

Disciplinas toltecas: Recapitulación

Temario

- Propósito
- Conceptos de la Recapitulación



Propósito

Recuperar poco a poco la energía que has dejado en cada evento de tu vida y con la práctica diaria lograrás acumular suficiente energía para activar su intuición y percepción.

Recapitulación

En nuestra vida pasada y en el día con día, en cada evento de nuestra vida, dejamos parte de nuestra energía y tomamos energía que no es de nosotros.

La recapitulación nos ayuda a recuperar nuestra energía y devolver energía que no es de nosotros.

Primer paso

Para iniciar el primer paso, es contar con una libreta dedicada solo para esta Disciplina.

En esta libreta debes hacer listas de lo que vas a recapitular. Estas listas son una guía para poder ejecutar en orden y de manera completa la recapitulación.

Segundo paso

Ya con tu lista, vamos al segundo paso, recapitular:

La técnica la haces de manera privada, en un lugar silencioso, sin ruido de radio, tv, computadora, celular, etc.

- Busca un lugar tranquilo
- Sentado cierra los ojos
- Inhala moviendo la cabeza suavemente de Izquierda a derecha y exhala moviendo la cabeza de derecha a izquierda

Mientras inhalas y exhalas, trae a tu mente a la primer persona de tu lista y pon tu intención en recordar las interacciones desde el inicio de tu vida, hasta la actualidad. Inmediatamente te llegará la primera imagen o recuerdo, recorre todo el evento, observa todo, sin dejar de inhalar y exhalar, hasta que llegue la siguiente imagen o recuerdo.

Adicional: antes de dormir, recapitula todo lo que pasó en el día, para recoger la energía del día.

Te llegarán las imágenes poco a poco de atrás hacia delante o tiempo actual. Al terminar continua con la siguiente persona, hasta terminar la lista