

Suscríbete a DeepL Pro para poder editar este documento.  
Entra en [www.DeepL.com/pro](https://www.deepl.com/pro?cta=edit-document) para más información.

emergencia-trauma-tierra-hipnosis

[00:00:00] Hola, soy el Dr. Richard Nongard, de SubliminalScience.com, y esta sesión de meditación hipnótica ha sido diseñada para ayudarte, después de cualquier acontecimiento traumático o situación estresante, a conectarte a tierra y a sentirte conectado con el momento presente. Para disfrutar de este ejercicio y obtener sus beneficios, te recomiendo que te tumbes en el suelo, o te acuestes en una cama, o utilices un sillón reclinable que te apoye tanto la cabeza como los pies.

Apague las ventanas del ordenador que puedan estar abiertas y hacer ruido, y silencie el teléfono móvil por un momento. Esta meditación está diseñada para ser escuchada repetidamente en el transcurso de los próximos dos días. Es intencionadamente breve, y te resultará fácil encontrar cinco minutos, dos o tres veces al día, para utilizar esta meditación para conectarte con el presente y sentir alivio de los factores estresantes que has experimentado recientemente.

Ahora que has encontrado un lugar cómodo, tumbado en el suelo o sentado en un sillón reclinable con los pies apoyados, Coge una mano y colócala en la frente, con la palma abierta tocando la frente abierta. Coge la otra mano y colócala sobre el plexo solar, con la palma hacia abajo y abierta. El plexo solar es ese haz de nervios que se encuentra justo debajo del esternón y encima del vientre.

En metafísica, es la sede del alma, el centro de nuestro cuerpo. Todos somos pensamiento y energía y la vida se origina en la medicina moderna. [00:02:00] Los entrenadores personales y los médicos suelen referirse a este lugar como el núcleo durante el ejercicio físico y el entrenamiento, porque este centro de nuestro cuerpo es un apoyo importante para nosotros, no sólo físicamente, sino también emocionalmente.

Y toca con los talones de los pies el taburete del sillón reclinable o el suelo, y con la nuca la almohada que tienes detrás o el suelo. Permítete crear una conciencia de alineación dentro del cuerpo. Está perfectamente bien ajustarse para estar cómodo y alinearse de la cabeza a los pies. Sentir una sensación de congruencia y de alineación en la columna vertebral, [00:03:00] las piernas, el cuello, la cabeza.

Y en esta posición, imagina una luz sanadora desde arriba. Quizás la luz curativa del sol, o la luz curativa de arriba. Y permítete envolverte en el calor de esa luz, esa luz sanadora de arriba, envolviendo divinamente tu cuerpo y tu espíritu.

Mientras te relajas en esta postura, sigue manteniendo los pies y la cabeza en el suelo, la mano en el plexo solar y la otra mano en la frente ligeramente. Y dígase a sí mismo: "Estoy cálido y seguro. Estoy caliente y seguro. [00:04:00] Me siento cálido y seguro. Y permítete crear una sensación de calidez y curación.

Y mientras prestas atención a la respiración, inspirando y espirando, deja que tu respiración se vuelva suave y rítmica, y tu ritmo cardíaco tranquilo y regular, y quédate quieto y presente. En este momento, no importa lo que haya precedido a este momento, estás seguro y quieto y en calma y presente.

Y mientras inhalas y exhalas, con cada respiración, inhala oxígeno curativo, dejando que ese oxígeno se expanda en los pulmones y exhalando, exhalando dióxido de carbono. [00:05:00] Cualquier toxina del cuerpo, cualquier negatividad, y cualquier estrés remanente de los eventos que han precedido. Y sé consciente ahora mismo. Sé consciente de este momento y de tu cuerpo, que es real.

Sé consciente de esta respiración y de este momento,

y sé consciente de que mientras respiras estás a salvo. Y estás bien, y estás presente aquí, bajo la luz sanadora, con los pies y la cabeza enraizados, y mientras inspiras y espiras, siente la respiración con la mano que descansa sobre tu plexo solar,[00:06:00]

notando la sensación de la Sangre circulando con cada respiración, a través de cada vena y fibra y célula del cuerpo. Aportando una sensación de bienestar, curación y salud.

Con la mano que descansa sobre la frente. Con cada respiración, nota la quietud. En la mente y en el cuerpo. Y en tu espíritu. Y ahora en los momentos que quedan. Permítete descargar cualquier tensión restante. Puedes hacer esto imaginando que hay estrés dentro del cuerpo, y que a medida que te has ido volviendo más y más ligero a través de este ejercicio de meditación, ese estrés ha permanecido pesado y pesado, tal vez como [00:07:00] un metal en el agua, un mineral en el agua, hundiéndose hasta el fondo de tu cuerpo.

Y deja que cualquier tensión que quede se descargue, se descargue, a medida que tu cuerpo permanece ligero y la tensión se separa de su pesadez, atravesando la silla y el suelo y adentrándose en el núcleo de la tierra. No queda tensión, simplemente la ligereza. Del cuerpo caliente y quieto y pesado, relajándose.

Con cada número y cada respiración, siendo real y presente y seguro y respirando.[00:08:00]

Con cada número, siendo real y presente y seguro y consciente de este momento. Estar listo cuando cuento hasta el número cinco para abrir los ojos. Refrescado y listo para el resto del día. Uno, presente. Dos, seguro. Tres, real. Cuatro, con los pies en la tierra. Cinco. Respirando y enérgico, vivo y listo para el resto del día.

Abre los ojos si aún no los tienes abiertos. Inspire profundamente, llenando los pulmones de oxígeno. Abra los ojos y siéntase fantástico.[00:09:00]