

Día 5: Verde: Sentir y amarme para conectar con todo

Ya que hemos pasado por un cierre, después otro inicio, a partir del cual creamos y nos empoderamos, ahora nos sentimos más capaces y suficientes. Es como si al ir confiando en los procesos de la vida, vamos creyendo y creando más, expandiendo nuestra capacidad de soltar y recibir. Comenzamos a afianzar el poder de nuestro corazón y conectar con nuestras emociones y también nos abrimos a confiar en otros. El chakra representado por el color verde se ubica en el centro del pecho se relaciona con el sentido del tacto, el elemento aire, a través de la respiración y los pulmones y se relaciona con el corazón y amor en todos los niveles. No por nada hay una canción llamada "Love is in the air". El corazón nos impulsa a sentir amor, compasión, y conexión emocional. Y nos permite abrirnos a sentir más que sensaciones, nos lleva a las emociones en un nivel más profundo y consciente. El amor es la clave de la vida, por eso es que el **color verde está relacionado con la vitalidad, el amor, la compasión y la conexión.**

Utilizar la vibración y la energía del color verde el día de hoy nos ayudará a hacerle saber a nuestro corazón que puede vivir con relajación, tranquilidad, armonía, calma, prosperidad, salud, naturaleza y esperanza y sobre todo con libertad de sanar la perspectiva de situaciones que pudieron sentirse dolorosas, y que ahora se eligen vivir de diferente manera.

Las actividades para el día de hoy son:

1. Escribir en una hoja o libreta **10 cosas que te gustaría que cada que respires se impregnen en ti** por ejemplo: Cada que respiro me lleno de amor propio en cada poro de piel, cada que respiro me impregno de confianza, cada que respiro me empodero, cada que respiro libero peso que no me corresponde y me lleno de ligereza, etc...Cierra tus ojos al terminar tu lista, pon las manos en tu corazón y cada que respires visualiza tus 10 cosas. Percibe que sentiste.
2. Utilizar alguna **vestimenta, prenda, accesorio, utensilio, de color verde** que represente para ti la vitalidad, esperanza, armonía, calma, salud y prosperidad en tu vida.
3. Comer **algún alimento que sea de color verde** puede ser lechuga, espinaca, pepino, kiwi, manzana verde, pimiento verde, acelga, kale, menta, yerbabuena, alfalfa, aguacate, pera, aceitunas verdes, espárragos, alcachofa, calabacitas, nopales, edamames, ejotes, chayotes, chicharos, etc... También puede ser alguna bebida de ese color, como agua de limón, jugo verde, agua con clorofila, etc.. Percibe cómo se siente y cómo sabe este color. ¿Qué podrías notar de la abundancia de comida color verde a la que tenemos acceso? ¿Cómo te sientes con este tipo de alimento verde?
4. Escucha '**Meditaciones para corazones sensibles**' en Beek y déjate guiar por estas sensaciones para conectar contigo. Entra a: **Día 5** y escucha estás meditaciones que te ayudarán a reconectar contigo.
5. Vas a llenar tu **círculo cromático coloreando con verde** la quinta porción del círculo y en la misma porción en la parte de afuera escribirás qué notaste de la vitalidad, esperanza, calma y tranquilidad en tu vida. Si pudieras describir en una palabra para ti el color verde con cuál sería.

***El extra de hoy, es...tener contacto físico con algún ser querido, abrazar a tu papás, hijos, amig@s, siendo consciente del abrazo y de tu respiración, conectar con tu pareja a través de la respiración, o incluso tener contacto contigo mism@ suavemente, puedes usar alguna pluma de ave sintética y pasarla por todo tu cuerpo, sintiendo cada parte de ti.**

