**Guía de Exploración 4/3°**

**Aplicación Conexión Total**

1. En los Órdenes del Amor, vemos nuestro lugar en el sistema familiar (laboral, educacional, etc… en todos los ámbitos de la vida), con lo visto en clases, si todo está ordenado todo fluye en perfecta armonía. Recuerda que no hay lugares buenos o malos, solo son; reconocer lo que es, nos ayuda a movernos en consciencia a un mejor lugar.

Te propongo que durante la conexión, dentro del Océano Llama Violeta, te conectes con tu cuerpo, piensa en tu mamá y fíjate dónde sientes o percibes que ella se ubica en relación a ti (posición espacial) y luego haz lo mismo con tu papá ¿Descubriste qué lugar ocupas en tu familia de origen? ¿dónde estás tú en relación a ellos?

1. Cuando te miraste a los ojos por primera vez en clases al espejo y te dijiste en voz alta: “te amo tal cual eres” ¿cómo te sentiste?

Después de mirarte una semana a los ojos amándote ¿cómo te hace sentir?

A los 15 días ¿qué cambios has percibido?

A los 21 días ¿cómo es mirarte a los ojos con dulzura?

1. Amar es respetarse a uno mismo, el gozo de ir a cualquier lugar solo por amor. Amarnos es aceptarnos tal cual somos, tomar todas nuestras debilidades y/o carencias,
   1. ¿Cómo te amas?
   2. ¿cómo te tratas, qué te dices internamente?
   3. ¿en qué situaciones te puedes dar cuenta que no te estás amando?
   4. ¿Habías internalizado que eres perfecta?
2. Recuerda que la función de la comunicación es lograr un objetivo determinado.
   1. ¿Cómo ha estado la comunicación con tu entorno?
   2. ¿ El objetivo logrado ha sido el propuesto al iniciar la comunicación?
3. ¿Te das cuenta cuando has tenido una diferencia con alguien, si ha sido producto de rellenar, omitir o distorsionar el mensaje o qué el otro lo haga?
   1. ¿Aplicas estos principios en la comunicación de tu vida diaria?
4. El Chakra Corazón se relaciona con el Segundo Septenio, 7 y 14 años, donde el niño sale del movimiento, permitiéndole tomar contacto con el mundo de los sentimientos. Experimenta la belleza, “la vida es bella”… Tomando este conocimiento:
   1. ¿Cómo estoy enfrentando hoy mis sentimientos más recurrentes?
   2. ¿Los estoy mirando, reconociendo ya sea a través de los espejos externos o en mí mismo?
   3. Luego de mirarlos, ¿los estoy gestionando y cómo lo hago?
5. Con respecto a la agresión percibida del entorno:
6. ¿Cuán frecuentemente estoy sintiendo “agresión” de un otro en mi vida diaria?
7. Si me miro a mí mismo, ¿qué hay en mi actitud que le provoca enojo a esa persona?
8. ¿En qué estado me encontraba (amor o miedo)?
9. ¿Qué acción hice inmediatamente al contactar con esa frecuencia?
10. Pregunta Extra. Elige el tema que más te gustó o del cual tuviste más comprensiones y desarrolla una pregunta y una respuesta asociada a él.