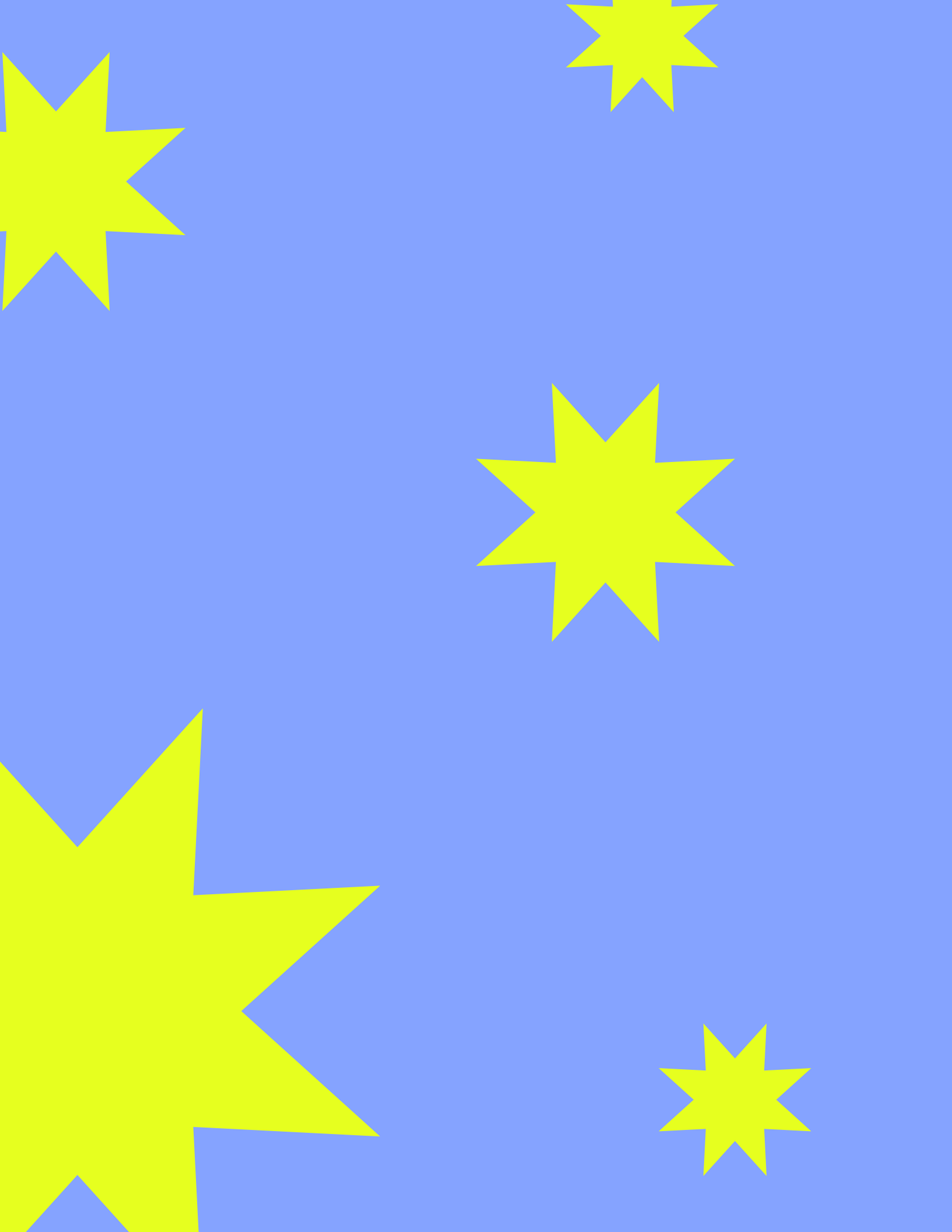


DESPEGUE

WORKBOOK





ÍNDICE



1. EXPLICACIÓN DE LA FRECUENCIA DE LA CONSCIENCIA

2. EXPLICACIÓN DEL MÓDULO THE WORK (EL TRABAJO)

3. HÁBITO DE LA SEMANA: DESCANSO Y CONTEMPLACIÓN.

4. CLASES DE LA SEMANA

4.1. EN VIVO: EJERCICIOS PRÁCTICO DE LA SESIÓN

- RESPIRACIÓN DE APERTURA ENERGÉTICA

- CUADRANTE DEL SER

4.2. SESIONES ON-DEMAND

4.1 DESCANSO

4.2 ENERGÍA SUTIL Y LA CONEXIÓN CON NUESTRA INTUICIÓN

- PRÁCTICA PARA SENTIR TU ENERGÍA.

- PRÁCTICA PARA COMENZAR A DESPERTAR A TU INTUICIÓN

4.3 VIBRACIÓN 15

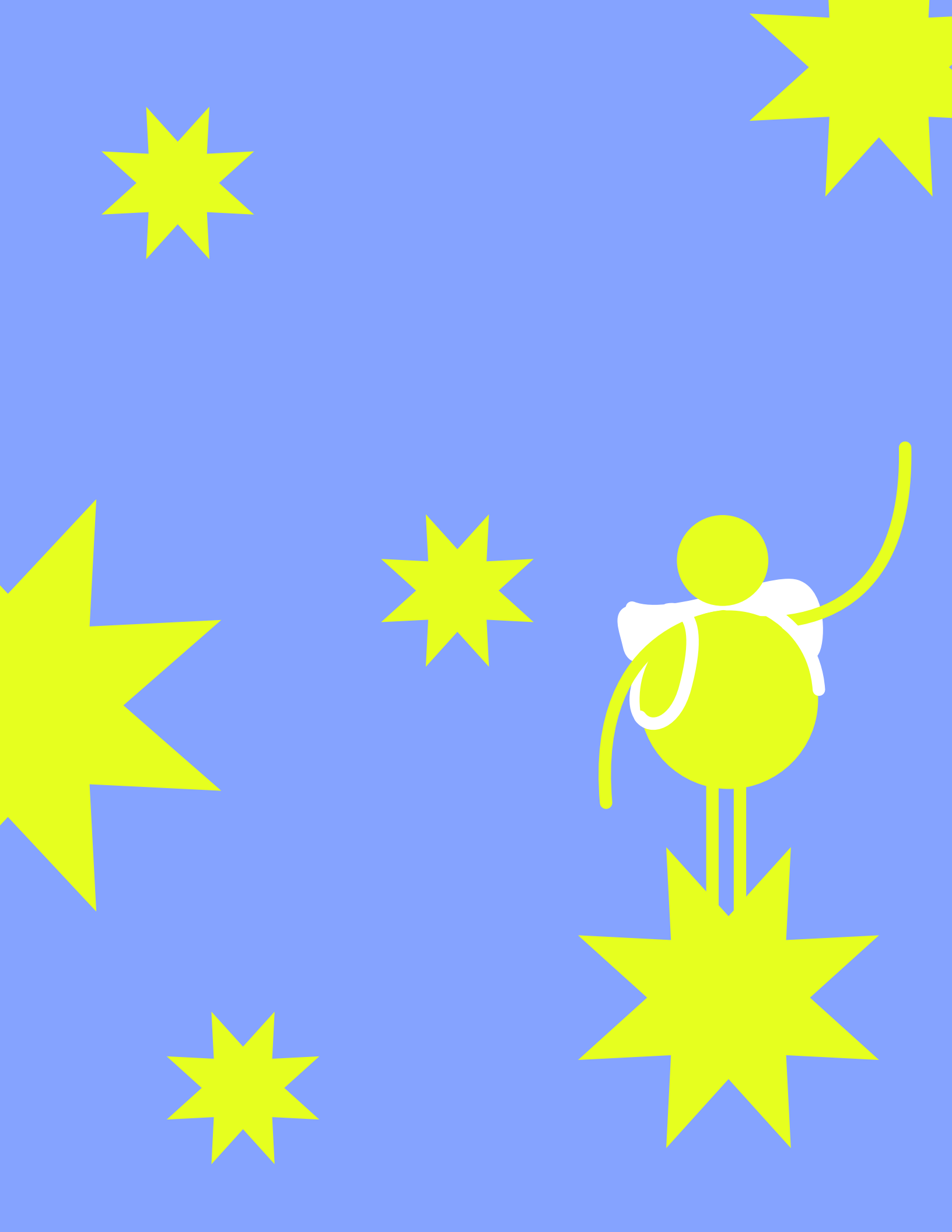
5. INVITADOS DE LA SEMANA

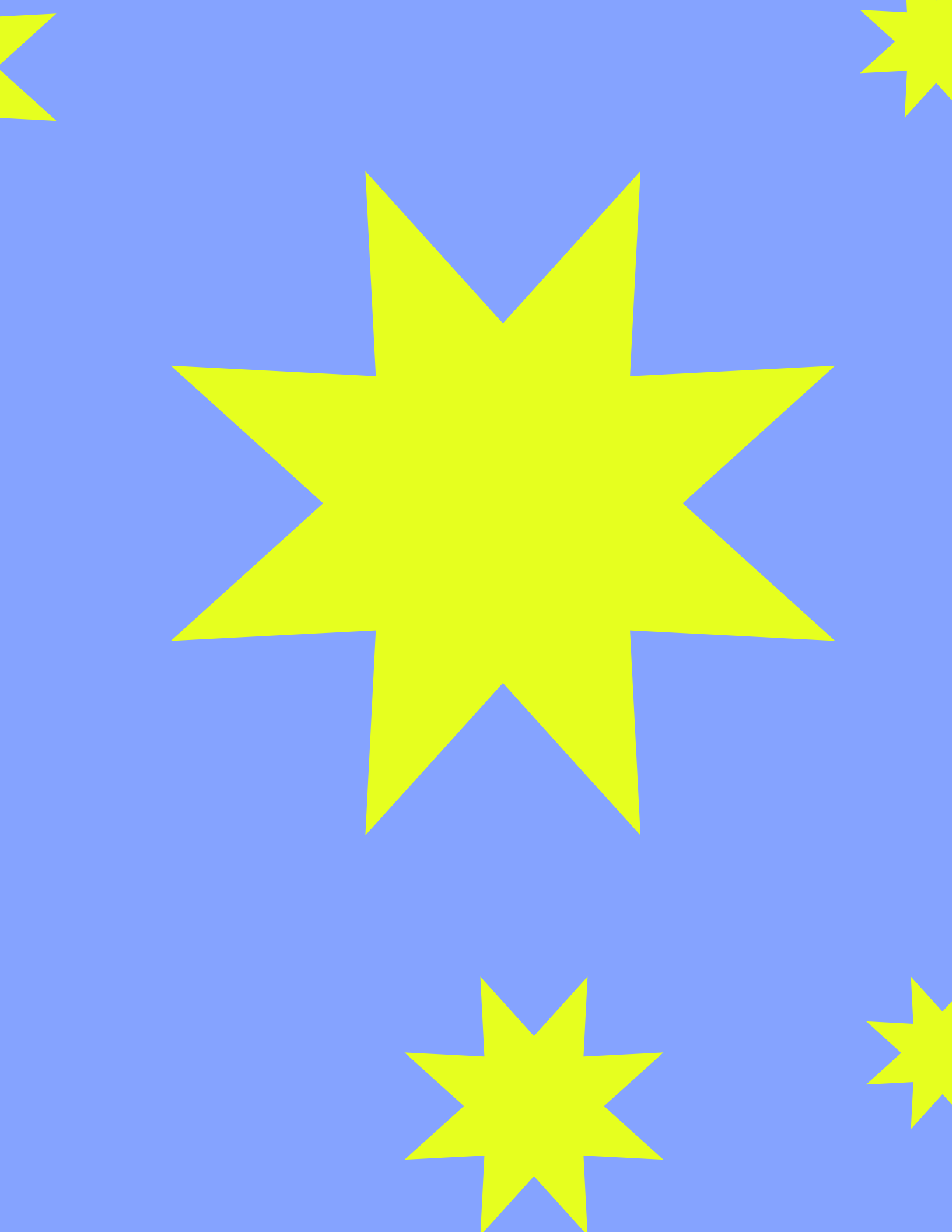
6. PRÁCTICAS

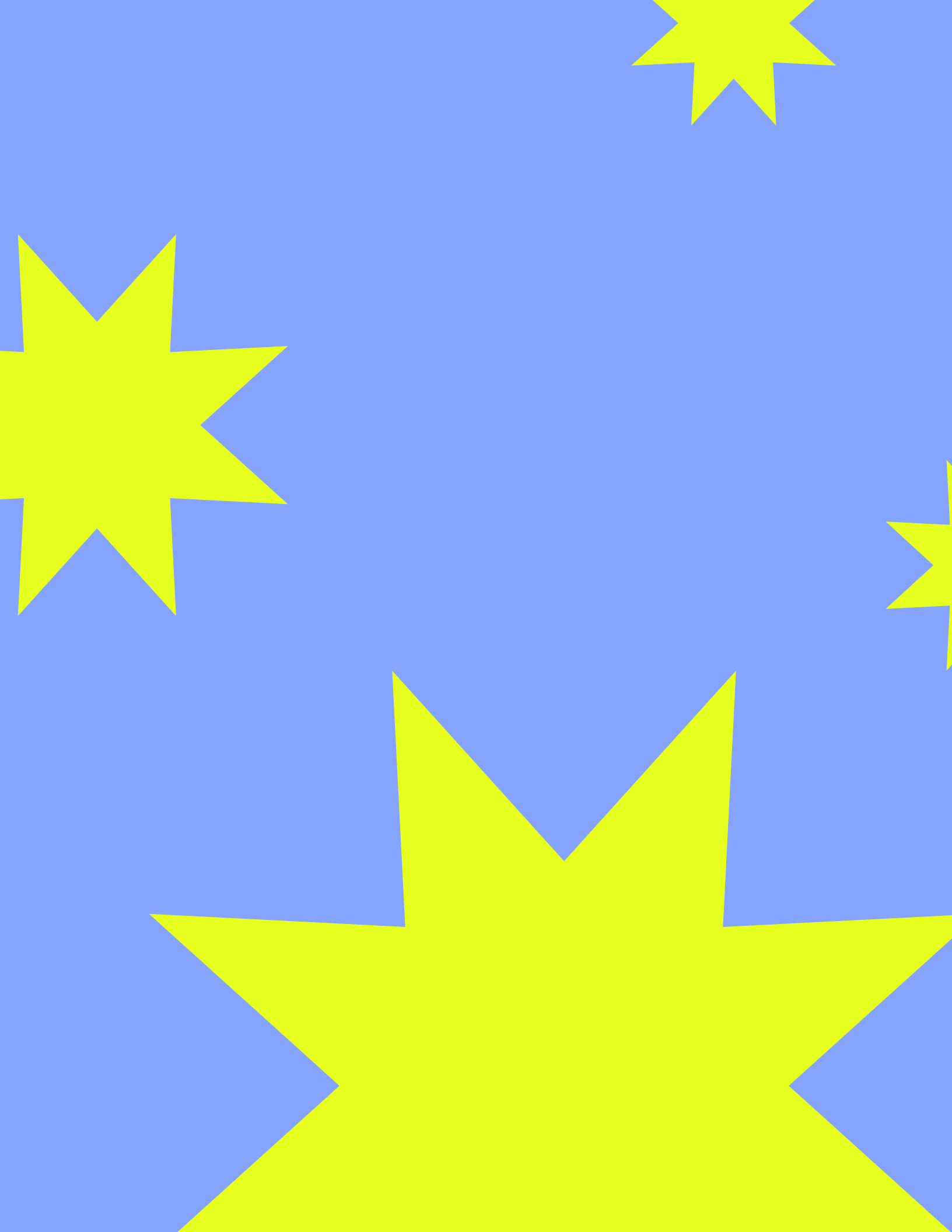
7. SESIÓN DE NETWORKING

8. RECETAS DE LA SEMANA: DIPS











**SEMANA 4:
CONSCIENCIA**



1. EXPLICACIÓN DE LA FRECUENCIA DE LA CONSCIENCIA:



Vamos a darle la bienvenida a la frecuencia de la consciencia, que favorece nuestra habilidad de enfocar la atención sobre todos los aspectos multidimensionales que se nos presentan, para que podamos incluirlos en nuestra realidad. A partir de ahora dejamos de recibir información cognitivamente, o a través de los sentidos que están estrechamente conectados con nuestro cuerpo físico. Ahora podemos abrir la comunicación a lo que hay más allá del cuerpo, a través del pensamiento, el conocimiento y el sentimiento intuitivo.

2. EXPLICACIÓN DEL MÓDULO:



"Deja que tu sabiduría interna dirija tu vida."

Carol y Jorge

Ya en este punto nuestra mente tiene demasiada información que procesar. Y sí, la información es poder, pero también al ego le encanta quedarse sólo allí, porque siente que por lo menos aún está dominando. La belleza de este camino es comenzar a aplicar todos esos conocimientos a nuestro día a día, bajarlos al cuerpo y llevarlos a la práctica.

Seas consciente o no, le prestes atención o no, tu intuición siempre ha estado allí. Pepe Grillo, el SER, el Universo, siempre están hablándonos a través de señales, de sensaciones del cuerpo, de pensamientos que nos incomodan y tal vez no le hacen sentido a la mente, pero hay algo allí adentro de ti que te dice, te grita, te llama a ser de cierta manera, a actuar, a tomar decisiones que están constantemente impactando a tu vida. Tu intuición está moviendo constantemente tu energía.

Y en este punto ya entendiste eso, que somos energía, así que ahora que ya estás ampliando tu consciencia de la realidad, y será cada vez más evidente cómo se va moviendo esa energía de adentro hacia afuera. De aquí en adelante vamos a entrarle más profundo al manejo de nuestra energía personal y a darle espacio a que la sabiduría interna se manifieste con todo.

THE WORK (EL TRABAJO)

Vamos a bajarle el volumen al ego y vamos a empezar a subirle el volumen al ser. Si recuerdas lo que compartimos al principio, en Insidology nos gusta empezar con lo cognitivo, luego la práctica y luego la integración. Con eso en mente creamos cada experiencia, cada clase, cada semana, y también TODO el programa. Las 3 primeras semanas han sido de mucha información cognitiva, con la intención de apaciguar al ego y darle los fundamentos que necesita para soltarse y dejarse ir.

Así que ahora viene lo más divertido, en la pirámide de la consciencia comenzamos a pasar del plano consciente al subconsciente, de la dimensión material al astral. Ya soltamos muchas cargas, creencias, limitaciones, o al menos abrimos las puertas para que comenzaran a salir, así que ahora va a ser mucho más fácil conectar con tu intuición.

Para ir conociendo más al ser, es decir, para aprender a escuchar a la intuición, lo primero es comenzar a soltar la exigencia, porque la intuición se manifiesta de maneras muy sutiles, y cuando nos permitimos los espacios para escuchar en todo lo que hacemos en la vida cotidiana, es cuando se vuelve irrefutable.

Al SER, a la intuición, también se les llama energía sutil, y es esa parte de nosotros que existe porque podemos percibir su efecto, aunque aún no se pueda medir con precisión con los métodos científicos actuales y para la mente sea difícil de comprender. Al final la ciencia está simplemente explorando lo que sabemos y queremos entender, así que vamos a compartirte la información científica que se tiene hoy de estos temas, pero también mucha de la sabiduría de las culturas orientales y de los pueblos originarios que llevan muchos años haciendo un gran esfuerzo por mantener viva esa conexión con lo sutil y con el todo.

Esta semana se trata de SENTIR, de SER, de JUGAR, de explorar el mundo con ojos de niños y abrirnos a la magia que el Universo tiene para nosotros.

¿Tamos listos? Let's go!

3. HÁBITO DE LA SEMANA: DESCANSO Y CONTEMPLACIÓN.



La primera semana nuestro hábito fue la respiración, la segunda journaling para hacernos más conscientes de lo que pasa, la tercera meditación para comenzar a practicar la atención plena, y esta semana mantenemos todas las anteriores y le agregamos uno MUY importante que solemos dar por sentado: el descanso y la contemplación.

El descanso no es algo que nos tenemos que ganar, el descanso es vital para nuestro funcionamiento óptimo. Con la vida cada vez más rápida y ajetreada, solemos quejarnos de no tener suficiente tiempo para hacer todo lo que queremos hacer en el día a día, y tendemos a quitarnos horas de sueño para cumplir con nuestra apretadísima y ocupada agenda. Error garrafal... Durante el sueño profundo nuestro cuerpo se regenera, nuestras células cumplen funciones vitales para nuestra salud y nuestra mente tiene la oportunidad de entrar en estados profundos de relajación que nos permiten enfrentar la vida con mayor calma.

La intuición se manifiesta cuando tenemos energía vital, no cuando estamos cansados, así que ya que entendimos que todo es energía y que tenemos la capacidad de redistribuirla, pues la invitación esta semana es a que le abras más espacios al descanso: 8 horas de sueño idealmente, siestas bienvenidas, y espacios de HACER NADA, a.k.a, contemplación.

WHAT? ¿Hacer nada? ¿Pero cómo así? ¿Me estás pidiendo que no sea productiv@? Ajá... te estamos diciendo que para ser aún más productiv@ y eficiente con tu tiempo, abras espacios para el descanso. Not gonna lie, la primera vez que practicamos la contemplación por instrucción de un coach, pusimos 20 minutos en el reloj y nos pusimos a ver la ventana... Pasaron 3 minutos y ya estábamos buscando el celular y la mente toda loca, el piecito moviéndose de un lado a otro desesperado porque no entendíamos qué vergas estábamos haciendo.

Y tal vez para ti la experiencia puede ser igual de retadora al principio, pero como todo lo que te estamos enseñando aquí, te invitamos a que compruebes con método científico los beneficios del descanso y la contemplación, que al final lo que trae es mucha regulación para nuestro sistema nervioso y un hueco de sabiduría de la intuición y del ser. Nos cuentas en el grupo cómo te va <3

TIPS

PARA UN DORMIR MEJOR

- Mantén horarios fijos para dormir y despertar
- Evita la exposición a luces intensas durante las primeras y últimas horas del día
- Duerme en completa oscuridad y completo silencio (antifaz & tapones)
- No veas televisión ni trabajes en el ordenador al menos una hora antes de acostarte
- Cena al menos una hora y media antes de acostarte
- Evita la cafeína y el alcohol
- Aumenta la exposición al sol durante el día
- Trata de soltar emociones negativas antes de dormir, no irte al sueño con ellas
- Practicar la respiración y meditación antes de dormir
- Hacer actividad física, como un entrenamiento deportivo durante el día, pero no cerca de la hora de acostarse

PARA AJUSTAR TU RELOJ INTERNO (CICLO CIRCADIANO)

- Ver el amanecer y el atardecer
- Exponerse a la luz del sol las primera hora que despertamos
- Suspender contacto con la tecnología 90 minutos antes de acostarnos
- Estar 30 minutos en el exterior 2 veces al día
- Después del atardecer podemos bajar exposición a la luz
- Mantener luz de la casa cálida (amarilla o naranja, evitar la blanca)

4. CLASES DE LA SEMANA:



4.1. EN VIVO: EJERCICIOS PRÁCTICOS DE LA SESIÓN:

RESPIRACIÓN DE APERTURA ENERGÉTICA



En la plataforma, dentro de prácticas semanales, vas a encontrar la respiración que hicimos en el en vivo para abrirnos energética y expandir nuestra consciencia y también la práctica para conectar con tu intuición.

CUADRANTE DEL SER



Para poder comenzar a conocer al SER creamos el “Cuadrante del Ser” un framework o estructura donde ponemos al ser en el centro y aprendemos a escucharlo a través del cuerpo físico, mental, emocional y espiritual, entendiendo el espiritual como toda la energía sutil, que engloba la energía vital y nuestra conexión energética con nuestros propios procesos biológicos, y nuestra conexión con lo divino.

Entonces, vamos a explorar cómo trabajar cada área y cómo se comunican:

FÍSICO:

Tiene que ver con nuestra energía masculina.

- **¿Cómo lo trabajamos?** Con ejercicio, alimentación, descanso, sueño, etc.

- **¿Cómo se manifiesta el Ser?** Físicamente el Ser se manifiesta a través de las sensaciones. - Según Harvard, “hay más de 100 millones de neuronas en el sistema digestivo, es nuestro segundo cerebro”, es común la sensación en el estómago (gut feeling), sentir corazonadas, calor, etc...

MENTAL: Tiene que ver con nuestra energía masculina.

- **¿Cómo lo trabajamos?** Reprogramando creencias, "Piyaje", cachando pensamientos repetitivos, Jgana yoga (conocimiento)
- **¿Cómo se manifiesta el Ser?** Mentalmente el ser se manifiesta con ideas que a la mente la retan, pero en el fondo las cuestionamos y les damos vueltas porque "ALGO" busca razones para validarlas, es la intuición. Sirve cuestionar la raíz de los pensamientos, si son nuestros o implantados, escribir y verlos en perspectiva, ir a terapia, ayuda.

EMOCIONAL: Tiene que ver con nuestra energía femenina.

- **¿Cómo lo trabajamos?** Observando las emociones, abriendo espacio para sentir-las, anclándonos en la incomodidad, trabajando en aceptar que son guías. Prácticas de movimiento intuitivo o corporal, etc
- **¿Cómo se manifiesta el Ser?** Emocionalmente el ser se manifiesta con reacciones emocionales o emociones fuertes, como la alegría, el miedo o la incomodidad. Las reacciones emocionales a situaciones, personas o decisiones pueden proporcionar pistas sobre lo que es correcto o lo que no lo es.

ESPIRITUAL: Tiene que ver con nuestra energía femenina.

- **¿Cómo lo trabajamos?** Meditación, japa, naturaleza, breathwork, música, medicina, rituales, prácticas devocionales, etc.
- **¿Cómo se manifiesta el Ser?** Espiritualmente el ser se manifiesta con reacciones como corrientes de energía, electricidad, vibraciones, mareos o también calor. Espiritualmente, cuando estamos con el sistema nervioso regulado, sentir conexiones profundas, momentos de escuchar guías sutiles en la naturaleza son normales.



4.2. SESIONES ON-DEMAND:

4.1 DESCANSO



Como bien vimos en la sección de práctica semanal, el descanso es vital para nuestro funcionamiento óptimo, no es algo que nos tenemos que ganar. Te dejamos por aquí algunas de las maneras de descansar que discutimos en la clase:

- Siestas
- Contemplación
- Meditación
- Respiración profunda
- Ejercicio
- Tiempo al aire libre
- Escuchar música relajante
- Mindfulness o atención plena
- Terapias
- Masajes
- Gratitud
- Hobbies

4.2 ENERGÍA SUTIL Y LA CONEXIÓN CON NUESTRA INTUICIÓN



La energía sutil es todo lo invisible, lo que aún no puede ser medido con instrumentos científicos. La energía sutil fluye en todas las dimensiones de conciencia y gracias a la intuición podemos comenzar a acceder a la información que tiene para darnos para nuestro propio proceso de evolución. Sólo cuando estamos limpios a nivel físico, mental y emocional es cuando podemos comenzar a escuchar esa intuición que ya se hace inevitable.

PRÁCTICA PARA SENTIR TU ENERGÍA



Frota tus manos por 10 a 15 segundos y sepáralas sólo un poco para poder comenzar a sentir tu energía. Seguramente sientes calor, vibración o cosquilleo. Repite el ejercicio pero esta vez cuando las separes comienza a pasar las manos cerquita de tu piel por los brazos, cuello, cara y todo tu cuerpo para percibir tu campo electromagnético.

PRÁCTICA PARA COMENZAR A DESPERTAR A TU INTUICIÓN



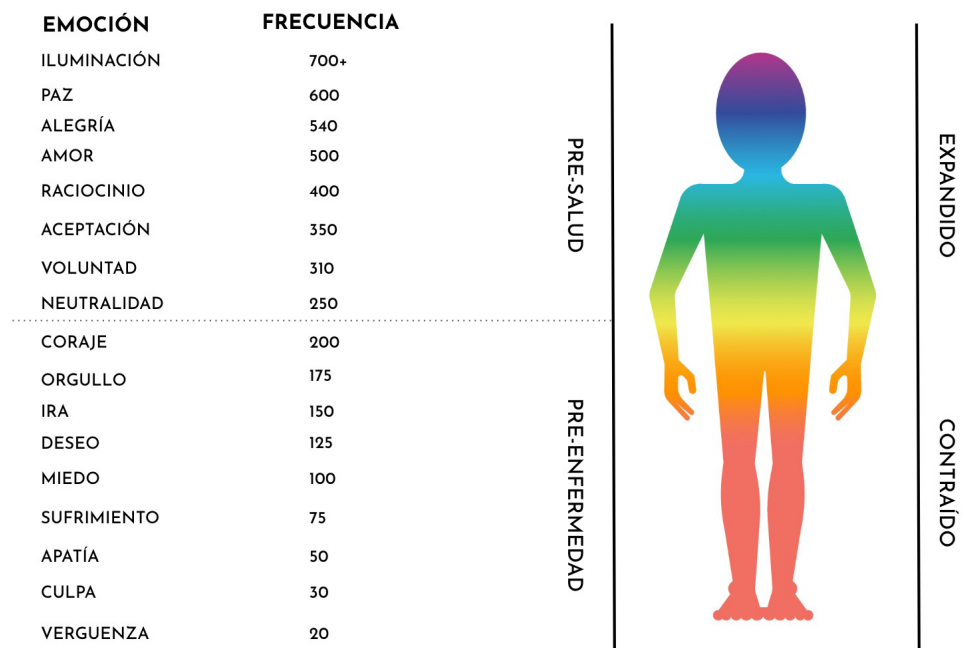
- Cierra los ojos.
- Toma 3 respiraciones lentas y profundas.
- Trata de sentir el espacio alrededor de tu cuerpo en dos respiraciones profundas.
- Abre los ojos y nombra 3 cosas a tu alrededor.
- Cierra los ojos y nombra 3 sensaciones internas.
- Repite dos o tres veces identificando con cosas diferentes.

4.3 VIBRACIÓN



Todo es vibración, y si comenzamos a pensar en esos términos nuestra vida se hace mucho más fácil. Cuando nuestra mentalidad cambia comenzamos a tomar mejores decisiones para mantener nuestra frecuencia alta, sin duda ese estado conciencia termina por tener un efecto dominó positivo en nuestras vidas. Ya no comemos para estar FIT sino para mantener nuestra vibración alta, ya no elegimos cualquier producto sino los limpios que nos ayudan a mantener nuestra a vibración alta. Comenzamos a elegir con consciencia y la consciencia nos da el regalo de la claridad física, mental, emocional y sin duda, una mayor conexión espiritual.

ESCALA VIBRACIONAL DE LAS EMOCIONES



SOUNDHEALING

En tu biblioteca de prácticas de la semana vas a encontrar una sesión de Sound Healing, o un baño de sonido para soltar tensión y encontrar calma. Los cuencos emiten una vibración poderosísima que ayuda a las células de nuestro cuerpo a cambiar su resonancia, a relajar al sistema nervioso, alinearse energéticamente y expandir nuestra consciencia. Paulina es una de las mejores sound healers que conocemos, así que esperamos que disfrutes su sesión.

5. INVITADOS DE LA SEMANA:

5.1 PRIMERA INVITADA SEMANAL:

GIO MAURY

Inició su camino espiritual desde muy pequeña y lleva años en un proceso de crecimiento y purificación personal.

Su misión y pasión en la vida es servir a los demás a través del amor incondicional, ser un instrumento del universo, un puente entre el cielo y la tierra para comunicar mensajes y compartir técnicas para la sanación del ser a todos los niveles.

Dos experiencias que marcan el rumbo y sentido de su existencia fueron experimentar el estado de Samadhi, vivir el éxtasis del alma y comprender el estado de unidad y disolución del ego; y vivir un retiro espiritual de 5 años en la montaña de Oaxaca, aislada de todo como asceta en austeridad, trabajando la tierra y realizando un sadhana intenso (prácticas espirituales), en contacto en la selva con la naturaleza y los elementos.

Hoy en día es una terapeuta holística increíble que comparte yoga restaurativo con backmitra, lee el tarot, canaliza mensajes a través de la clarividencia, es iniciada en diksha giver, maestra Reiki Usui, sacerdotisa iniciada en el tantra sexualidad sagrada, hace thetahealing, está certificada en mindfulness, hizo un diplomado en herbolaria medicina natural y es meditadora desde hace 25 años y maestra de meditación desde hace 10 años

5.2 SEGUNDA INVITADA SEMANAL:

ADRIANA GONZÁLEZ

Adriana González encuentra en la escritura un camino de sanación y crecimiento a través del arte. En una dolorosa pérdida surge una búsqueda y elige aprender directamente de científicos, artistas y sanadores por cuya expresión y enseñanzas se interesa, iniciando un viaje al interior sin retorno. Enseguida abandona y renuncia a cualquier otra formación académica comprendiendo que todo desarrollo proviene de una experiencia psicológica y no de una ordenación social.

Realiza estudios sobre el Tarot Evolutivo y Metagenealogía. A partir de una crisis de salud, es tratada con medicina vibracional, lo cual la lleva al encuentro con la medicina de la obsidiana y con ella inicia el estudio de la Sombra.

Actualmente da consultas de Tarot Evolutivo, basado en la psicología transpersonal y los arquetipos de Jung. Imparte cursos de escritura evolutiva. Desarrolla talleres vivenciales para mujeres sobre los arquetipos femeninos. Brinda acompañamiento en la terapia de obsidiana y sesiones para el trabajo con la sombra. Como labor social, apoya a la comunidad huichol y coordina programas para las mujeres de la cárcel.

6. PRÁCTICAS:

- Playlist de la semana: para conectar con la energía de la consciencia en cualquier momento del día que quieras.
- Soundhealing con Paulina Landa: una sesión de terapia de sonido para que puedas hacer después de la clase 4.3 Vibración, y puedas regresar a ella en cualquier momento.
- Breathwork para conectar con la intuición
- Audio: Práctica para regresar a tu energía

7. SESIÓN DE NETWORKING:

Los esperamos el sábado 11 de noviembre para nuestra sesión en vivo de networking opcional, a las 10am de la CDMX, 12pm de Miami, y 5pm de Madrid

8. RECETAS DE LA SEMANA: DIPS

Incorpora todos los ingredientes a un procesador de alimentos y mezcla hasta que consigas la textura deseada. Adereza con sal y pimienta al gusto.

ANTI VYRUS

- 1 taza garbanzos cocidos
- 1/3 taza de pepitas de calabaza
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 diente de ajo mediano
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva

GUACA MUSS

- 1 1/4 de taza de garbanzos cocidos
- 1 aguacate mediano
- 1 cucharada de cilantro cortado
- 2 cucharadas ajonjolí tostado
- 2 cucharadas de menta cortada
- 2 cucharadas de jugo limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva

THE END

¡Llegaste al final de tu cuarta semana! Ya esta semana expandimos aún más nuestra consciencia y nos abrimos a comenzar a hablar en términos vibracionales para permitir florecer a nuestra intuición.

Compártenos en el chat cómo vas.

TQM,
Carol, Jorge y el Insidology team.

**¡HAZ TERMINADO TU CLASE !
NOS VEMOS EN LA SIGUIENTE**

DESPEGUE