

Guía de Meditación: Cambio de Identidad Vibracional

Duración: 15-20 minutos diarios

Objetivo: Transitar del Nivel 3 (Coherencia) al Nivel 4 (Identidad) mediante la reprogramación consciente de tu sensación de ser.

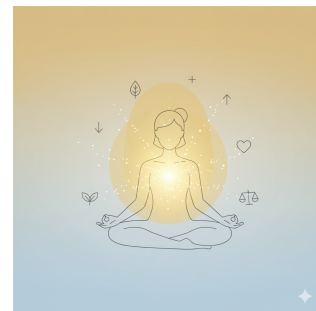
Preparación:

1. Espacio: Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones.
2. Postura: Siéntate con la espalda recta, manos sobre las rodillas, ojos cerrados.
3. Intención: Repite mentalmente: *"Hoy elijo una nueva identidad vibratoria"*.

Fases de la Meditación:

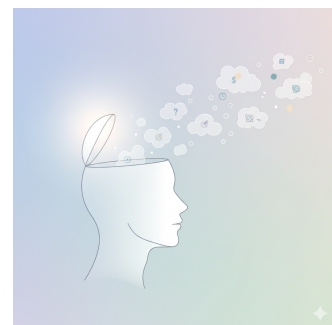
1. Observación y Desidentificación (3 min)

- Respira profundamente 3 veces.
- Observa tus pensamientos y emociones sin juzgarlos. Imagínalos como nubes pasajeras.
- Di en silencio: *"No soy mis pensamientos ni mis emociones. Soy el observador consciente"*.



2. Liberación del Viejo Yo (4 min)

- Identifica una creencia limitante (ej: "No merezco abundancia").
- Visualiza esa creencia como un objeto (una roca, una cadena) y suéltala simbólicamente (déjala caer o flotar lejos).
- Exhala con fuerza imaginando que liberas esa energía.



3. Instalación de la Nueva Identidad (5 min)



- Elige una afirmación identitaria (ej: *"Soy abundancia en acción"* o *"Soy amor y aceptación"*).
- Repítela en voz baja 3 veces, luego mentalmente 5 veces.
- Crea una imagen mental de ti mismo viviendo como esa versión:
 - ¿Cómo camina?
 - ¿Cómo habla?
 - ¿Cómo se siente en su cuerpo?
- Ancla la sensación corporal (calor en el pecho, ligereza, etc.).



4. Integración en el Presente (3 min)

- Pregúntate: *"¿Qué haría mi yo renovado hoy?"*
- Visualiza tu día con esa actitud: trabajando, conversando, creando.
- Respira profundamente 3 veces y abre los ojos.

Tips Clave:

- Consistencia > Tiempo: Mejor 5 minutos diarios que 1 hora ocasional.
- Usa disparadores: Asocia esta meditación a un hábito existente (ej: después de lavarte los dientes).
- Registra cambios: Anota en un journal qué sensaciones o sincronizaciones aparecen.



Para profundizar: Si sientes resistencia, repite: *"Elijo soltar lo que ya no me sirve. Mi nueva identidad ya está aquí"*.