



The Wing Book

Visualización guiada para una conectar con el cacao



Realizado por:

Mercedes Cadarso Sánchez

M^a Socastro González



ESCUELA DEL CACAO

Por favor, sentaos con vuestra espalda recta, pies bien apoyados en el suelo/tierra y cerrad los ojos.

Vamos a realizar un viaje interior y conectar profundamente con la energía del cacao, armonizando nuestros corazones y elevando nuestra vibración colectiva para comenzar esta celebración sagrada.

Comienza concentrándote en tu respiración.

Inhala lenta y profundamente por la nariz, permitiendo que el aire llene tus pulmones y tu abdomen se expanda. Luego, exhala suavemente por la boca, dejando ir cualquier tensión.

Al inhalar, imagina que estás recibiendo la energía amorosa del cacao.

Visualiza un cálido y dorado rayo de luz que entra por tus fosas nasales, llenando tu ser con amor y dulzura y siente, cómo esta energía nutre cada célula de tu cuerpo.

Al exhalar, visualiza cómo liberas cualquier tensión, preocupación o bloqueo. Imagina que estas energías negativas se disuelven y desaparecen, dejando espacio para la paz y la armonía.



Ahora, visualiza cómo desde la planta de tus pies crecen unas raíces mágicas que se hunden profundamente en la tierra. Siente la conexión con la Madre Tierra que te trae estabilidad, apoyo incondicional, seguridad y arraigo.

Imagina que la energía del cacao, representada por una cálida luz marrón dorada, comienza a subir desde tus raíces, por tus piernas, pasando por tu torso y llega a tu corazón, llenándolo de amor y compasión.

Esta energía ha inundado todo tu cuerpo. Visualiza tu corazón expandiéndose con esta energía amorosa.

Siente cómo con cada latido irradias luz y calor, creando un campo energético de amor a tu alrededor. Este campo se expande, conectándose con el de los demás participantes, creando una red de luz y armonía.

Mentalmente, repite las siguientes afirmaciones:

Estoy en paz. Estoy en armonía. Estoy conectado/a con la energía amorosa del cacao. Mi corazón está abierto y receptivo.

Mientras sigues respirando profundamente, siente cómo todo tu ser se prepara para recibir los dones del cacao.

Siente la unidad del grupo, la elevación de la frecuencia y la fluidez de la energía colectiva.

Realiza una respiración profunda y lentamente, mueve los dedos de tus manos y pies, cuerpo y cabeza. Permite que una suave sonrisa aparezca en tu rostro, agradeciendo este momento de conexión.

Cuando te sientas listo/a, abre los ojos lentamente, llevando contigo esta sensación de paz, amor y armonía.



The Wing Book

www.thewingbook.com

info@thewingbook.com

