

Conocer a través de la intuición

1. Sentarse en postura fácil. Doblar el codo izquierdo, la mano está frente al centro del corazón y la palma está plana, hacia el piso. El brazo derecho se extiende hacia el frente en un ángulo de 60 grados. Cierra los ojos y respira lento y honestamente. (Trabaja hasta lograr una respiración por minuto). Siente la presencia divina a tu alrededor. **11 minutos.**

Para terminar: mantente en la postura, inhala profundamente, contén la respiración 10 segundos mientras aprieta todos los músculos del cuerpo y exhala. Repite 2 veces más. Relájate, rueda los hombros, estira los brazos y las costillas.



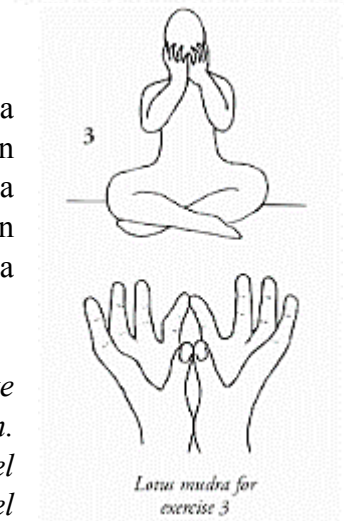
2. En postura fácil, tus brazos se extienden hacia el frente de tu pecho con las palmas tocándose y los pulgares cerrados entre sí. Cierra los ojos y silba una canción de tu elección. **7 minutos.**

Esta postura afecta la paratiroides y puede sentir una presión en el cuello.



3. Aún en postura fácil, coloca tus manos en mudra del loto a la altura de los ojos. Relaja todo el cuerpo, pero mantén la posición de la mano con fuerza. Cierra los ojos **por 3 minutos.** Esta es una acción entrelazada, cuando una parte del cuerpo se encuentra en esta postura se convierte en la antena y el resto del cuerpo se relaja para recibir.

La meditación y la vida están muy entrelazadas. Es importante saber qué sucede debajo de la superficie de la situación. Normalmente, las personas no capacitadas pueden hacer esto el 15% del tiempo, pero lo ideal es que su intuición funcione al nivel del 60% o más. Esta meditación construye tu capacidad intuitiva.



4. Inhala y junta tus manos frente a tu corazón y presione tan fuerte como puedas. Exhala y repite 2 veces más. Luego relájate, habla y relájate por unos momentos.

