

# LA LIBERACIÓN EMOCIONAL COMO RITUAL DIARIO

Alguna vez has considerado incorporar una práctica de autocuidado para la liberación emocional en tu rutina diaria?

Al igual que priorizamos nuestra higiene física con hábitos como ducharnos y cepillarnos los dientes, es igualmente beneficioso priorizar nuestra higiene energética limpiando regularmente nuestros campos energéticos.

Es importante reconocer que todas las emociones son naturales y valiosas.

Sin embargo, nuestras reacciones, expresiones y apegos a ellas pueden ser saludables o no saludables. A veces, podemos apegarnos demasiado a nuestras emociones, lo que lleva a desequilibrios en su expresión y nos causa dolor y sufrimiento. Al comprender el impacto energético de cada emoción, tanto dentro como fuera de equilibrio, podemos honrar y liberar verdaderamente nuestros apegos energéticos a ellas

## PRÁCTICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL

- Selecciona una emoción a la que actualmente tengas un fuerte apego o una que sientas que estás expresando en exceso o reprimiendo.
- Reconoce cómo el desequilibrio de esa emoción está afectando actualmente a tu mente y a tu cuerpo.
- Honra la emoción haciendo una lista de las formas en que esa emoción ha influido positivamente en tu vida, ya sea ahora o en el pasado, y agradécele a esa emoción por servirte de esta manera.
- Libera la emoción a través de una práctica simple de usar la respiración para limpiarla de tu campo de energía. Toma una inhalación natural. *Al exhalar, imagina que liberas cualquier apego a la emoción específica. En la inhalación posterior, imagina que te recargas de energía fresca y limpia.*

Para obtener el mayor beneficio de esta práctica de respiración, repita este ciclo durante al menos 10 rondas.