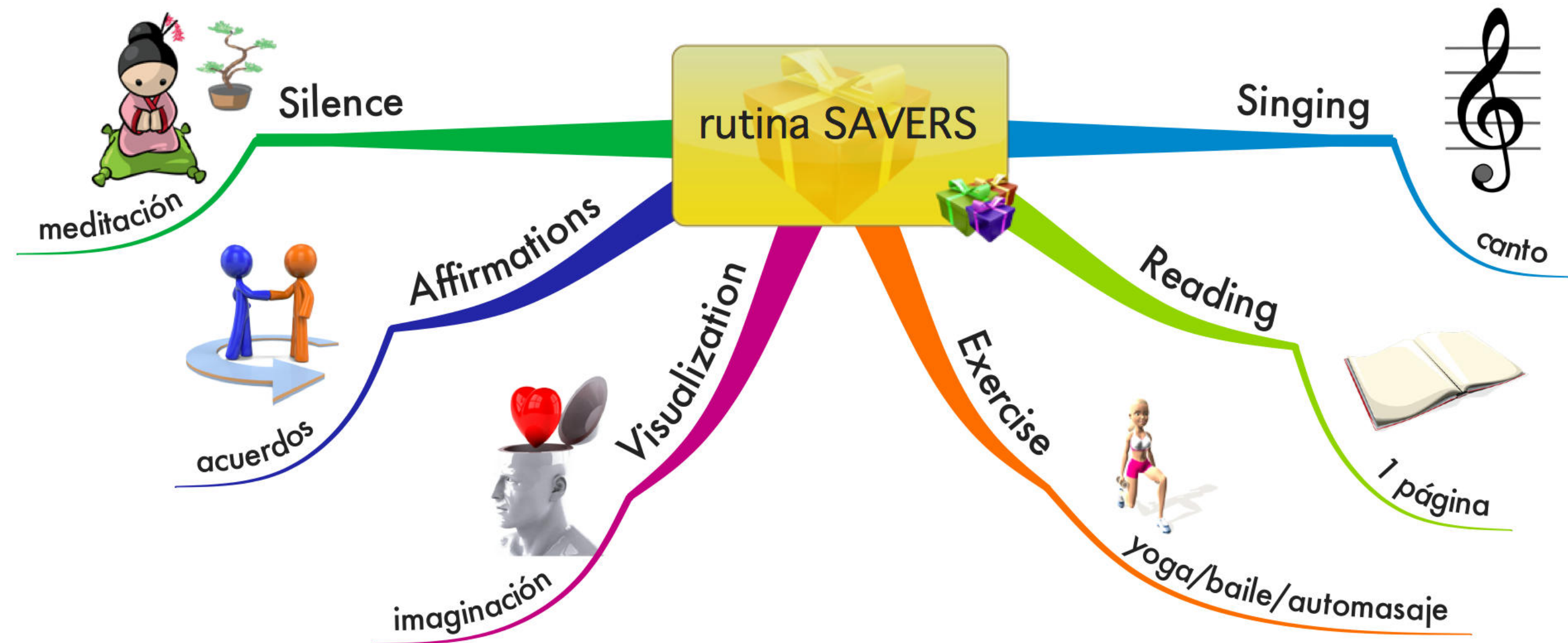
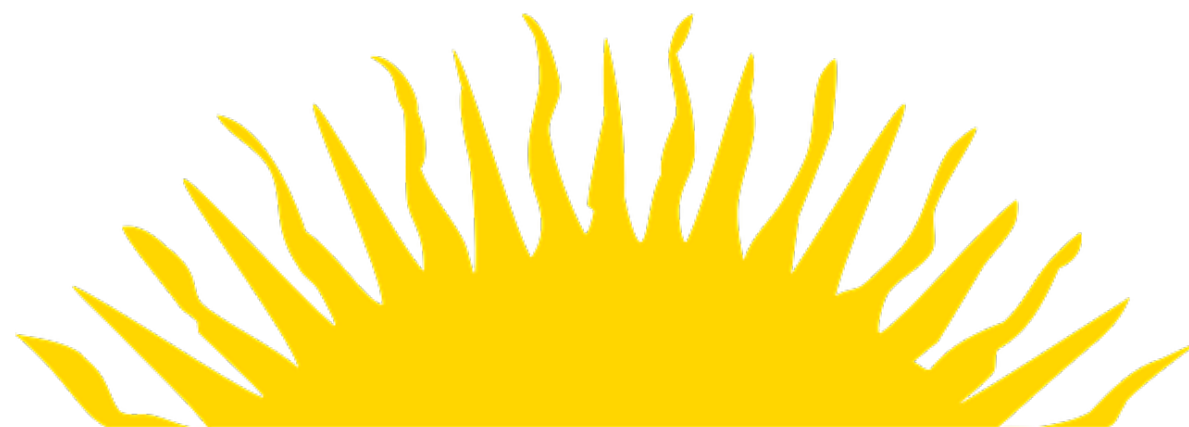




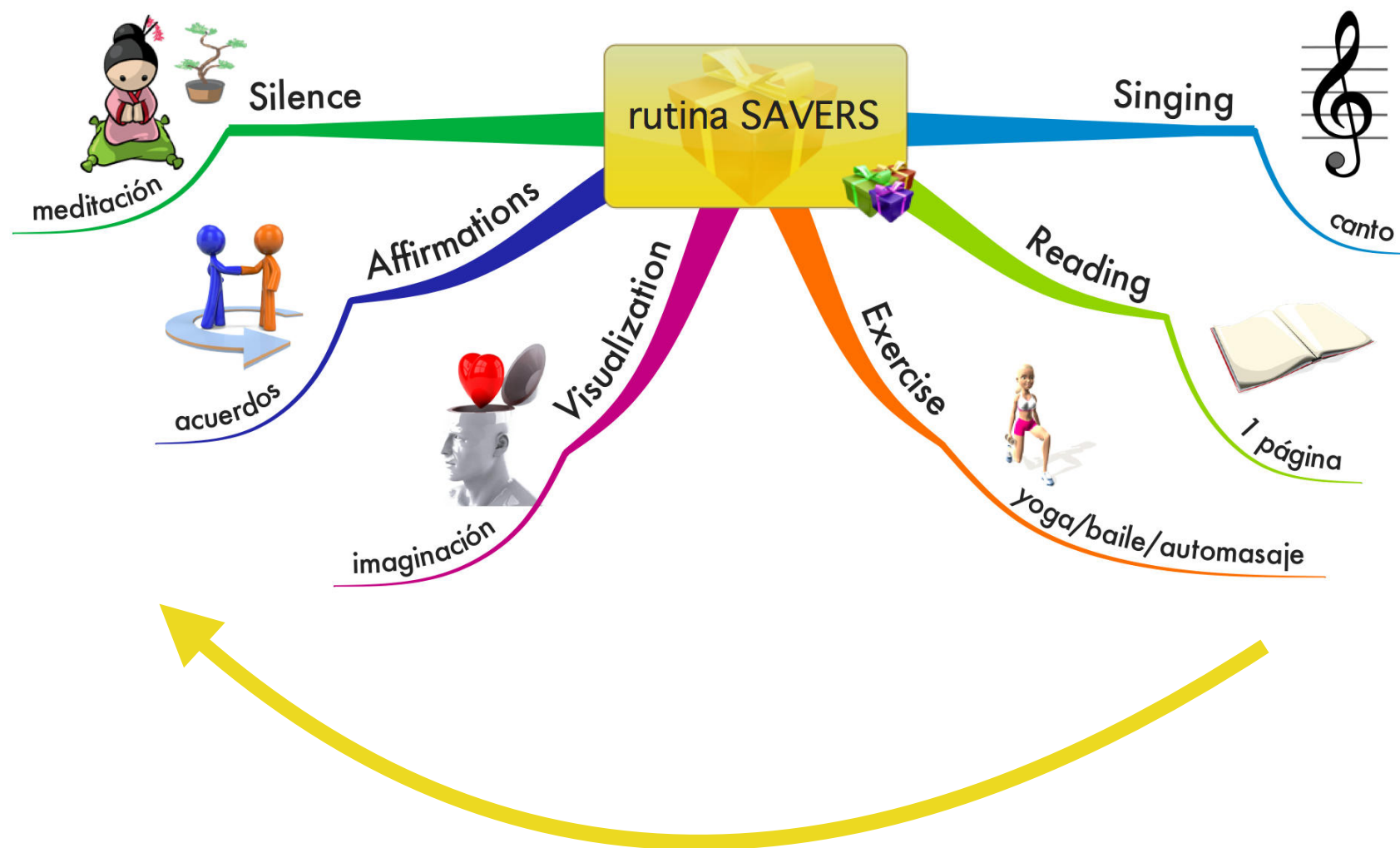
<https://pistascreativas.net/savers>



Esta es mi rutina matinal. Un regalo que me llegó a través de una conversación hace ya muchos años en un viaje de Madrid a Barcelona. Actualmente, la practico cada día al despertarme durante aproximadamente una hora. Tras completarla, puedo afirmar que me siento entusiasmado y enfocado, es decir, renovado para encarar el resto del día con una actitud soleada.



La rutina había quedado anquilosada. Tras actualizarla con diversos cambios, uno de ellos, invertir el orden de las prácticas, comenzando por la última, he experimentado una mejora sustancial. La reflexión sobre sus fortalezas y las resistencias internas que me generaba ha facilitado una renovación significativa. Por ello ahora la comparto.



S de *Singing* (canto)



En la propuesta original, esta S corresponde a la inicial de *Scribing* o escritura. En estos momentos, utilizo esta consonante para cantar algún mantra con una intención de regeneración personal. Si te resuena, aquí tienes una propuesta de mantras.

CANCIÓN:
*Aad Guray Nameh
Jugaad Guray Nameh
Sat Guray Nameh
Siri Guru Dayvay Nameh*

TRADUCCIÓN:
*Me inclino ante la Sabiduría Primaria
Me inclino ante la sabiduría a través de las Eras
Me inclino ante la verdadera sabiduría
Me inclino ante la gran sabiduría invisible*

INTENCIÓN:
*Protección a través de la Presencia
Abertura a las bendiciones y regalos del universo*



R de *Reading* (lectura)

Leer alguna referencia inspiradora.
Ahora mismo estoy leyendo la página
diaria de "La Voz Interior" de Eilleen
Caddy, libro que ofrece una lectura
específica para cada fecha del año.



Julio, 30

Da constantes gracias por todo. Hay mucho que agradecer; abre tus ojos, mira a tu alrededor, y considera cuán bendecida estás. Al hacerlo, te encontrarás llena de una abrumadora sensación de amor y gratitud, y toda tu vida asumirá un sentido nuevo. La gente que te rodea te importará más porque tu corazón está lleno de amor por ellos, y podrás comprenderlos y tolerarlos más. Te descubrirás agradecida hacia ellos, por su amor y por su compañía, por ser simplemente quienes son. Tus ojos se abrirán a toda la belleza y armonía que te rodean, a las maravillas de la naturaleza. Verás con ojos que de verdad ven; oirás con oídos que de verdad oyen; y hablarás con palabras de amor y comprensión. La vida será buena contigo porque no darás nada por hecho sino que mostrarás aprecio hacia todo y podrás ver Mi mano en todas las cosas.

E de *Exercise* (ejercicio)



Ejercitar el cuerpo para incrementar la fortaleza, el equilibrio, la flexibilidad y la resistencia. En mi caso, utilizo una tabla de yoga, un baile para animar el corazón y, para finalizar este apartado, añado un auto-masaje. Puedes inspirarte en el libro "La Sabiduría del Vientre".



***V de Visualization* (visualización)**

Proyectar con la imaginación alguna visión de paz interior, armonía, confianza... Por si deseas inspirarte, en estos momentos utilizo el siguiente guión para diluir conflictos.



ME/TE VEO

**Veó mi fortaleza
y mi coraje
Mis dudas y mis miedos
Veó la forma
en que amo a otros
Mi esfuerzo por amarme
Veó cuán duro trabajo
para crecer
y mi dedicación para
sanarme
Veó mi vulnerable
humanidad
y mi trascendente
divinidad
ME VEO, Y
ME GUSTA LO QUE VEO**

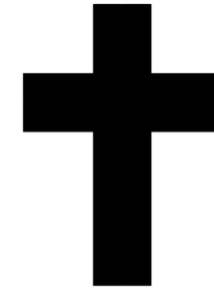
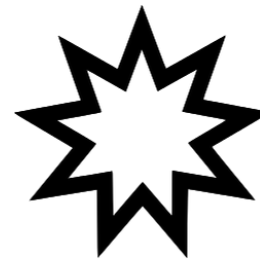


**Veó tu fortaleza
y tu coraje
tus dudas y tus miedos
Veó la forma
en que amas a otros
Tu esfuerzo por amarte
Veó cuán duro trabajas
para crecer
y tu dedicación
para sanarte
Veó tu vulnerable
humanidad
y tu trascendente
divinidad
TE VEO, Y
ME GUSTA LO QUE VEO
(Scott Stabile)**

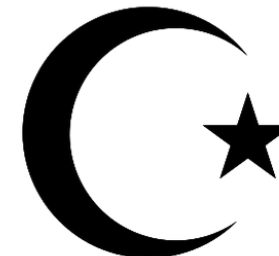
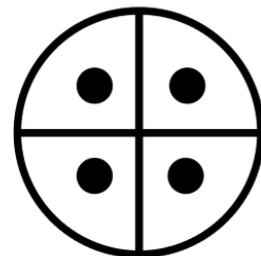
A de Affirmations (acuerdos)



Con mis afirmaciones renuevo un compromiso interno de coherencia entre mis principios, mis pensamientos, mis palabras y mis actos. Se trata de unos acuerdos personales inspirados en los Principios del Reiki, en algunas Sabidurías Dragon Dreaming, en los Cuatro acuerdos de la sabiduría tolteca y en la Regla de Oro.



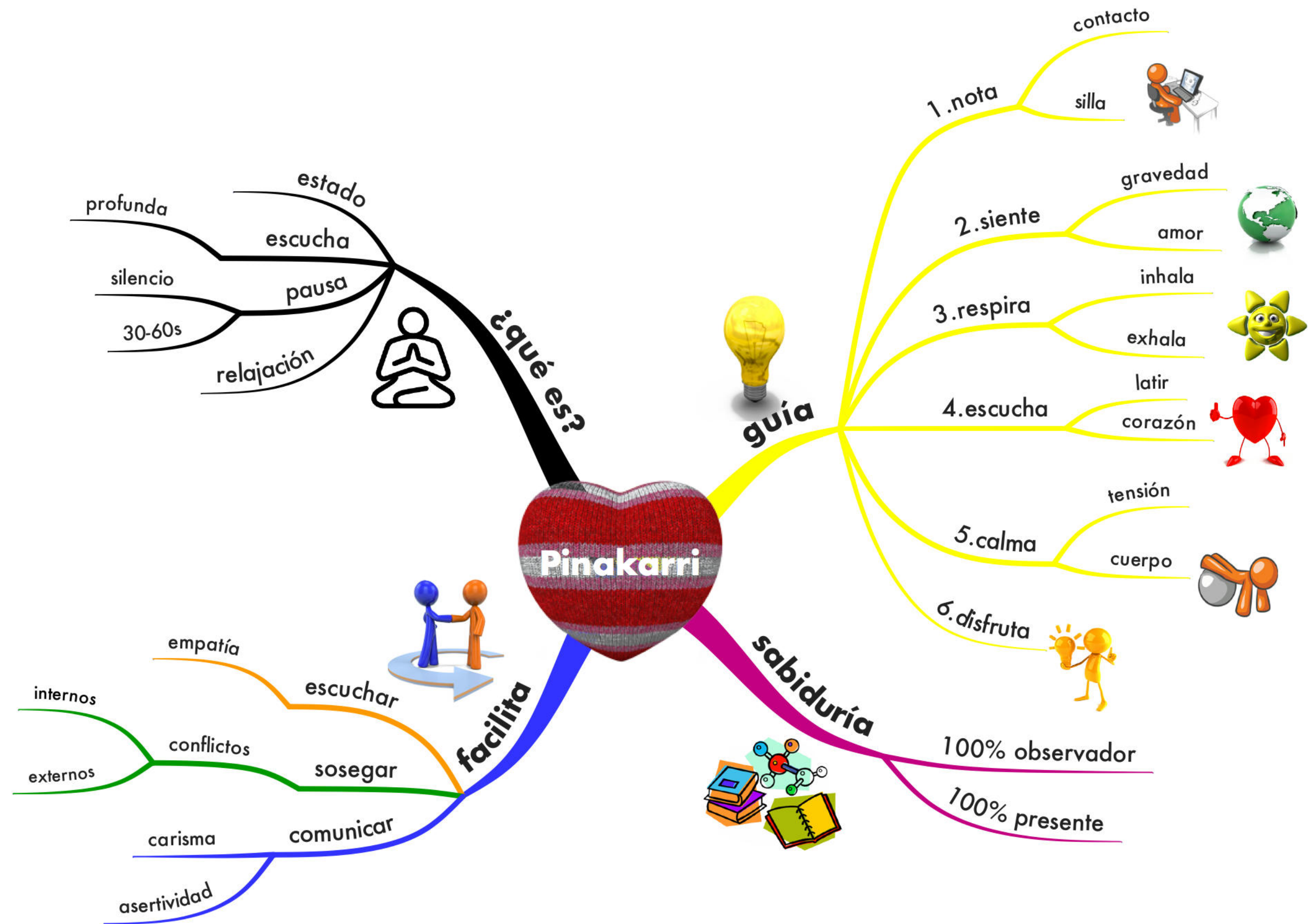
REGLA DE ORO
**«no deseo para otras
personas lo que no
desearía para mí»**



S de *Silence* (Silencio)

Para acabar la práctica, meditar con la intención de abrir un espacio de silencio libre de pensamientos. Puedes hacerlo llevando la atención al cuerpo, a las sensaciones y, en lo posible, tratando de conectar con la vacuidad. Aquí tienes una mini-guía visual que propone diferentes focos de atención para que determines la que te genera menor resistencia.





? 🙋 Si deseas saber más
(origen, beneficios, dónde y cuándo se hace...)



#tribuSAVERS

accede a las preguntas frecuentes:
<https://pistascreativas.net/savers-faqs/>

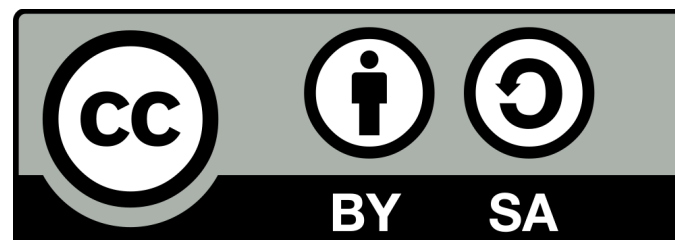


xavier santotomás mena
acompañante de proyectos
ganar-ganar-ganar
contacto@pistascreativas.net

+34 651 55 77 54



Xavier estudió ingeniería informática. Durante su carrera profesional se enfocó en la mejora de la experiencia de uso en el ámbito de la comunicación en internet. Es entrenador en el diseño de proyectos creativos, colaborativos y regenerativos con Dragon Dreaming y entusiasta en la creación de infraestructura y contenidos (páginas web, guías, vídeos, mapas mentales...) como soporte a los acompañamientos y talleres que ofrece. Su propósito interior es recuperar la paz. El exterior es promover la sinergia de celebraciones/aprendizajes.



licencia CC BY-SA 4.0



Antes de imprimir este
documento, considere si
es necesario hacerlo:
nuestro entorno lo
agradecerá