

# Entrenamiento TEC

Tomá El Control

**MANUAL EXCLUSIVO DE TÉCNICAS**

+ apuntes y ejercicios prácticos

— *Más ganas, más garra y entusiasmo* —

## Tomá El Control de tu mente

— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días —



**Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.**

**Técnicas únicas, efectivas y comprobadas, para que puedas tomar el control de tu MENTE EN TIEMPO RÉCORD.**

**¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!**

 @tecnicastec  @tecnicastec

Técnicas **TEC**  
Tomá El Control

# PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

## 2 Técnica de las ESFERAS:

Esta técnica tiene como eje central:

- Protegernos a todo nivel.
- Hacer efecto "rebote" sobre malas intenciones, críticas, envidia o pensamientos negativos de otras personas.
- Sentir seguridad, confianza, equilibrio emocional para afrontar tu día.
- Sentir compañía/respaldo por las acciones que desarrollaremos en nuestro día.

### ¿Cómo hacer esferas?

Imaginá un globo gigante que cubre todo tu cuerpo. Podés tambien imaginar sino una burbuja gigante que te cubre por completo. Ese globo o burbuja podés pintarlo del color luminoso que vos prefieras. Antes de salir de tu hogar (o en tu casa si trabajás de manera online) te creás tu esfera que cubre la totalidad de tu cuerpo.

La cantidad de esferas que podés imaginar pueden ser las que vos quieras. Y de los colores que sientas. Podés superponer esferas de diferentes colores, pueden ser del tamaño que vos prefieras (incluso cubrir todo tu hogar, tu barrio, tu localidad, tu provincia , país o planeta entero), podés hacer esferas de colores siguiendo el orden de los colores del arcoíris si te ayuda a visualizar mejor. Así como también esferas plateadas (del estilo "espejo" o mercurio) para generar ese efecto "rebote" frente a situaciones externas negativas.

A lo largo de los años puede que tus esferas cambien de tamaño, de colores, pueden aparecer otros elementos acompañando tus esferas (luces, alas en tu cuerpo, círculos girando a tu alrededor, vestimenta luminosa etc.)

**TIP:** Para facilitar el imaginarte esferas, comenzá cerrando tus ojos, respirando más lento siendo consciente del aire que ingresa y que sale. A medida que vayas respirando podés ir sumando de a una esfera al ritmo de tu exhalación o inhalación. Podés recordar alguna canción que te ayude a ir imaginando esferas que te cubren, podés sentir el cambio de temperatura al ir sumando esferas, sentir aromas diferentes. O dejar fluir y ver que vas sintiendo a medida que vas imaginando las esferas. Soltá y fijate que sensaciones te produce esta experiencia.

### Imágenes que te ayudarán a imaginar esferas de manera más rápida y fácil:



# PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

## Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

### 3 Técnica de la cápsula de AUTOSANACIÓN:

Esta técnica tiene como función central:

- Darte un tiempo para vos y hacer foco en lo que querés sanar.
- Trabajar la atención dirigida (al prestar atención a cada parte de tu cuerpo)
- Relevar información para darnos cuenta que está pasando en nuestro cuerpo.
- Potenciar la creatividad (ya que dentro de la cápsula podemos hacer lo que queramos)
- Acelerar procesos de sanación (desde lo más concreto hasta lo más abstracto)
- Mejorar nuestras capacidades o desarrollar nuevas (capacidades físicas, mentales o espirituales)

### ¿Cómo hacer una cápsula de AUTOSANACIÓN?

Imaginá una habitación blanca luminosa en donde estás vos en el centro. Podés estar en posición recostada o de pie dentro de esta cápsula. Al ingresar podés estar el tiempo que necesites. Vas de a poco haciendo foco en las partes de tu cuerpo que quieras ir sanando, mejorando, cambiando. Podés imaginar desde tus músculos, huesos, piel, tejidos, fibras, cartílagos, órganos internos hasta tus células y tu ADN. No hay límite.

Dentro de esta cápsula podés regenerar/reconstruir lo que deseas. También podés sumar a tu cápsula el ingreso de algún ser querido, familiar, amistad o quien vos quieras que esté en ese lugar seguro.

**Ejemplo:** Podés utilizar la cápsula para descansar mejor, reponer energía, hacer una restauración total, hacer foco en algo puntual, hacer un “recorrido” por todo tu organismo y ver si hay algo en lo que tenemos que prestar más atención. O podemos también utilizar la cápsula para dormir allí dentro (sintiendo mayor seguridad a la hora de dormirnos). Podés meter en tu cápsula recuerdos, lugares, lo que quieras.

**Ejemplo personal:** Utilizo la cápsula para restaurar mis músculos por mi entrenamiento del día y recuperar en tiempo record su función, para que al otro día rindan al 100%. Trabajo sobre mi ADN (para eliminar las predisposiciones de enfermedades hereditarias) y para aumentar mi intuición y clarividencia/clariolfato.

**TIP:** A la hora de “pedirle” a la cápsula que sane o cambie algo en vos, pero no se te ocurre QUE pedirle, imaginá QUE es lo que pedirías si tuvieras una lámpara de los deseos. Más allá de resolver temas físicos, mentales o espirituales, podés aprovechar la cápsula para desarrollar mayores capacidades. No solo rendir más a nivel físico, sino que podés explorar por capacidades menos comunes como la clariaudiencia o clarisencia.

**Imágenes que te ayudarán a imaginar/crear tu propia cápsula de AUTOSANACIÓN fácilmente:**



# PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

## 4 Técnica del JARDÍN LIMPIO:

Esta técnica tiene como función principal hacer una limpieza total por cada uno de nuestros chakras (empezando de abajo hacia arriba) para lograr un mejor equilibrio, alineación y restauración a nivel global.

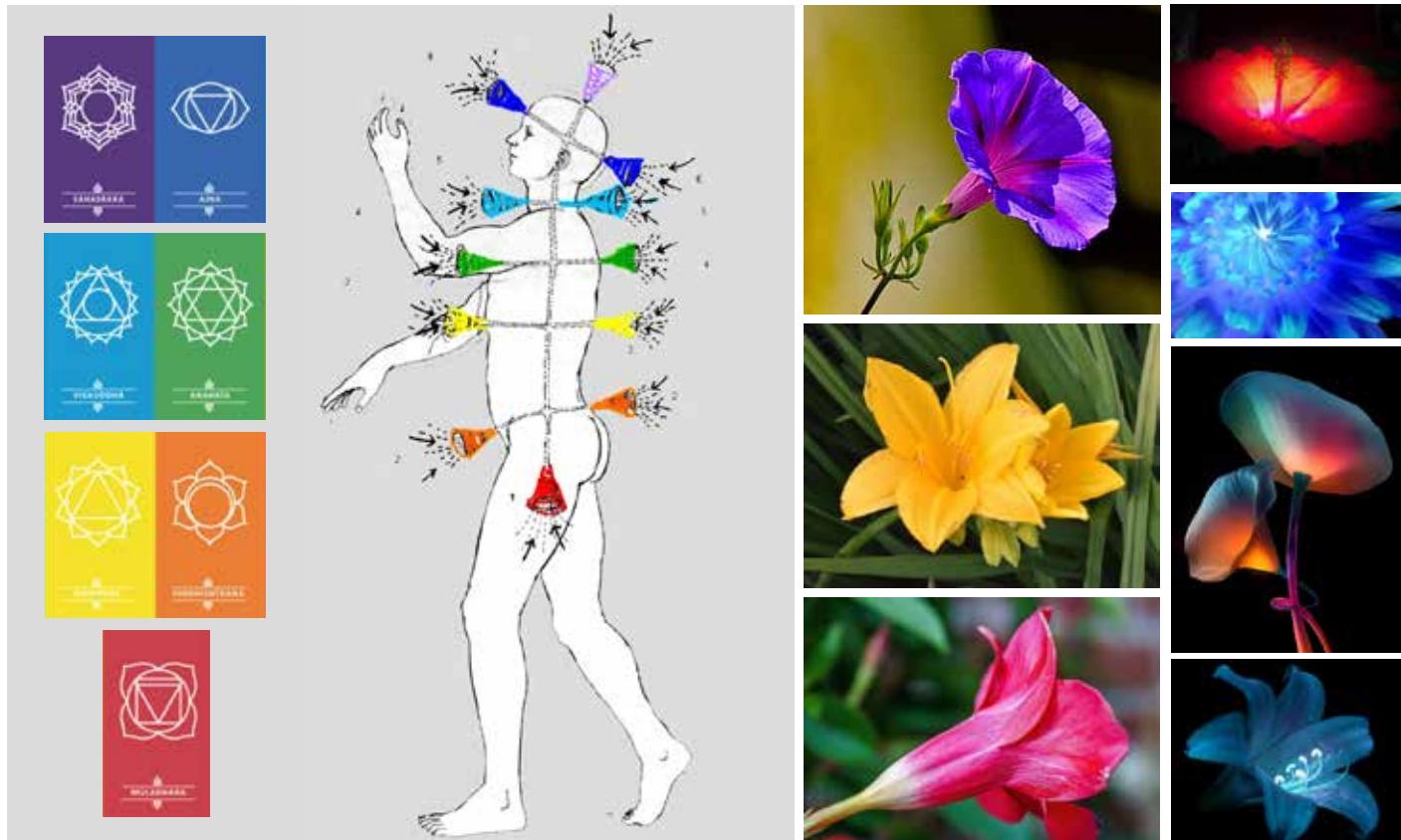
Para llevar adelante esta técnica podés cerrar los ojos, estar en un lugar en silencio, en una posición cómoda para que luego vayas chakra a chakra realizando lo siguiente:

- Vas a imaginar tu chakra (tanto de frente como detrás) como una flor o embudo (del color del chakra).
- Vas a inhalar haciendo ingresar por esa flor o embudo una luz brillante, blanca muy luminosa.
- Luego al exhalar vas a dejar que de la flor/embudo salga lo que tenga que salir (humo, residuos etc).
- Vas a repetir esas respiraciones en el chakra elegido hasta que al exhalar salga luz.
- Luego vas a pasar al chakra siguiente, haciendo las mismas respiraciones.
- Al pasar por el último chakra (y hacer las respiraciones) finaliza allí la limpieza total.

### ¿Qué voy a sentir luego de aplicar esta técnica?

- Vas a sentir mucha paz, calma y gratitud.
- Va a sentir el cambio en tu respiración y ritmo cardíaco.
- Vas a sentir relajación corporal total.
- Vas a sentir alivio y realización.

Imágenes que te ayudarán a imaginar cada chakra en forma de flor tipo embudo:



# PRIMER TEMA: PROTECCIÓN PROPIA (P.P.)

## Técnicas para el cuidado propio de nuestra salud.

### 4 Técnica del JARDÍN LIMPIO:

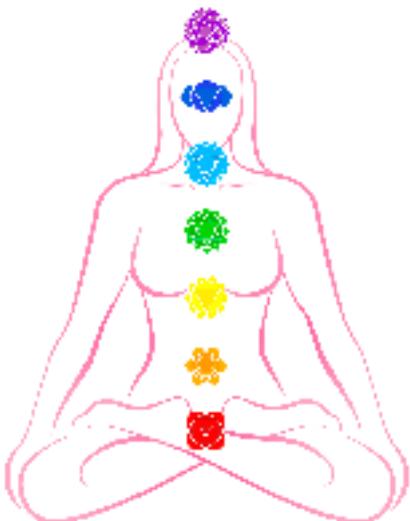
#### ¿Qué puede aparecer al hacer limpieza en cada chakra?

- Puede tomar otra forma el chakra (forma de luz, de cono, de esfera etc) en vez de flor/embudo.
- Si ves/imaginás flores: Pueden aparecer con algún borde más opaco/oscuro, pueden aparecer pétalos con otras formas, pueden aparecer otras cantidades de pétalos por chakra, pueden variar su tamaño.
- Al pasar por cada chakra puede que alguno de ellos estén ya "limpios" y brillantes, quizás pueda necesitar más foco otro de los chakras (allí hacer mayor cantidad de respiraciones)
- Al exhalar puede aparecer humo, basuritas, puntos negros, residuos, nubes oscuras etc, que salen.

Luego de la limpieza total (donde chakra a chakra ya no salen residuos), podés buscar sobre el chakra puntual que mayor cantidad de humo o partículas oscuras salieron.

Por ejemplo, si ves que de tus chakras el que más necesitó limpieza fue el chakra color celeste (chakra de la garganta) puede que haya algo que no estés diciendole a la persona apropiada, estés ocultando algún secreto o haya algún malentendido que necesites resolver.

#### ¿Cómo puedo saber el diagnóstico de mi limpieza?



- Luego de pasar por cada chakra, **prestá atención** a: ¿Cuál fue el chakra que más me costó limpiar?, ¿Cuál en apariencia estaba más oscuro?, ¿Cuál no pude ver con claridad?, ¿De cuál salió muchos residuos?.

- Anotá los chakras que te costaron limpiar o que estaban oscuros (o bloqueados al exhalar). Luego buscá sobre ese chakra puntual en internet para conocer que es lo que está pasando o que hay que trabajar en vos para desbloquearlo (si es que no tenés conocimientos previos de los chakras)

- **A tener en cuenta:** No es necesario que tengas respuesta exacta por cada chakra que ves que está aún un poco oscuro. Limpieza a limpieza podés ir trabajando cada uno. Y vas a sentir tu cuerpo más en calma y alineado.



**TIP:** No es necesario que sepas el nombre de cada chakra, ni su ícono o representación. Empezá imaginando cada flor o embudo de color, en tu cuerpo (atras y adelante). Y empezá a subir chakra a chakra limpiando uno a uno. Podés empezar limpiando solo uno. Ir de a poco sumando más chakras a tu limpieza hasta que puedas lograr hacer todos en una misma sesión de limpieza.

Si no sabés el orden de los chakras y su color, recordá los colores del arcoíris empezando por el rojo (parte baja, en el sacro, base de la columna vertebral).

— Más ganas, más garra y entusiasmo —

## Tomá El Control de tu mente

— Tomá las riendas de tu cabeza en 7 días —



Dictado por Soby, entrenadora de cerebros.

## ¡Gracias por ser parte!

Nos vemos la próxima clase.

¡SEGUINOS EN NUESTRAS REDES!



@tecnicastec



@tecnicastec