

Compañero de Jornada



*Hola, soy el e-book oficial del Workshop "El Poder de los Mandalas".
Seré tu compañero de viaje en este universo de buena energía, colores y creatividad.*

*Te aconsejo, para que tengas el mejor uso del contenido, que sigas correctamente el
paso a paso que te indicaré. Estoy aquí para guiarte y complementar todo lo que se
tratará durante el Workshop "El Poder de los Mandalas".*

Maya Jurisic

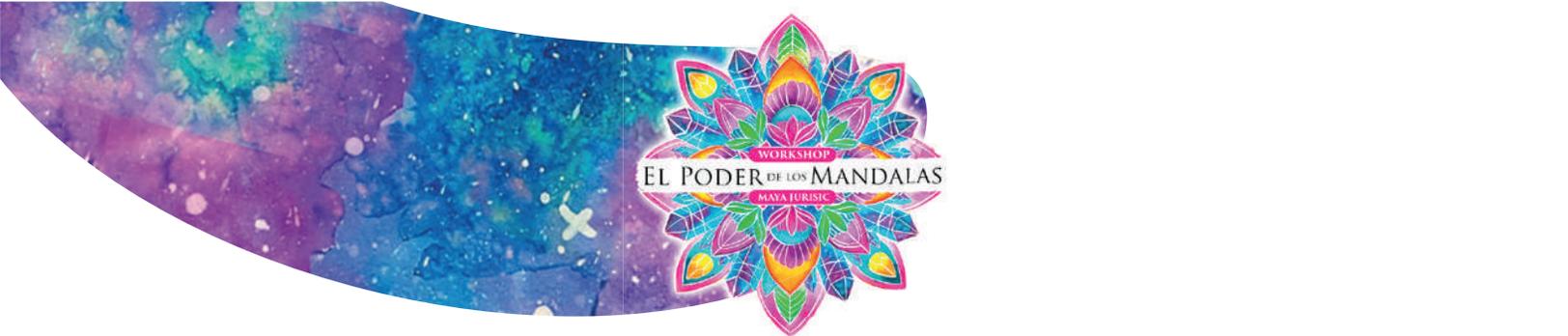


Para el desafío de la clase secreta, necesitará imprimir las Mandalas. Si no, puedes usar los Mandalas para colorear que tienes en casa y este material del e-book, para lectura y estudio.

El objetivo es que crees conciencia e importancia de la información que se transmitirá en estos días de clases, para sentir la evolución de las etapas de MI RITUAL.

Paso 1

Empecemos por el primer Mandala a pintar, sin contenido previo sobre cómo empezar la parte práctica de la pintura y la creación. La idea aquí es colorearlo con la información que tienes sobre los Mandalas, incluso si no tienes ninguna información.



WORKSHOP

EL PODER DE LOS MANDALAS

MAYA JURISIC



Maya Jurisic



Paso 2

Ahora que ha pintado el primer Mandala, tengo algunos consejos importantes que debe seguir antes de colorear el segundo Mandala:

- El punto de partida antes de empezar a colorear o crear un Mandala, es la conexión con nuestro "Intimo", y para que eso suceda, necesitamos Presencia. Por eso, pon algo de música realmente agradable que te haga feliz, más relajado, respira hondo ...

Siéntate cómodamente y lleva tus pensamientos al "aquí y ahora", preguntándote:

¿Cómo me siento y cómo quiero sentirme después de colorear este Mandala?

- Mira la mesa donde colorearás tu mandala y busca elementos que te traigan felicidad y amor como flores, incienso, piedras y cristales ... en fin, con lo que te identificas.

- Lee el contenido a continuación sobre los colores para entender la energía que nos aportan, pero no te preocupes por entender todo a la perfección, ya que profundizaremos en este contenido en la lección 3.

- Después de terminar el Mandala, intenta comprender qué sensaciones te trajo y qué sentiste al colorear.

Deja tu comentario debajo de la clase secreta.



COLORES Y SUS VIBRACIONES

La conexión entre la energía de los colores y las emociones conectadas a ellos, tiene un poder especial para mover las energías más sutiles que son necesarias para llevar la intención deseada a ese momento de Pintura y Creación, o la energía que necesitamos para encontrar nuestro equilibrio.

Te invito a meditar en este universo de colores sintiendo la vibración que pueden traernos. Pero recordar siempre que tu intuición, sensación y sentimiento en relación a lo que cada color trae a la superficie, es más importante que cualquier descripción aquí mencionada.

Aquí presentamos las posibles relaciones, símbolos y significados de algunos de los colores como instrumento para su propia investigación.



ROJO

Podemos relacionarlo con los aspectos físicos de la vida, la individualización, los logros, las pasiones, la confianza y la fuerza. Por ser un color intenso y estimulante, aporta vigor, calidez e impulso.

Es activo y muy enérgico. Pero también puede representar una energía dominante y / o enojada.

Se relaciona con el primer chakra, el chakra básico o Muladhara.

NARANJA

El color naranja es símbolo de alegría, compromiso. Aporta coraje, se refiere al placer y al éxito. También está asociado con organización, disciplina y responsabilidad. Representa vitalidad, salud y su potencial restaurador.

Hable sobre el autocontrol, la consideración y el equilibrio. Pero en su polo negativo, puede representar una falta de ambición, orgullo y egoísmo.

Es la representación del segundo chakra, el chakra del sexo o Svadhisthana.

AMARILLO

Es el color de la mente y el intelecto, facilita el razonamiento y la capacidad de concentración. Aporta conciencia de personalidad, autonomía, estimula la creatividad y la acción. Debido a que tiene una vibración solar, es optimista, pudiendo representar a una persona que se cuida, que es feliz y despreocupada.

Pero también puede representar indecisión, debilidad de carácter, falta de practicidad, celos y sospechas.

Está asociado con el tercer chakra, el plexo solar o Manipura.



VERDE

Calma, reequilibra y revitaliza. Está relacionado con el poder curativo, el crecimiento, el renacimiento, la esperanza, la existencia y el propósito. Representa lealtad, libertad y prosperidad. Habla de corazón abierto, tolerancia, simpatía y adaptación.

En oposición, hay miedo, envidia, engaño, traición y control.

Corresponde al cuarto chakra, el corazón o Anahata.

AZUL

Transmite serenidad, paciencia, calma el cuerpo y la mente. Suaviza y aporta conciencia de la relación y la sociabilidad, es el color del alma y la protección espiritual.

Habla de dedicación, constancia y esfuerzo por madurar. Sobre una persona consumada, segura de sí misma, leal y amable. Su polo negativo es ser idealista, silencioso, silencioso, lúgubre, lúgubre, aburrido, melancólico y triste.

Este es el color representativo del quinto chakra, el laríngeo o Vishuddha.

ÍNDIGO

El color índigo es un equilibrador de energía. Apoya el proceso intuitivo, contribuye a la limpieza y depuración de ambientes. Es el color de la inspiración y la tranquilidad infinita. Denota integridad, devoción, honestidad, sinceridad, espiritualidad y voluntad de ayudar a otros en un nivel más profundo de existencia.

Ve en busca de sanación y significados más profundos. También puede estar relacionado con experiencias dolorosas y sentimientos de depresión, pérdida o confusión.

Simboliza el sexto chakra, el chakra frontal o Ajna.



VIOLETA

Se considera un color espiritual y místico, contribuye a la transmutación de la energía, a la integración y fortalece los procesos meditativos. Es el color de la trascendencia y la sensibilidad.

También puede representar inquietud, sentimiento de separación, persecución o paranoia, así como la necesidad de apoyo emocional.

En desequilibrio puede fomentar el egocentrismo, la soberbia, el autoritarismo o la fantasía excesiva.

Es el color que corresponde al séptimo chakra, el coronario o Sahashara.

ROSADO

El color rosa hace referencia al cariño, el amor y la unión. Es un color delicado que simboliza el romanticismo, la inocencia, el cariño, la suavidad, la acogida y la esencia femenina.

Desarrolla ternura y es sensible al reconocimiento de su propia vulnerabilidad. Pero también puede representar el miedo a estar expuesto, la necesidad de ser cuidado, la preocupación por el cuerpo y la propia imagen.

GRIS

El gris es un color extremadamente neutro, considerado frío. Lo que se refiere a reserva, seriedad, respeto, obstinación y formalidad. Simboliza el equilibrio de los opuestos, la neutralidad, el término medio.

En su polo opuesto refleja la ausencia de emoción, la falta de imaginación, la apatía, el convencionalismo y el anonimato, las dudas, la inercia y la indiferencia.



MARRÓN

Se relaciona con la tierra, sugiere estabilidad, solidez y seguridad, además de resaltar aspectos naturales y saludables de la vida terrena. Aporta una impresión rústica que puede sugerir comodidad, fertilidad y renuncia.

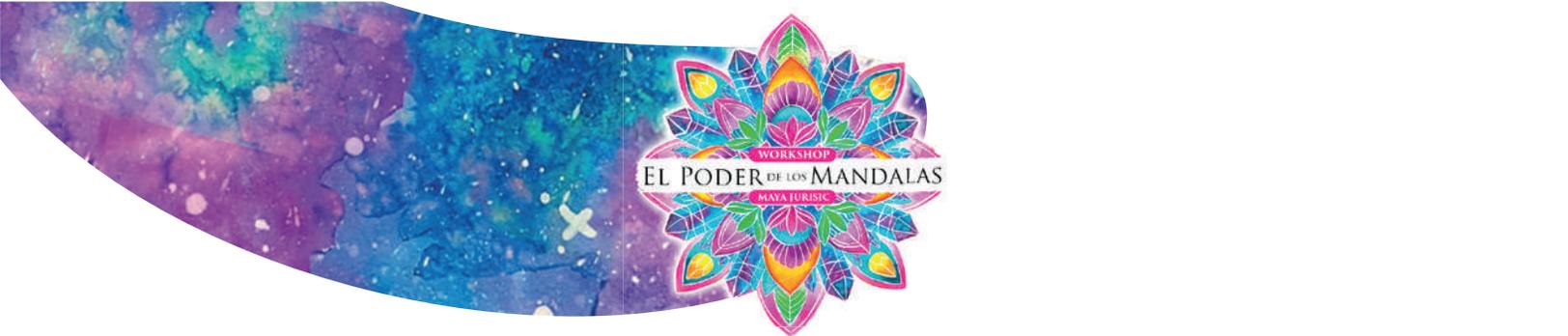
También podemos leer cómo la importancia que se le da a las raíces, la familia, el hogar y la empresa. En el lado negativo, se puede interpretar como inseguridad, baja autoestima, sentimiento de devaluación y rechazo, o bloqueo de energía.

NEGRO

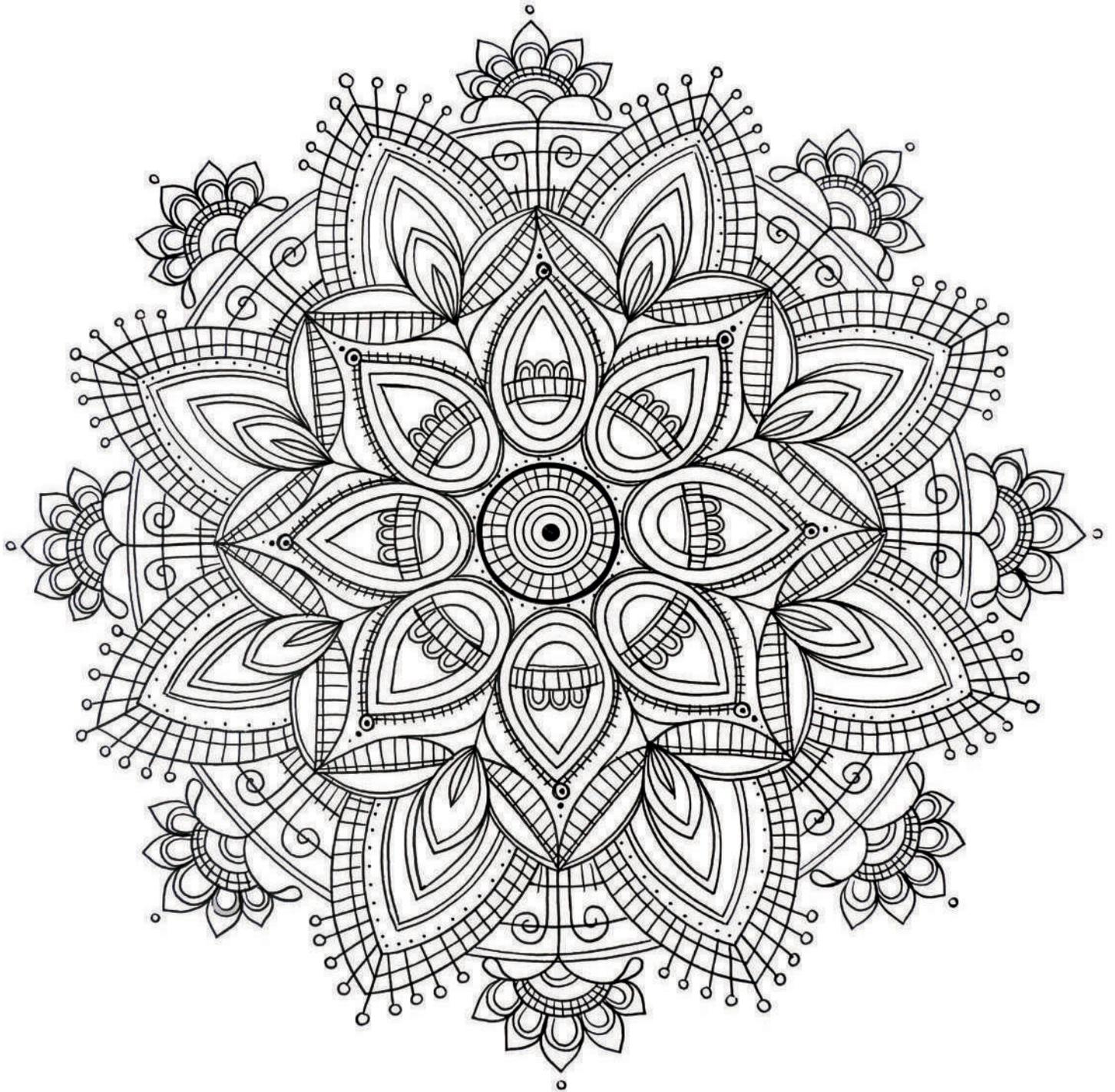
Representa tradición, nobleza, profesionalismo y elegancia. Es un color autoritario, que puede representar superioridad. Y así como el negro en las obras artísticas hace que otros colores se vean más vibrantes, también puede representar la oscuridad interior que enriquece y da profundidad a la personalidad.

Puede indicar la fuente de energía original que inicia todo, que es abundante e inagotable, o puede estar vinculada al final, donde todo termina, donde hay misterio y muerte.

También se refiere a la tristeza, el miedo, la negatividad y la pérdida de lo que nos es familiar.



WORKSHOP
EL PODER DE LOS MANDALAS
MAYA JURISIC



Maya Jurisic



BLANCO

El blanco es el color que se refiere a la pureza, la claridad y la paz. Suele asociarse con la inocencia y la sencillez, aportando un sentido de honestidad. También podemos pensar en ello como la integración de todos los colores del espectro del arco iris, haciendo que el espíritu se integre en perfecto equilibrio. Pero puede manifestar una pérdida de energía y un desafío a la autopercepción. El blanco de los Mandalas puede expresar la idea de luz.

Los colores del Mandala son solo herramientas para ayudar al proceso de autoconocimiento. Pero la última palabra que realmente cuenta es la que sientes e intuyes con tu propia alma, que proviene de tu bagaje de experiencias, emociones e interpretaciones, aunque no tenga nada que ver con lo mencionado aquí.

Disfruta de tu inmersión meditativa a través de la magia de los colores, ya sea dibujando y pintando Mandalas o simplemente a través de la observación y la contemplación.

Paso 3

Después de colorear su segundo Mandala, (*siguiente página*) me gustaría que profundizara en la lectura de este texto a continuación que habla sobre el Despertar del Niño Interior.

Me gustaría recalcar que este Despertar puede ser el punto más importante para alcanzar nuestras metas de evolución personal, organización del Caos Interior, estar menos ansiosos y estresados, desarrollar la Creatividad ...

Así que los dejo aquí con información muy rica sobre este Despertar, y también algunos consejos de ejercicios antes de pasar a nuestro último desafío.



El Despertar de Nuestro Niño Interior

El Niño Interior, presencia que habita nuestro inconsciente y está con nosotros todo el tiempo, es uno de los arquetipos que más se manifiestan a lo largo de nuestra vida, aunque no nos demos cuenta.

Sus aspectos positivos son la pureza, la inocencia, la alegría, la creatividad, el amor y la sensibilidad tan propia de la infancia.

Es la expresión de nuestro propio hijo, ese ser que éramos cuando éramos pequeños. Pura, curiosa, creativa, soñadora y totalmente abierta a la vida. Por la inocencia de esa época, nos convertimos en verdaderas "esponjas" y lo que nos pasa nos marca profundamente.

Absorbemos todo lo que nos rodea. Aceptamos todo lo que recibimos con los brazos abiertos, ya que aún no tenemos una serie de partes maduras de nosotros.

Así, aprendemos a ver el mundo de acuerdo a lo que nos presentan y formamos nuestras creencias fundamentales.

Si tenemos un buen contacto con el sentimiento amoroso, por ejemplo, tendemos a desarrollar una personalidad equilibrada, con mayor autoestima y sentido de autoestima.

De lo contrario, somos propensos a tener diferentes desequilibrios y manifestar los aspectos negativos del arquetipo del Niño. Si las creencias generadas en esta etapa son contrarias a nuestro sano desarrollo, tendemos a desarrollar baja autoestima, carencia, tristeza, agresión, timidez exagerada, sentimiento de inadecuación y otras molestias.



La Importancia de Acceder a Nuestro Niño Interior

Precisamente porque en la niñez formamos las creencias que nos acompañan a lo largo de nuestra vida, descubrir cuáles son se convierte en un paso muy importante para replantear la forma en que vivimos y vemos el mundo.

Mucho de esto, entonces, se puede encontrar cuando miramos más de cerca y con dedicación a nuestro niño Interior.

Ponerse en contacto con ella se convierte en una gran clave para profundizar en el autoconocimiento.

A medida que crecemos, tendemos a olvidar que nuestro niño está ahí y, sobre todo, que necesita cuidados.

Cuando miramos al pasado, en la edad adulta, incluso podemos encontrar que los problemas y las heridas de la infancia se resuelven y comprenden.

Pudo haber sido una forma extraña de hablarnos, un desacuerdo con la madre que nos hizo pensar que nos había abandonado, la dificultad de afrontar el primer día de colegio...

Sin embargo, nuestro niño, entonces herido, continúa con este dolor mucho más tiempo de lo que imaginamos, y siempre llega el momento en que la necesidad de mirarlo y sanarlo se hace evidente.



Estos dolores existen porque nuestra necesidad principal no ha sido satisfecha de alguna manera: sentir que somos profundamente amados y aceptados tal como somos.

Por eso es fundamental mirar a este niño y comprender sus heridas y necesidades, como una infancia mal entendida y cuidada nos convierte en hijos adultos.

Y las decisiones que tomamos a lo largo de la vida acaban teniendo la influencia de los aspectos negativos del arquetipo del niño por el miedo y el dolor que cargamos. Nos movemos por el mundo con inmadurez y seguridad, viendo lo que existe a nuestro alrededor como una amenaza a nuestra integridad.

Por lo tanto, es nuestro papel, como adultos, cuidar de nuestro niño, hacer que florezca al máximo. Después de todo, los adultos somos plenamente capaces de ofrecer amor a nuestro propio hijo para que se sienta amado.

Además, este contacto es beneficioso para nosotros. a través de él podemos hacer Curas Sistémicas en toda nuestra familia. Hay una oportunidad muy clara de tomar la vida y el niño en nuestras propias manos: finalmente podemos romper con los patrones negativos que han estado con nosotros durante tanto tiempo.



Así, podemos permitir que nuestra verdadera Esencia resuene y viva más libremente, incondicionada por los dolores del pasado. Y una información tan sólida se convertirá en parte de nuestras próximas generaciones, porque cuando nos liberamos, también liberamos a los que vienen antes y después de nosotros.

De estas intensas curaciones reconocemos al Niño que siempre está dentro de nosotros. Por tanta pureza que lleva, también guarda una clave super importante: la de nuestra Felicidad.

Con una simple pregunta para ella, por ejemplo, "¿Qué te hace realmente feliz?", Podemos encontrar la respuesta que necesitamos para dar los pasos hacia una vida más plena y conectada con nuestra Esencia.

Luego, cuando nos integramos con él y lo curamos, se consolida en nosotros una fuente inagotable de Alegría, Creatividad y ganas de vivir, Autoconfianza y Ligereza.

El mundo adquiere nuevos colores, la vida se convierte en una aventura. Nuestra visión de la existencia cambia: queremos descubrir lo que encontramos en el camino, así como los niños.

Personas, eventos, naturaleza, todo es más interesante. Todo guarda un secreto, tiene una mística. Magia que solo un corazón puro siente y se deja contagiar.



Cómo las Mandalas Conducen a este Camino

Los mandalas se convierten en una poderosa herramienta para conectar con nuestro niño Interior ya que sirven como puertas a nuestro Inconsciente, donde puede tener lugar este rescate.

Nos conectamos con la Armonía y la Sabiduría infinitas del Universo a través de sus patrones que representan la Creación.

A partir de esto, se puede acceder y reconocer recuerdos muy antiguos. Son momentos en los que el niño estaba muy contento o necesitaba ayuda y, así, podemos estar disponibles para acompañarlo en su necesidad.

Además, por sus formas y colores, los Mandalas nos presentan un mundo lúdico, suelo fértil donde nuestro Niño puede sentirse más cómodo siendo él mismo, jugar con los colores, crear, expresar lo que hay en su interior, experimentar.

Entonces, a partir de trabajar con Mandalas, nos alineamos, nos organizamos internamente y creamos un escenario favorable y seguro para que nuestro niño se presente y permanezca allí, con nosotros, sabiendo que está siendo visto, apreciado y tomado en cuenta.

Por eso, cuando crees tus Mandalas, invita a tu Niña a estar contigo y siente este contacto interno a través de los dibujos y colores, lo que ella quiere decirte.

Para continuar en Conexión y Sanación...



Establecer este contacto con el niño Interior es un trabajo de por vida. Cuanto más lo mires, más sanará al adulto que eres hoy.

Para eso, se necesita voluntad y una actitud interna para querer realmente recrear ese vínculo, para construir un diálogo amoroso contigo mismo. Esto se debe a que esta es la base fundamental para construir una vida madura, el florecimiento de la autoconfianza y la autoestima de la manera más completa posible.

En todo momento podemos conectarnos con nuestro niño. Solo necesitamos invitarte a que nos acompañes y seas parte de nuestra vida.

Lo que surge de este contacto no siempre es placentero o divertido. Podemos acceder a contenido doloroso ... Sin embargo, siempre es muy importante pasar por lo que venga. Con calma, paciencia y compasión podemos avanzar de la mano de nuestro niño.

Y además de nutrirlo con amor, cariño y comprensión, para que el Niño sea siempre esa fuente de Alegría, Pureza y Creatividad, es muy importante jugar más, reír, permitir que la ligereza y la curiosidad por las cosas vuelvan a estar con nosotros.

Esta será la receta perfecta para dejar fluir esta hermosa y pura conexión con el arquetipo que nos habita y, así, redefinir los dolores del pasado y romper con las creencias limitantes que han seguido en nuestra familia durante generaciones.

Al hacerlo, nos damos la oportunidad de escribir una nueva historia, un nuevo destino para nosotros y todo nuestro linaje.



Último paso

Ahora que comprende más sobre el poder de su hijo, dejaré el último Mandala para colorear a continuación.

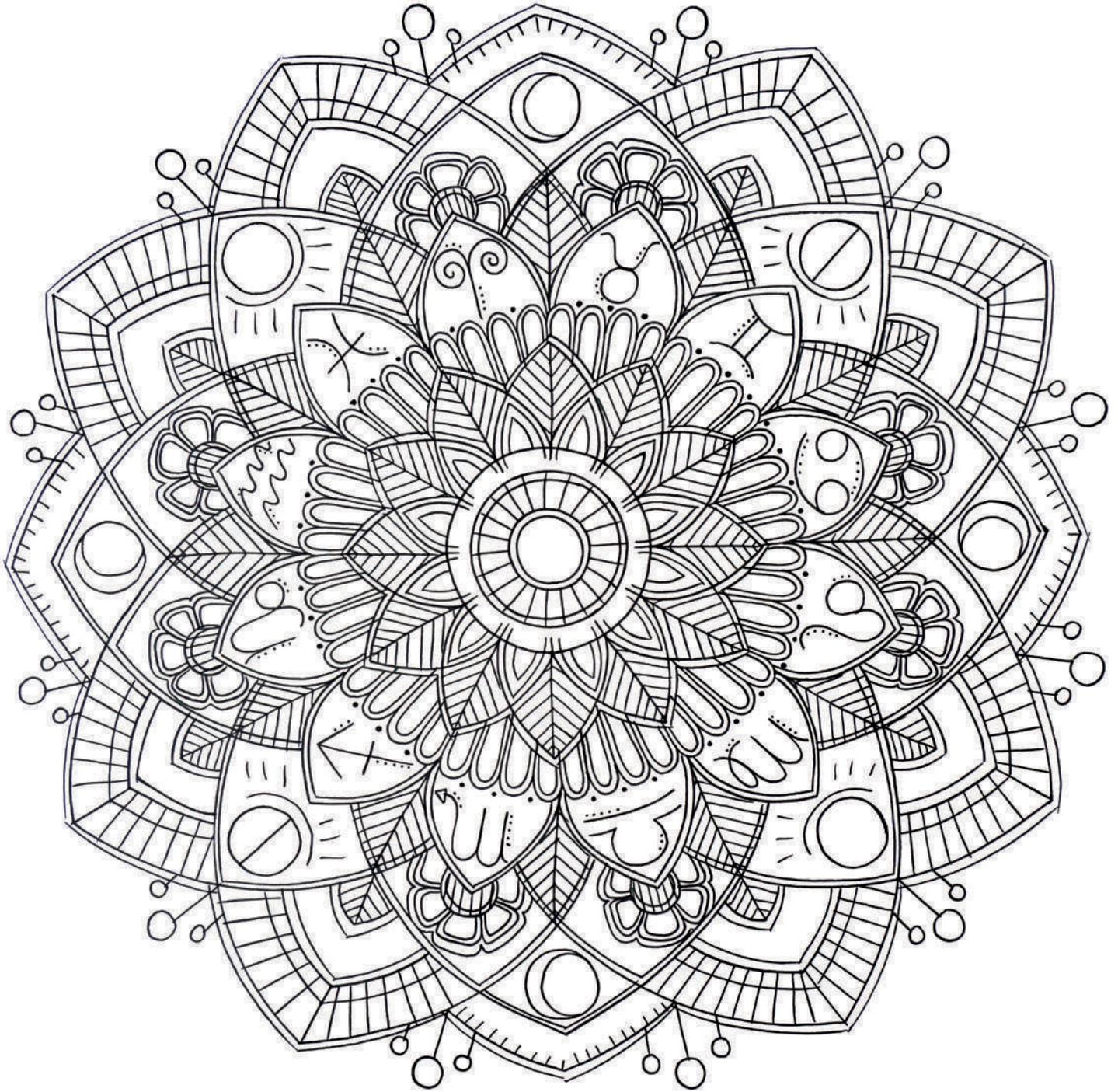
Reúna toda la información importante que se pasó arriba, conéctese con su hijo que busca la ligereza, sienta toda la Creatividad, el amor, la habilidad que existe dentro de usted, y después de colorear comente en esta clase:

¿Cómo te sentías antes, cuando no tenías mucha información sobre los Mandalas ?,

¿Cómo te sientes en este momento que ahora cubre más Conciencia y Presencia? :)

¡Entonces vamos alla!

¿Listo para ese último desafío? :)



Maya Jurisic



¿QUÉ SON MANDALAS?

Los mandalas son imágenes que nos organizan internamente por la armonía de sus formas y colores. Circular, se origina en un punto central, expandiéndose - o desarrollándose - hacia su entorno.

En sánscrito la palabra Mandala significa "centro" o "círculo", y fue el tipo de trabajo elegido por el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung para desarrollar con sus pacientes.

Notó que el trabajo realizado con la observación o creación artística de Mandalas tenía el poder de armonizar y equilibrar a quienes lo realizaban, lo que popularizó la técnica.

Y cada Mandala comienza desde el centro hacia el exterior, usando el Punto como el comienzo de todo. Después de todo, el punto simboliza la unidad, la totalidad: el centro.

Podemos decir que, mientras que la ley del mundo es el movimiento, la ley del centro es la quietud, el equilibrio. Y cuando estamos angustiados, confundidos, agitados, tendemos a estar bastante insatisfechos. Sin embargo, cuando encontramos nuestro centro, nos deshacemos de la insatisfacción, porque encontramos nuestro punto de equilibrio.

Podías ver lo poderosos que pueden ser los Mandalas, ¿verdad? Al contrario de lo que muchos puedan pensar, no son solo un dibujo. Son una herramienta de poder para que lleguemos de manera suave y consciente a este mismo punto: nuestro centro.



Esto es precisamente porque se ajustan a nuestras necesidades emocionales y energéticas. Así, experimentamos este proceso de creación o pintura de acuerdo con nuestra cosmovisión.

Pero, después de todo, ¿cuál es su origen?

El Origen de los Mandalas

Antes de continuar, quisiera recalcar que los Mandalas no tienen nada que ver con ninguna religión en sí mismos: son una herramienta que la propia naturaleza nos brinda para encontrar la sabiduría que existe dentro de cada uno de nosotros.

Los círculos aparecen muy temprano en la historia de la humanidad. En antiguos grabados rupestres y cuevas prehistóricas de África, Europa y América del Norte ya se puede ver el uso de círculos contruidos con detalles que se asemejan mucho a un Mandala.

Incluso se puede decir que estas imágenes circulares ya eran exactamente un Mandala como una forma antigua de manifestación arquetípica. Sin embargo, por mucho que intentemos comprender, siguen siendo imágenes que están mucho más allá del alcance de nuestra comprensión.

Más tarde, los mandalas se popularizaron en la India a través del hinduismo y el budismo, ya que diferentes culturas lo usaron y continúan usándolo como una herramienta de poder y meditación; después de todo, son reconocidos por su potencial espiritual.

A pesar de estar muy presente en la cultura oriental, el Mandala también fue utilizado por los indios norteamericanos en prácticas de oración, meditación y sanación.



Los indios Navajo, por ejemplo, crean sus Mandalas en un ritual increíble. Se desarrollan en la arena ya través de la naturaleza se desmantelan para demostrar el desapego y la impermanencia de la vida.

A pesar de haberlos destruido materialmente, ya se han unido al hombre, cambiando solo de nivel: del material al espiritual.

En el Tíbet, por ejemplo, algunos Mandalas no se destruyen, sino que se llevan a lugares sagrados que sirven como herramienta de meditación, beneficiando a otras personas además de quienes los crearon.

Beneficios de los Mandalas

La pintura, creación y observación de Mandalas se han practicado como actividades terapéuticas. Actúan directamente sobre nuestros aspectos físicos, emocionales, energéticos y espirituales.

En el ámbito físico, nos ayuda como una potente herramienta antiestrés favoreciendo el bienestar y la relajación.

En el aspecto emocional, funcionan accediendo a nuestro inconsciente, trayendo recuerdos que se van preparando y están listos para ser reconocidos, curados e integrados en nuestra realidad.

Energética y espiritualmente, funcionan como un talismán protector donde la vida o energía que vive dentro de ese círculo que contiene nuestro sagrado, nos recuerda nuestra Esencia, nuestro poder personal. Esto aumenta la vibración de nuestra energía y, en consecuencia, trabaja directamente en nuestra alma y aura.

Ahora que ha entendido lo que son los Mandalas, cuento 4 de los beneficios que han traído mucha transformación positiva para mí y mis alumnos.



1. Reducción del estrés y la ansiedad

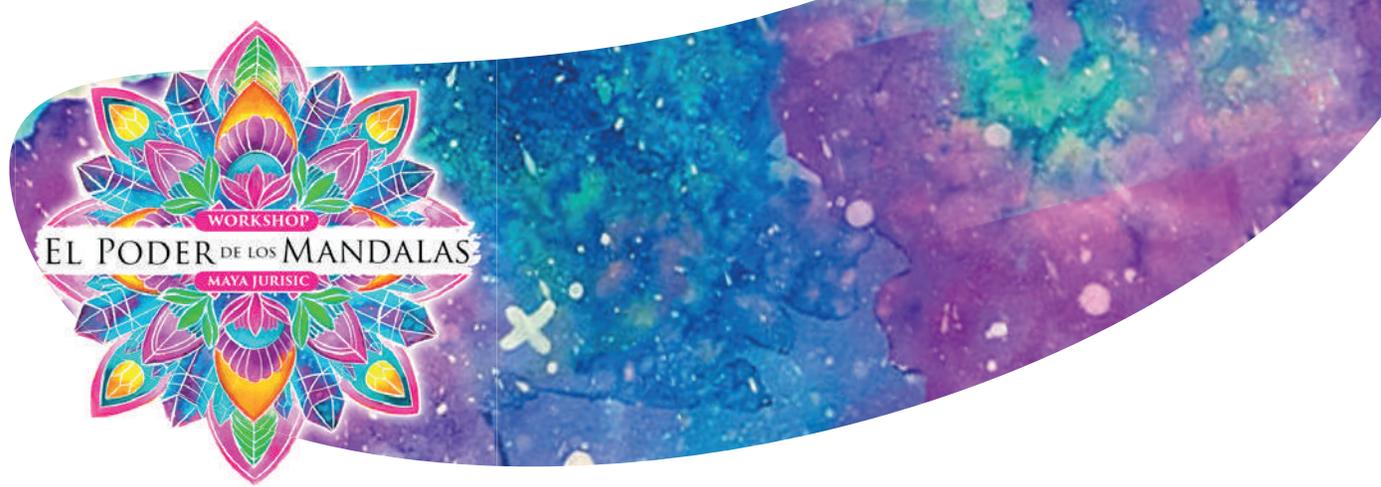
La vida moderna, siempre a la carrera, acaba provocando la liberación de altas y constantes dosis de hormonas del estrés en nuestro organismo. Estas hormonas se llaman cortisol y adrenalina, que provocan agitación y, especialmente, ansiedad.

Sin embargo, los investigadores del Centro Davis para la Mente y el Cerebro de la Universidad de California han descubierto a través de estudios y mediciones que trabajar con Mandalas, ya sea al crearlos o simplemente contemplarlos, tiene la capacidad de reducir significativamente los niveles de estas hormonas en nosotros.

La investigación se realizó antes y después de que un grupo de voluntarios trabajara con Mandalas. Los investigadores observaron sus niveles de hormonas adrenalina, cortisol y endorfinas. Al final del mismo, los de estrés fueron menores y los de endorfinas (hormona del bienestar), mayores.

Algunos otros estudios indican que ayuda a regular la presión arterial, precisamente porque estimula estas hormonas que ayudan a controlar tanto la ansiedad como el sueño, lo cual es muy importante para tener una vida de calidad.

Al disminuir el estrés y la ansiedad, surgen la paciencia y la paz mental y espiritual. Estamos sintiendo que nuestra Presencia aumenta en cada momento de nuestra vida, lo que nos ayuda mucho a seguir adelante con más plenitud.



2. Organización interna

Los mandalas nos ayudan a organizar nuestra mente y pensamiento.

A través de ellos podemos mantener el orden mental por más tiempo. Nuestros pensamientos se organizan más fácilmente y nuestra mente funciona de manera más uniforme cuando estamos presentes en el momento de la creación.

A menudo perdemos la tranquilidad y con Mandalas podemos reestructurarla. Actúan de doble forma mostrándonos lo que antes no pudimos observar y restaurando lo perdido en medio de la confusión mental.

Si no nos damos cuenta de nosotros mismos, terminamos desconectándonos de muchas cosas importantes para tener un pensamiento saludable. Esto significa que nuestras actitudes a menudo no son exactamente lo que queremos transmitir.

Sin embargo, cuando iniciamos la Autoterapia con Mandalas pudimos volver a nuestro eje, a nuestro punto de Equilibrio, aportando así más claridad a nuestros pensamientos y en consecuencia a las actitudes y decisiones que debemos tomar.

Esto facilita enormemente la forma en que abordamos nuestros problemas y los desafíos que nos plantea la vida, porque esta transparencia nos hace ver la raíz de estas situaciones.

Además, nos ponemos en contacto con nuestra Intuición con mayor facilidad, para que podamos tener más Claridad de qué camino debemos seguir y también, cómo encontrar nuestro Propósito de vida.



3. Concentración y enfoque

La concentración es dirigir nuestro enfoque a un solo punto, llevando Presencia y Entrega a lo que estamos desarrollando. Este es uno de los grandes beneficios que nos brindan los Mandalas.

Expresarse a través del Arte es una herramienta importante en el desarrollo de la memoria y la concentración, ya que nos hace lidiar con varias habilidades a la vez. Al hacer un mandala, por ejemplo, ejercitamos nuestras habilidades motoras, creativas y visuales, sin perder el enfoque.

Mandala nos ayuda en la organización mental, moviendo toda la fluidez dentro de nosotros y colocándonos en los "ejes" a través de la Meditación Activa. Con la reducción del campo de visión circular, Mandala nos restringe a su centro, fortaleciendo el Enfoque y ayudando en una mayor Concentración.

Cuando nos enfocamos en este momento de Autoterapia, encontramos nuestro Equilibrio, que nos proporciona la reorganización de nuestras ideas.



4. Desarrollo de la confianza en uno mismo

La confianza en uno mismo es sentirse cómodo en su propia piel. Tomar nuestras decisiones sin importar lo que la gente diga, entendiendo que nuestra tarea es seguir nuestro camino libre de la carga de complacer a todos.

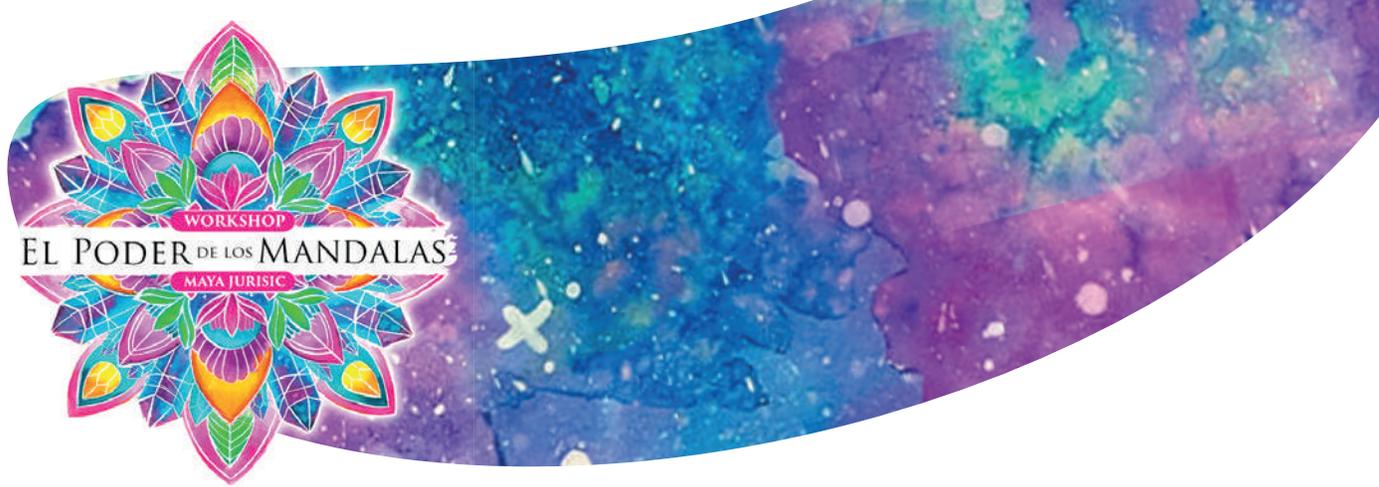
A medida que nos adentramos en el proceso con los Mandalas, identificamos lo que realmente tiene sentido para nosotros, lo que somos y queremos. Esto proviene del contacto con nuestra Intuición, que surge con la Creatividad.

Esta combinación genera cada vez más confianza en uno mismo. Con el potencial creativo, entendemos que somos capaces de resolver los dilemas en los que vivimos, ya que tenemos un enorme poder de Transformación.

La necesidad de satisfacer las expectativas de los demás está desapareciendo y aparece la satisfacción con nuestra forma de ser. Surge el amor propio, así como la autoaceptación y la capacidad de ver y disfrutar nuestras cualidades.

De esta forma se puede mejorar todo lo que no nos satisface, pero desde una voluntad genuina, que nos lleve en la dirección en la que debemos ir.

Como resultado, no solo nos sentimos más libres, también entendemos que otras personas viven sus procesos y tienen su propio tiempo para entender las cosas. Entonces, nos liberamos a nosotros mismos y también a los demás.



Además de los Beneficios mencionados anteriormente, los Mandalas estimulan nuestra imaginación y Creatividad, mejorando enormemente nuestro estado de ánimo. Desarrollan nuestra paciencia y razonamiento, ayudan en los ejercicios de Plena Conciencia y aportan más Presencia a nuestras vidas.

Todas estas cualidades se convierten en un reflejo del Despertar del Niño Interior, uno de los mayores Beneficios que nos traen los Mandalas - y que ya habéis visto en la Clase Secreta.

También se ha demostrado científicamente que la relación con los Mandalas tiene el poder de complacer a ambos lados de nuestro cerebro, izquierdo y derecho. El lado izquierdo se encarga de nuestra parte racional y cognitiva, que nos hace pensar y analizar. Nuestro lado derecho es el más creativo, responsable de las conexiones y asociaciones con los sentimientos.

En una obra con Mandalas, el lado izquierdo se alimenta de las partes individuales de la imagen, los elementos, las líneas y los detalles. Nuestro lado derecho, en cambio, observa el Mandala según su crecimiento, normalmente desde el centro hacia el exterior.

Nuestro cerebro se alegra mientras dibuja Mandalas, además de brindar una experiencia meditativa, lo que nos lleva a la conexión con nuestra esencia.



Mientras estamos creando, pintando o contemplando un Mandala, cuanto más nos abrimos a su Poder intrínseco, más mostramos lo que cada uno tiene para mostrarnos. Y esto es muy poderoso, ya que nos brinda un momento de gran profundidad, comprensión y armonía interior.

Con ellos, evolucionamos y nos desarrollamos, a veces de una manera perceptible, a veces sin siquiera darnos cuenta, pero la transformación siempre está sucediendo.

Espero que hayas disfrutado de esta información tan importante sobre este fantástico Universo.

Con amor y magia,
Maya Jurisic