

**Temática a trabajar:** El perdón.

**Ejercicio:** Visualización auto guiada

“La esfera del perdón”.

---

*Puedes ir leyendo las instrucciones sin problema mientras lo vas haciendo, siempre buscando mantener conexión con tu cuerpo y la intención de ir haciendo el ejercicio.*

*El día que lo hayas aprendido “de memoria” podrás dejar de mirar la guía, aunque no es indispensable ni necesario.*

*La duración total es “intuitiva” y con un promedio de entre 10 y 20 minutos. Puede tomar diferentes tiempos según lo que necesites en cada momento en que lo pongas en práctica.*

👉 Busca un lugar tranquilo, sin ruidos fuertes que te distraigan y en el que no te interrumpan durante el desarrollo del ejercicio. Puedes poner música suave y algún aroma en el ambiente si esto te ayuda a relajarte y conectar con la introspección.

👉 Cerrando los ojos (o no, como te sientas mejor) conecta con tu respiración, afloja tensiones y encuentra una postura cómoda a medida que sigues respirando profundamente, buscando relajarte más y más.

👉 Invita a un ser de luz, un Maestro, un guía o simplemente una energía que sientas que te transmite paz y seguridad. Pídele que te acompañe en este momento y ejercicio.

👉 Imagina delante tuyo una gran esfera de luz violeta.

👉 Visualiza cómo quitas de tu interior y vas poniendo allí las situaciones y personas que necesitas perdonar... incluso las que has cometido y no te perdonas de ti mismo/a.

👉 Reitera este proceso las veces que necesites, durante un mismo ejercicio, hasta que todo lo que

estaba en ti para ser perdonado finalmente quede en esa esfera, afuera de tu cuerpo.

👉 Deja unos momentos que la energía violeta de la esfera continúe transmutando esas situaciones. No debes hacer nada... simplemente dejarla actuar. Quizás no veas algo en particular suceder dentro de esta parte del ejercicio, pero el efecto, seguro se hará notar luego. Deja unos minutos que la energía violeta de transmutación haga lo suyo.

👉 Si lo sientes, puedes envolverte también con energía violeta o del color que sientas intuitivamente, para reparar los espacios que hayan quedado lastimados en ti.

👉 Imagina cómo la esfera de las cosas a perdonar se eleva en el aire y se aleja hasta desaparecer.

👉 Agradécete por haberte dado el regalo de este momento.

👉 Cuando lo sientas, comienza a tomar más consciencia de tus sensaciones corporales y a retornar al momento presente.

*Este ejercicio puede ser repetido a diario o hacerse esporádicamente.*

*La recomendación, al inicio, es repetirlo al menos de 3 a 5 días.*

---