

Alimentado Tus Demonios

Diario de Seguimiento Extendido del Aliado

Nombre:

Fecha:

Aliado:

Solitario o en Pareja:

Empezar con **Nueve Respiraciones Relajantes** y **Motivación**

Paso 1: Invocar la presencia del Aliado

Llama a un aliado que hayas conocido en algún proceso anterior y con el cual quisieras comunicarte de ahora en adelante. Permite que el aliado aparezca frente a ti.

Presta atención de nuevo a los detalles que presenta tu aliado:

- Tamaño
- Color
- Tipo de piel
- Género
- Densidad
- Carácter
- Estado Emocional
- La expresión de su mirada
- Existe algo sobre el aliado que no hayas notado antes

Paso 2: Hazle tus preguntas al aliado

Cuál fue tu pregunta?

Paso 3: Siéntate en el lugar del aliado y responde las preguntas

Qué sentiste al estar dentro del cuerpo del aliado?

Cómo se veía tu yo normal desde el punto de vista del aliado?

Cuál fue la respuesta a tu pregunta?

Paso 4: Vuelve a sentarte en tu asiento original

Puedes seguir haciéndole preguntas al aliado, sentarte en su lugar y responder tantas veces como haga falta hasta que sientas que el proceso se haya completado.

Pregunta:

Respuesta:

Pregunta:
Respuesta:

Pregunta:
Respuesta:

Puedes hacer y repetir las preguntas cuantas veces sean necesarias.

Al final, cuál fue tu experiencia al sentir la energía del aliado?

Qué color tenía la luz en cuanto se disolvió el aliado? Qué sentiste al recibir la energía del aliado en tu cuerpo?

Paso 5: Descansa Conscientemente

Qué sentiste al descansar y al haberte disuelto en la vacuidad?

Qué sentiste al regresar a tu cuerpo junto con la energía del aliado?

Dedica el Mérito

Alimentando a Tus Demonios® es un proceso creado y desarrollado por Lama Tsultrim Allione. © Tara Mandala

Favor de no enseñar éste método sin un permiso escrito por Lama Tsultrim Allione y Tara Mandala

Translation: Andrea Ramirez Vazquez



MACHIG PUBLICATIONS

Tara Mandala Diciembre 2016
PO Box 3040 Pagosa Springs, CO 81147
970-731-3711 info@taramandala.org © Tara Mandala