATITUD"**, haremos de este ejercicio un pequeño ritual personal para energizar esta Caja muy especial para ti.

## **PASO 1: PREPARAR CAJA DE GRATITUD**

Prendes una vela, incienso y te relajas. Tomas tu **Caja de Gratitude** en tus manos e invocas de la siguiente manera:

**"Con el poder del YO SOY y mi intención más pura purifico Invoco a mi Ser Superior, mis guías personales, arcángel Zadkiel y seres de luz me asistan en este momento, aquí ahora purifico esta Caja de Gratitude con la Llama Violeta transmutadora (visualizas el Caja rodeada de izquierda a derecha por la llama violeta) y ahora invoco la Energía Crística Dorada envuelva esta Caja de Gratitude en el Amor Crístico (Visualizas el rayo dorado de derecha a izquierda llenando la Caja)"**

Ahora ya purificado e impregnado con la **energía Crística** en los cuatro costados de la Caja el **Código de la Gratitude expuesto aquí**. También si lo deseas puedes agregarle cualquier símbolo que sea Sagrado para ti y que te inspire **GRATITUD a la Divinidad**.

Ahora que ya tienes preparada la caja, das inicio con tu **listado de 7 deseos**, los cuales cuando se haya cumplido uno de ellos, lo tachas y pones uno nuevo, siempre tienen que permanecer **7 deseos (número mágico)**.

Cuando tengas el listado terminado te enfocarás en ingresar en la caja **"Todo"** lo que represente tu inmensa gratitud ya sea en fotos, recortes, o deseos, ingresarás el listado de deseos en la Caja, también ingresas los recortes de revistas, tus fotos familiares, foros personales, tu listado de Gratitude que realizaste el primer día, tu diario de Gratitude. Y Ahora ya lo tienes preparado para el paso importante.

## **PASO 2: POTENCIAR Y ENERGIZAR CAJA DE GRATITUD**

Este paso es realmente **ES** el más importante ya que tienes que mantenerte enfocado en el sentimiento, emoción y **Olas de Gratitude** usando el poder de la visualización. Llenar todo tu ser en ese sentimiento, gozo, éxtasis, plenitud y felicidad, mantenerte relajado cuando realices este proceso. En tu interior **visualiza el símbolo de gratitud** que desprende rayos dorados a tu Caja, y míralo descender en ti también.

Ahora realiza una invocación personal en una **Bendición a tu Caja de Gratitude**, así como esta **(puedes realizar lo que brote de tu interior)**:

**"Yo \_\_\_\_\_ (di tu nombre) por el poder del Yo Soy y mi más pura intención invoco a mis guías personales, Ser Superior y seres de Luz me asistan para conectarme a las energías de la Fuente Divina en caudales de Luz y Amor volcados sobre esta Caja. Aquí ahora Bendigo esta Caja de Gratitude con el Amor y Agradecimiento que Brota de mí"**

Ahora tomas en tus manos la Caja, pondrás las manos primeramente en dos costados luego en los dos siguientes costados por el tiempo que sientas tú requerido (mínimo de 5 minutos en cada lado), esto siempre manteniendo tu sentimiento de **Gratitude, visualizando y decretando** interiormente cualquier afirmación de gratitud que brote de ti, por ejemplo: **"Yo Soy Gratitude infinita por mi Vida". "Yo Soy enviando Energía de Gratitude"**

Al terminar este ejercicio das las gracias a todos los seres de luz que te asisten, y continuas con la dieta de Gracitud.

**En amor y gratitud**  
**Angelita Amor.**

### **EJERCICIO DÍA 7: UN TORRENTE DE APRECIACIÓN \* GRATITUD**

**Hoy sólo utilizo la visión de Cristo.**

Ahora vamos a practicar este juego denominado «**Torrente de apreciación**» (**Gracitud**) en cualquier sitio y cualquier momento, porque consiste tan sólo en dirigir pensamientos agradables a través de tu mente. Si anotas tus pensamientos en un papel, te resultará más fácil, pero no es imprescindible.

Empieza por echar un vistazo a tu entorno inmediato y observar relajadamente algo que te complazca. Trata de centrar su atención en ese objeto atrayente mientras piensas en lo maravilloso, hermoso y útil que es. Si te concentras en ese objeto durante un buen rato, tus pensamientos positivos sobre él aumentarán. Toma nota de tu pensamiento agradable y observa cómo te sientes. Luego, cuando notes que tu pensamiento agradable es claramente más intenso que cuando comenzaste, echa un vistazo a tu entorno inmediato y elige otro objeto atrayente para centrar en él tu atención positiva.

Proponte elegir objetos en los que centrar tu atención que evoquen tu apreciación con facilidad, pues este proceso no consiste en buscar algo que perturbe y observarlo, sino en practicar las vibraciones elevadas. Cuanto más tiempo te concentres en objetos que hagan que te sientas bien, más fácil te será mantener estas frecuencias vibratorias que te producen una sensación placentera. Y cuanto más tiempo mantengas estas frecuencias vibratorias que hacen que te sientas bien, más se afanará la Ley de Atracción en ofrecerte otros pensamientos, experiencias, personas y objetos que se correspondan con tu vibración practicada.

Puesto que tu propósito primordial consiste, a medida que se desarrolla tu jornada, en buscar objetos que puedas apreciar, adquieres una vibración menos resistente y haces que tu conexión con **tu Fuente de Energía** sea más fuerte.

Dado que la vibración de apreciación es la conexión más potente entre tu yo físico y tu yo no físico, este proceso te sitúa asimismo en posición de recibir una orientación más clara de tu Ser Interior.

Cuanto más practiques la apreciación, menos resistencia opondrás a tus frecuencias vibratorias. Y cuanto menos resistencia opongas, más agradable será tu vida. Asimismo, al practicar este proceso te acostumbrarás a sentir vibraciones elevadas, de modo que cuando caigas de nuevo en un viejo esquema de conversación que propicie una resistencia a tu vibración, te percatarás de ello enseguida, antes de que la vibración se haga demasiado poderosa.

Cuanto más veces halles algo que apreciar, mejor te sentirás; cuanto mejor te sientas, más desearás seguir practicando este proceso; cuanto más practiques este proceso, mejor te sentirás; cuanto mejor te sientas... más desearás seguir practicándolo.

La Ley de Atracción te ayudará a adquirir el poderoso dinamismo que te proporcionan esos pensamientos y sentimientos positivos, hasta que al poco tiempo y con un mínimo esfuerzo comprobarás que tu corazón rebosa de alegría al alcanzar una gozosa alineación con quien eres.

Con esta maravillosa vibración que te produce una sensación placentera, desprovista de toda resistencia, penetrarás en un exagerado estado de «permisión»; te hallarás en un estado vibratorio en que el que todo cuanto desees fluirá fácilmente hacia tu experiencia. La situación no podrá sino mejorar.

Si cuando empieces a practicar este juego tu vibración se halla próximo a esas vibraciones elevadas y compruebas que alcanzas fácil y rápidamente esas sensaciones placenteras, sigue practicando el proceso denominado «**Un torrente de apreciación**» (**Gratitud**) durante tanto tiempo como puedas y en tanto haga que te sientas bien.

Si al practicar este juego no te sientes a gusto y no compruebas que tu estado de ánimo mejora al centrarte en un pensamiento placentero tras otro, es decir, si este proceso te incomoda en algún sentido, deja de practicarlo y elige un proceso con un número superior.

Aunque no comprendas nada sobre la Ley de Atracción, aunque no sepas nada sobre tu conexión con tu Fuente de Energía, el hecho de practicar este proceso hará que practiques «el arte de permitir» sin darte cuenta, y todo cuanto hayas identificado como objetos que desees empezará a fluir hacia tu experiencia. Cuando estés predispuesto a apreciar lo que te rodea, tu vibración no contendrá resistencia alguna. Ten presente que el nivel de resistencia que alcanzas te impide conseguir tus deseos.

Cuando practicas el «**Torrente de apreciación**» (**Gratitud**) ajustas tu frecuencia vibratoria a un nivel que favorece que obtengas lo que has pedido. Lo has pedido durante cada día de tu experiencia y la Fuente ha respondido, sin excepción. Y ahora que estás predispuesto a apreciar lo que hay a tu alrededor, estarás también predispuesto a recibir.

Te dispones a iniciar el último paso de este proceso de Creación, es decir, permitir que se verifique.

Al principio, te recomendamos que dediques 10 o 15 minutos al día a practicar este proceso. Al cabo de unos días, cuando compruebas el gozo que te produce alcanzar deliberadamente y mantener una vibración elevada, lo practicarás muchas veces cada día, durante unos segundos cada vez, en diversas situaciones, porque te produce una sensación muy placentera.

Por ejemplo, mientras haces cola en la oficina de correos, puedes pensar:

- Este edificio **es precioso**.
- Lo tienen **muy limpio**.
- Me gusta que el empleado sea **tan amable**.
- **Aprecio** la forma en que esa madre interactúa con su hijo.
- Esa chaqueta es muy **elegante**.
- **Mi jornada se está desarrollando muy bien**.

Mientras te diriges en coche a tu trabajo, puedes pensar:

- **Me encanta** mi coche.
- Esta nueva carretera **es estupenda**.
- Aunque llueve, **llegaré puntual**.
- **Me encanta** lo seguro que es este vehículo.
- **Me siento agradecido** por tener un trabajo.

Puedes concentrarte más específicamente en cualquier tema que aprecies y hallar más motivos para sentir apreciación. Por ejemplo:

- Este edificio **es precioso**...
- El parking es **más espacioso** que el de la antigua estafeta de correos.
- Hay más mostradores y la cola **avanza más rápidamente**.
- Las ventanas son más amplias y dan la sensación de que la habitación está más aireada.
- Esta nueva carretera **es estupenda**...
- No hay semáforos que ralenticen el tráfico.
- El trayecto dura menos que antes,
- **Ofrece** unas vistas magníficas.

Cuando te acostumbres a buscar cosas que puedas apreciar, comprobarás que tu jornada está repleta de ellas. Tus pensamientos y sensaciones de apreciación fluirán de modo natural. Con frecuencia, cuando experimentes un sentimiento de profunda apreciación por alguien o algo sentirás que se te pone la piel de gallina | y esa sensación confirmará que estás alineado con tu Fuente,

A medida que tu jornada avance y te percares de algo que desees, tu deseo sobre lo que quieres adquirirá una mayor nitidez. Y puesto que habrás practicado el «**Torrente de apreciación**» (**Gratitud**); podrás asimilar tu conciencia de lo que desees a tu conciencia de lo que deseas. **De este modo te convertirás en el creador que es-tabas destinado a ser cuando viniste a este planeta.**

***La vida no consiste en mañana, sino en hoy. La vida consiste en cómo moldeas en estos momentos la Energía***

**Autores: Esther y Jerry Hicks**

**Extracto del Libro: Cuaderno de trabajo: “¡Pide y se te Da!”**

Lean todo el material referente a este tema ya que estaremos enfocados esta semana en expresar nuestra **GRATITUD** en nuestra vida aquí ahora, para nuestra evolución personal. Por la noche, cuando se acueste, cierre los ojos y agradezca todo lo que hay de bueno en su vida. Su gratitud le traerá más bendiciones.

Feliz día todos los días, bendicimos el átomo permanente en tu corazón que irradia luz y amor por doquier. Les envío un rayo arco iris de Luz y Amor a sus corazones, les deseo se cumplan sus deseos, y seguimos en este autotratamiento personal.

### AFIRMACIONES GRATITUD

- La gratitud es la naturaleza de mí ser. Aquí ahora la Magnificencia me rodean en Olas de Gracitud y Amor abrazándome. Mi corazón canta en gratitud por todo lo que "YO SOY". YO SOY la belleza del mundo y la paz mora en mí.
- Hoy recibo con gratitud todos los regalos que la vida me da. Recibo los obsequios de la naturaleza: la luz del sol y el canto de los pájaros, o los aguaceros de primavera o las primeras nevadas del invierno. También estaré abierto a recibir de los demás, sea un regalo material, dinero, un elogio o una oración.
- Amada Divinidad, te doy las gracias por todas Tus Bendiciones. Pero sobre todo, Te doy las Gracias por Tu amor.
- «Agradezco con inmensa Gracitud el amor y el júbilo y todo lo que es bueno.»
- «Mis días se inician con gratitud y alegría.»
- «Mi vida empieza con gratitud y alegría.»
- «Agradezco a los demás la bondad que me demuestran. Los elogios y la gratitud me desbordan.»
- «Bendigo mi maravillosa vida. Con alegría, placer y gratitud acepto todo el bien que me ofrece la vida Sé que el Universo proveerá a todas mis necesidades, que serán fuente de dicha y gozo. Cada día me inunda de admiración y de acción de gracias.»
- «Con frecuencia expreso gratitud y reconocimiento, y espero cosas que pueda agradecer.»

**"«Tú eres lo que es el profundo deseo que te impulsa.  
Tal como es tu deseo es tu voluntad.  
Tal como es tu voluntad son tus actos.  
Tal como son tus actos es tu destino**

**- Brihadaranyaka Upanishad IV.4.5. »"**



**"YO SOY LA LEY DE LA GRATITUD AQUÍ ACTUANDO"  
"YO SOY HIJA DEL SOL MI NATURALEZA ES BRILLAR"**