

Día 2: Rojo: Un nuevo despertar desde el amor y con acción

Después de una muerte o un cierre de ciclo, hay una nueva etapa, un inicio. Así como la noche anuncia la llegada del amanecer, así nosotr@s, después de dormir y descansar estamos list@s para despertar. Ser conscientes, nos permite honrar nuestros ciclos y dejar de preocuparnos tanto para disfrutar el presente y poder vivir al máximo.

Al ser, seres multidimensionales viviendo en este plano, estamos conformados por diversos cuerpos, uno de ellos es el energético, que a su vez está constituido por los chakras: Nuestro chakra raíz está ubicado en la base de la columna vertebral y se asocia con la conexión a tierra, la estabilidad y la seguridad. Se representa con el color rojo y se relaciona con el sistema esquelético y el sentido del olfato, no es coincidencia que al nacer nuestro primer contacto con la vida es a través de la respiración.

Utilizar la vibración y la energía del **color rojo** el día de hoy, nos va a ayudar a conectar con la **seguridad, amor, sensualidad, energía y acción** y puede aumentar la vitalidad, la confianza y la motivación.

Las actividades para el día de hoy son:

1. Escribir en una hoja o libreta las palabras: **AMOR, SEGURIDAD, SENSUALIDAD, ACCIÓN, CONFIANZA** y tratar de que tu atención este día esté en estas palabras o alguna de ellas.
2. **Utilizar una prenda de color rojo**, algo que represente que te sientes SEGUR@, SENSUAL, CONFIAD@ y LIST@ para la acción, puede ser desde ropa interior, hasta también, labial, un bolso, o algún accesorio de este color, desde que te lo pongas conecta con la energía y vibración.
3. **Comer algún alimento que sea de color rojo** pueden ser fresas, cerezas, manzana, sandía, rábanos, jitomate, pimientos rojos, carne roja, también pueden ser bebidas, vino tinto, agua de jamaica, etc.. Conecta con el tono, sabor y olor y permite que la fuerza de este color te haga sentir lo que sea que requieras.
4. Escuchar "**Empieza tu camino de amor propio con Marguga**" en Beek. Entra a: **Día 2** y reflexiona de esta historia y cómo puedes resonar con el compromiso, y cómo empezar a cambiar el diálogo mental.
5. Vas a llenar tu **círculo cromático coloreando con rojo** la segunda porción interna del círculo y en la misma porción en la parte de afuera escribirás qué palabra, o energía sentiste con la vibración del rojo. Cómo te sentiste usando algo más llamativo, qué despertó en ti, qué emociones y pensamientos predominaron en ti.

 ***El extra de hoy, es...antes de dormir o al bañarte, vas a masajear tus pies agradeciendo que gracias a tu experiencia humana y a vivir en la tierra, tienes miles de opciones a tu alrededor que te hacen sentir segur@ y a salvo, con los pies en el suelo y la mirada en el cielo.**

A mi me gusta ponerlos en un recipiente de agua tibia con flores o hierbas de olor. 