

VIDA CONSCIENTE

Método ALARAT (las 3 As)



**LA CONSCIENCIA ES LA CAPACIDAD
DEL SER HUMANO
PARA PERCIBIR LA REALIDAD Y
RECONOCERSE EN ELLA**

NACIMIENTO

Semilla
Potencial
Temperamento
(predisposición genética)



PROCESO EVOLUTIVO

Misión de Vida
(conectar con quien soy
y lo que he venido a hacer)



TRANSFORMACIÓN

Muerte física





**PERSONALIDAD = CARÁCTER +
COMPORTAMIENTO**



**EL CONTEXTO EXTERIOR FAVORECE QUE NOS
DESCONECTEMOS DE NUESTRA ESENCIA:**

- **quienes somos**
 - **qué hemos venido a hacer**



Algunas características de la desconexión de uno mismo:

- Tristeza aunque sea sin motivo aparente
- Apatía y agotamiento (cualquier cosa representa un esfuerzo enorme)
- Vacío emocional y desmotivación general
- Enfermedades físicas
- Insatisfacción y resentimiento. Echamos la culpa a lo que ocurre fuera
- Vivir desde el miedo y el sufrimiento
- Pocas relaciones y/o no sanas (dependencias)
- Desarreglos alimenticios
- Exceso de energía mental
- Poca calidad en el descanso
- Percepción alterada de la realidad



TODO LO QUE NECESITO PARA VOLVERME A CONECTAR ESTÁ EN MÍ

Soy responsable de mi energía

Sólo de mí depende cómo decido gestionar lo que ocurre

VOLUNTAD

AMOR INCONDICIONAL



*INTELIGENCIA SUPERIOR o
INTUICIÓN*

EL MÉTODO “ALARAT” NOS AYUDA A RECONECTAR CON LA DIVINIDAD QUE SOMOS, A TRAVÉS DE 3 PASOS:

- Alineamiento - neutralidad (AL)
- Armonización energética (AR)
- Atención plena consciente (AT)



1. Alineamiento

Posicionamiento entre Tierra (materia) y Cielo (Divinidad)

Ambas polaridades son necesarias y se complementan

Si no hay un buen enraizamiento no podemos conectar de forma auténtica con el Yo Superior



¿Qué aporta el Alineamiento?

Respondemos desde nuestro eje a los acontecimientos externos:

La intensidad que recibimos de lo que “nos mueve” es menor y por tanto nos desestabiliza menos.

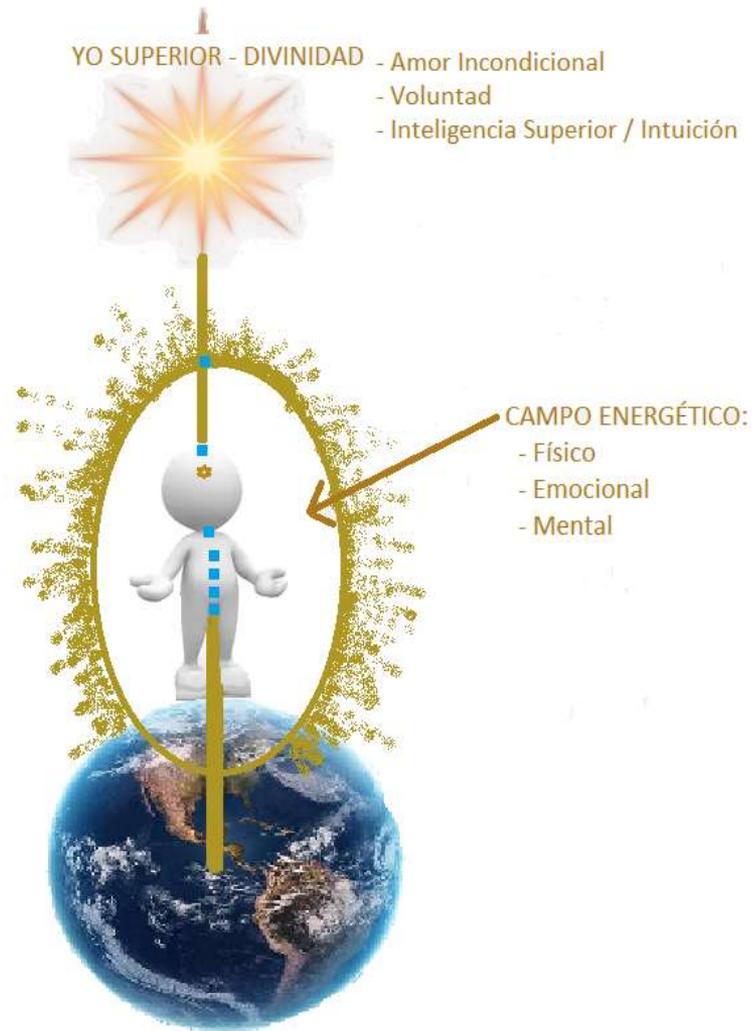
Tardamos poco en recuperar la calma y la seguridad interna.

2. Armonización

Mantener limpio y equilibrado el campo energético o áurico (físico, mental y emocional)

Conexión con la energía de la Fuente y bajarla al cuerpo energético

Siempre desde el Alineamiento



¿Qué aporta la Armonización?

Aumenta la vibración energética favoreciendo el estado armónico aún en condiciones desfavorables.

Nos conecta con nuestra Esencia y propósito de vida

Atraemos lo que vibra en nuestra frecuencia y “cae” o “no llega” lo de frecuencia diferente

TIPOS DE MENTE Y FUNCIONES

RACIONAL, INFERIOR,
CONCRETA, LÓGICA

Sirve para calcular,
organizar y “entender”

ABSTRACTA,
TRASCENDENTAL, SUPERIOR

Sirve para ver y entender “más allá” de lo entendible o abarcable con la mente concreta.

La educación que hemos recibido y la sociedad en que hemos vivido han potenciado la mente racional. Estamos acostumbrados a utilizar la mente inferior para intentar entender aspectos que sólo se pueden entender desde la perspectiva trascendental. Esto nos lleva a distorsionar la realidad y, por tanto, nos puede llevar al sufrimiento.

¿Qué aporta la Atención plena?

Calma mental que nos permite responder a lo que ocurre “fuera” de forma coherente y auténtica

Ser observador de nuestros pensamientos y auto-conocernos

Apertura del canal intuitivo

Capacidad para “anclarnos” y evitar el sufrimiento y el miedo

EL DOLOR ES INEVITABLE



EL SUFRIMIENTO ES OPCIONAL

**cuando podemos vivir el “dolor” de forma
consciente y le damos su espacio, entendemos
su significado profundo a nivel evolutivo.
Entonces no hay sufrimiento sino aprendizaje**

**EL MIEDO ES LA SENSACIÓN DE
ANGUSTIA PROVOCADA POR UN
PELIGRO REAL O IMAGINARIO**

una buena noticia!!



**si permanecemos en el “presente” no
podemos tener miedo**

el miedo se genera cuando proyectamos pensamientos hacia el futuro

¿QUÉ BENEFICIOS
APORTA LA PRÁCTICA
DIARIA DEL MÉTODO
ALARAT?



- Potenciación del respeto, aceptación y valoración de un@ mism@ y sus ciclos
- Sanación de creencias limitantes (Liberación del niño interior)
- Apertura hacia los demás (acercamiento emocional) al mismo tiempo que potencia la facilidad para establecer límites sanos con el entorno
- Detección y puesta en práctica de dones y capacidades, en beneficio del bien común
- Apertura del canal intuitivo, percibiendo la señales-guía del camino evolutivo
- Alegría, vitalidad y sentido del humor (incluye reirse de uno mismo!!)
- Aceptación y agradecimiento, sabiendo que todo es una oportunidad de crecimiento
- Aumento de la claridad en la toma de decisiones desde "lo que soy realmente"
- Aflora la autenticidad, y las relaciones están de acuerdo a la vibración energética que emito
- Sensación constante de plenitud y júbilo, independientemente de las circunstancias externas.
- Facilidad para recuperar "el centro" en circunstancias desfavorables
- Respuesta y soluciones amorosas y creativas en la toma de decisiones
- Adquisición de calma interior y autoconfianza, potenciando y desarrollando la presencia
- Desarrollo de la conciencia energética, tomando responsabilidad de la propia energía
- Mayor entendimiento procesos propios y ajenos, potenciando la empatía y la asertividad
- Equilibrio en la inversión energética en los diferentes ámbitos vitales
- Reconocer y abrazar la propia vulnerabilidad
- Adquisición de confianza en un@ mism@ y en la vida
- Vivir desde la autenticidad y coherencia interna y externa (lo que pienso, lo que siento, lo que transmito y lo que hago, es lo mismo)

CONSIDERACIONES

PARA ACABAR

- Tiene que ser fácil
 - Tiene que ser agradable
 - Importancia de la respiración
 - Se tiene que poder hacer en poco tiempo
 - Imprescindible crear un hábito y compromiso con uno mismo
 - También es preventivo
 - Compatible con otras prácticas
-



GRACIAS POR
TU ATENCIÓN



@espacioisabelsola