

Formas Sencillas de Conectarse con los Colores

Actividad 1: Escribir con Color

El ejemplo usado para esa actividad tiene mucho que ver con la auto-aceptación, con el color rosado, pero se puede sustituir cualquier color según tu intención y lo que te gustaría sentir.

El rosado es un color que nos abraza, nos aporta gentileza y amor incondicional. Es un color que ayuda a abrirnos al amor y aceptar las partes de nosotros y de los demás que nos pueden hacer sentir frustrados, bloqueados, etc.

Lo que vas a necesitar:

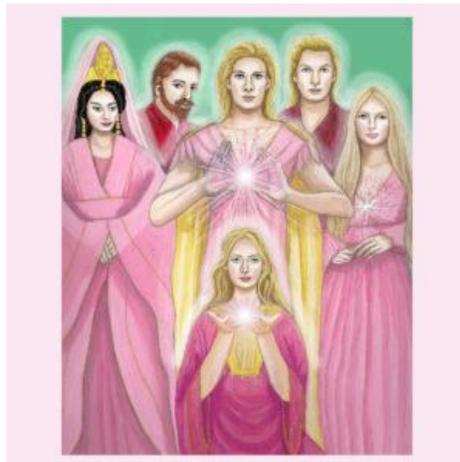
- ★ Cualquier hoja/cuaderno en lo cual te sientes cómodo expresándote
- ★ Un espacio para estar solo
- ★ Un lapicero rosado

Cómo Empezar:

Cierra tus ojos y visualiza una experiencia que te dejó con sentimientos negativos hacia ti. Ese puede ser algo sencillo como una vez que te sentiste avergonzado hasta un evento traumático, elige según lo que te sientes que tienes que aceptar y abrazar en ti.

Con tu lapicero rosado escribe todo lo que pasó desde el inicio hasta el final, con todo el detalle que te puedes recordar.

Cuando hayas terminado de escribir, lee todo lo que has escrito mientras te enfocas en el color de la letra.



Preguntas de Reflexión:

¿Cómo te sentiste mientras escribiste esa experiencia con el color rosado?

¿Cómo te sientes mientras lees lo que escribiste con rosado? ¿Se siente como un alivio o experimentas sentimientos de resistencia?

Me siento ____ mientras mezclo el color rosado con esa experiencia. Explica:

Quién soy, cómo camino, hablo, y andar en el mundo cuando me acepto a mi y a esa experiencia por completo?

Visualización:

Cierra tus ojos y regresa a lo que te imaginaste antes que escribiste, pero esta vez, todo tiene un filtro rosado encima. Ves a ti mismo y a todos con la luz rosada alrededor de sus cuerpos.

¿Te sientes igual que cuando te imaginaste esa experiencia la primera vez?

Invocaciones del Rayo Rosado:

“Invoco a Quan Yin para que me infunda el suave Rayo Rosado del Amor y el Perdón, para sanar mi corazón y traerme consuelo y paz”.

“Pido a Quan Yin que llene mi corazón con la energía del amor para poder perdonarme a mí mismo y a los demás de cualquier mal o daño y ser libre para sanar”.

“Invoco al Arcángel Chamuel para que llene mi corazón con la luz de la Llama Rosada del Amor para que todas mis relaciones estén en armonía amorosa”.

“Invoco al Arcángel Chamuel y a Serafina para que me infundan el Rayo Rosado del Amor para que me vea con los ojos del amor y el aprecio. Yo soy el Amor.”

“Invoco a la Señora Caridad para que llene mi corazón con el Rayo Rosado hasta rebosar de amor, para que pueda irradiar amor a los demás y recibir amor con gratitud”.

“Invoco a Heros y a sus elementales para que me ayuden a enviar el poderoso Rayo Rosado del Amor al planeta Tierra para que se sanee y se equilibre”.

Fuente de la Foto y las Invocaciones, Seguir Leyendo:

<https://elementsdesigncollection.com/living-with-the-pink-ray-of-love/#.Y4l1b-xKhhE>

Conclusión

Aceptarnos y amarnos en todo lo que somos y en todas nuestras experiencias nos abre a amar a los demás y a la vida mucho más de lo que nos podemos imaginar. La cantidad del amor que podemos sentir es sin fin, y el rayo rosado nos ayuda a conectar con la fuerza poderosa del amor y aceptación incondicional.

¡Siéntete libre de repetir esa actividad con otras experiencias o con otros colores! Por ejemplo, si has escrito sobre una experiencia o una emoción con rosado pero aún te sientes que necesitas más compasión, puedes escribir la experiencia con un lapicero verde y conectar el color verde con la energía de la emoción o la s.

No hay límites a las posibilidades que se puede experimentar con esa actividad, si tienes alguna pregunta, por favor manda un correo a:

unconditionalcolors@gmail.com

Gracias por haber probado esa actividad y espero que sigas conectándote con todos tus colores!