

LA SOMBRA DE LA SEXUALIDAD

Sexualidad

TRASCENDER

Luján Lizaso

Hoy vamos a observar de qué formas hemos condicionado nuestro inconsciente a la hora de manejar la energía de la sexualidad.

Sexualidad = placer.

En última instancia todos los problemas de mi vida se reducen a un problema con la sexualidad.

Si tengo problemas para disfrutar del encuentro con alguien que amo, probablemente tenga problemas para disfrutar mi vida en general.

Si soy una persona autoexigente, sumamente crítica y reprimida, a la hora de tener sexo esto va a potenciarse, o bien, sale una parte completamente opuesta, pero el resultado es el mismo: no disfruto.

Ahora bien, esto se debe a las imágenes mentales que nos hacemos a la hora de tener sexo, y también a nuestras creencias acerca del sexo.

Hoy vamos a investigar y vamos a pedirle a nuestra alma que nos muestre TODO lo que deba ser iluminado, sanado, y trascendido de nosotros para poder activar la energía del goce y del disfrute sexual.

La vida nos ayuda en esta misión y nos envía todo aquello que tenemos que liberar.



¡No TEMAN! Ya tenemos las herramientas, la inteligencia, y la capacidad de lidiar con cualquier secuencia dolorosa que miremos.

Empecemos buscando la SOMBRA.

Enfoquémonos en todo lo que nos da miedo, nos causa rechazo y nos parece negativo con respecto a la sexualidad.

Observá tu mente y esforzarte por buscar solo lo peor acerca del sexo y escribí:

EL SEXO ES.....

- me da culpa
- Malo

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Cuando tengo sexo, ¿Qué versión de mi misma experimento?

Por ejemplo, cuando tengo sexo yo soy:

- Sumisa
- Vulgar
- Alguien que es usada.

Ahora elegí las tuyas. Recordá poner todo lo peor, sólo lo peor, y nada más que lo peor.

Cuando tengo sexo yo soy.....

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Ahora, indagaremos específicamente en aquello que pensás de las personas que tienen sexo como a vos te gustaría tenerlo, todo es válido.

Incluso puede que cuando escribas los pensamientos que te surjan te den risa de lo ridículos que son o te parezcan completamente irracionales. Nada de eso importa. Todos esos pensamientos vienen de tu infancia de tus ancestros y de tu cultura, te limitan muchísimo.

Las personas que disfrutan libremente de su sexualidad son....

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

¡Muy bien!

Ahora, vamos a transformar todo esto en potencia.

Observá lo que escribiste con respecto al sexo y escribí 10 creencias que sean **TODO LO CONTRARIO** a lo que pusiste. Si se te ocurren ideas más geniales, ¡ponelas también! En esto va estar sustentado tu nueva idea de sexualidad.

Una vez que lo hagas, aplicá el protocolo para desprogramar creencias.

El sexo es....

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Cuando tengo sexo yo soy....

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Las personas que disfrutan de la sexualidad libremente son..

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

¡ADVERTENCIA!

Indagar en nuestra mente y permitir a la sombra salir puede activar alguna memoria de dolor que estaba reprimida en nuestro inconsciente. Si esto sucede aplicá el protocolo del día 26: "Volver a crecer", para rescatarte, o avisarle a los coordinadores que van a estar dispuestos a ayudarte en lo que haga falta.