

Prácticas de Autocuidado Flor Ciampichini

Casa de Vacilación Laboratorio de Creación Artística



Vigilada Mineducación



PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Eres el único responsable de cuidar de ti y de estar atento a tu bienestar. Nadie más lo hará por ti. Establecer una rutina de autocuidado te ayudará a recuperar tu armonía y a tener mayor claridad en lo que necesites resolver, dado que desde la quietud estarás conectado con tu escucha interna y con la sabiduría de tu ser.

ALGUNAS CLAVES PARA NAVEGAR ESTOS TIEMPOS DE GRANDES CAMBIOS:

Reduce al mínimo indispensable la exposición a las noticias y a la exacerbación del miedo y la negatividad que circulan por redes sociales y medios de comunicación. Lleva la atención a lo que depende de ti, a lo que puedes hacer para estar mejor. Realiza tu trabajo con compromiso y alegría. Lleva un plan para cambiar o mejorar lo que tú puedas. Lo que no depende de ti, entrégalo al Universo, al Más Alto Bien.

No quieras controlar lo incontrolable. Acepta lo que es, ríndete al fluir de la vida.

Toma una pausa sagrada para hacer tu trabajo interno. No te sobrecargues con de reuniones y clases por zoom, chats de whatsapp, youtube, etc. Conecta con tu propio ritmo, fija prioridades.

Elige, dentro de lo posible, sólo lo que sientas que te va a hacer bien para estar en armonía. Date el permiso de decir no amorosamente, cuando así lo sientas.

Si estás cansado, descansa. Escucha a tu cuerpo. Bajar el ritmo, dormir, es necesario para la recuperación de nuestra fuerza y para poder luego dar lo mejor. Presta atención al agotamiento por la exigencia de productividad constante. La recarga de combustible es indispensable para mejorar cualquier rendimiento.

Acepta las emociones. Si estás triste, angustiado, enojado, asustado, está bien. No luches contra tus emociones. Date el tiempo para revisar qué te están diciendo de ti y de tu historia. Respira, toma contacto con ellas. Lloro, grita, si es necesario. Siéntelas en toda su intensidad. Respira. Respira hasta que vayan saliendo de tu cuerpo. Respira hasta ir aquietando. La clave es que no te hundas en ellas.

Déjate ayudar. Si sientes que necesitas algún tipo de acompañamiento, orientación, apoyo, toma una sesión de la terapia que consideres. Este es el momento, dale prioridad y compromiso a tu proceso de sanación.

Conversa sólo con las personas (familia, amigos, compañeros de trabajo) que sientas y te de alegría contactar. Reduce al mínimo indispensable la interacción con personas negativas. Date permiso de poner límites amorosos.

Establece una rutina de autocuidado, realiza algunas de la prácticas recomendadas. Reconfórtate. Un baño con sales, una rica comida, un dulce, chocolates, una copa de vino, lo que sea que te guste.

Agradece. Enfoca en todo lo bueno, en cada bendición que tienes en tu vida. Mantente en el presente. Regresa siempre al "aquí y ahora". Recuerda: "Hoy estoy bien".

Pon tus pensamientos al servicio de la vida. Tú eliges: vibrar en miedo o vibrar en amor. Confía.

PRÁCTICAS QUE TE AYUDARÁN A BAJAR LA ANSIEDAD:

LA PAUSA SAGRADA

Ponte una música tranquila, que te guste. Puedes prender un sahumerio o algún aceite esencial que aromatice el espacio. Ubícate en un lugar en el que no tengas interrupciones. Siéntate o recuéstate cómodamente.

Presta atención a tu cuerpo, conecta con los latidos de tu corazón, el ritmo de tus pulmones, el fluir de tu sangre. Inhala por nariz, llena de aire tus pulmones, infla el abdomen y exhala por boca, descargando todo lo que te preocupa, todo lo que te pesa. Puedes exhalar con ruido si así lo sientes. Repite esta inhalación por nariz y exhalación por boca dos veces más. Luego, quédate inhalando y exhalando suavemente por nariz, de modo natural, cómodamente.

Imagina ahora, que de tu corazón se forma un tubo de luz dorada hacia arriba, sale por tu cabeza y te conecta con el centro del Universo. Y ahora, de tu corazón hacia abajo, el tubo de luz sale por tu coxis y baja hasta conectar con el centro de la Tierra.

Estás conectado con tu eje de luz: Cielo y Tierra se unen en ti, en el centro de tu cuerpo. Siente el sostén y el amor de la Madre Tierra, siente toda la guía y la sabiduría del Padre Cielo. Siente tu cuerpo envuelto en luz y en amor. Quédate disfrutando todo el tiempo que quieras.

Realiza esta práctica al menos 5 a 10 minutos por día.

Puedes realizar esta meditación en el aire libre o en la naturaleza, y puedes imaginar que de tus pies brotan raíces de luz que bajan y se unen con el corazón de la Tierra.

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Sal al aire libre. Camina a un ritmo agradable. Conecta con los árboles, con el cielo, con el aire, con el agua si estás en la costa o en un río, con la lluvia, con el sol. Si estás en la ciudad, conecta con un parque, con los árboles de las calles.

Toma conciencia de la belleza y la abundancia que te rodea en el verde. Presta atención a los diferentes matices, aromas, colores, sensaciones. Siente como eres parte del paisaje, eres parte de todo. Agradece. Sonríe.

También puedes cuidar tu jardín, regar el césped o las flores, cuidar las plantas de tu balcón. Hazlo conectado, consciente, agradecido. Respira, disfruta. Agradece.

TU PODER CREATIVO

Dedica un tiempo en la semana para hacer algo que te reconecte con tu creatividad: escribir, cantar, bailar, tejer, cocinar, dibujar, crear audiovisuales, el que sea tu proceso creativo que nace de tu corazón.

Desempolva ese proyecto que hace tiempo tenías ganas y no te animabas o piensas que no tiene sentido.

Realiza cualquier actividad que te produzca gozo. Hazlo sólo por la experiencia de disfrute, no pongas expectativa en el resultado o en la obra. Juega, experimenta, permítete romper estructuras, prueba cosas diferentes. ¡Diviértete!

LA MÚSICA COMO MEDICINA

La música tiene un gran poder sanador. Toca las fibras más sutiles, llega a los lugares internos donde no se puede llegar por ningún otro medio.

Ponte una canción que te encante, del género que sea. Evita las canciones de tristeza o de dolor. Presta atención a la letra: elige siempre canciones que sean alegres, que tengan un mensaje luminoso, positivas, que pulsen esperanza.

Sube el volumen y ... icanta a viva voz! (qué importa si desafinas). Abre tu pecho, suelta tu voz, mueve tu cuerpo, baila. ¡Sigue cantando!

Por Flor Ciampichini para Casa de Vacilación
Contacto: ser.en.quinta@gmail.com
IG: seren5dimension /florciampichini

Flor Ciampichini (Buenos Aires, Argentina, 1970)

Estudió Ciencias de la Comunicación en la Universidad de Buenos Aires y posee una Tecnicatura en Administración y Organización Bancaria.

Hace diez años acompaña a través de sesiones de canalizaciones individuales, sanación, meditaciones, talleres grupales y círculos de mujeres. Se formó como Acompañante de Procesos Sagrados Femeninos por El Centro de estudios e investigación de lo Sagrado Femenino y lo Sagrado Masculino Carpa Lunar de México, especializándose en Astrología con enfoque chamánico-evolutivo. Actualmente se está formando en el Diplomado de Ritos de Paso y Rueda Medicinal.

Es canalizadora y Maestra de Traducción de la Luz, Maestra de Técnicas Arcturianas: Sanación y Símbolos Arcturianos. Maestra Gaiadon Heart.

Es cantautora. Sus dos discos de estudio "De amor y de huesos" (2020) y "Apenitas el cielo" (2018) se encuentran disponibles en Spotify y en todas las plataformas digitales.

