

★ BRILLA ★  
con tu verdadero ZEN

---

10 días de conexión y espiritualidad cromática

# Bienvid@

Bienvenidas y bienvenidos a este reto de 10 días en el que estoy muy emocionada de ser parte y de acompañarnos. Vamos a hacer un viaje hacia adentro de cada uno de nosotr@s, y a la expansión de nuestro ser zen, a través del uso consciente de los colores, los cuales vamos a utilizar para ir creando una vida más expansiva.

Muchos de nosotr@s, hemos explorado diferentes terapias, técnicas, talleres, clases, cursos y algunas veces hemos sentimos que aunque ya lo entendimos todo, algo nos falta para llevarlo a la vida práctica, a nuestro día a día... y es aquí en donde muchos hemos creído que es mucho más difícil de lo que pensamos. Sin darnos cuenta que cada 10 segundos estamos creando nuestra vida con nuestras decisiones y que a veces en las elecciones más sencillas, está una vida más grandiosa, que está totalmente disponible para nosotr@s.

Durante una gran parte de mi vida, he de confesar que fui demasiado racional y lógica. Si algo no tenía sentido o no me “decían cómo hacerlo”, creía que era una pérdida de tiempo y caía en la desesperación o frustración, sintiendo cada vez que me faltaba mucho por hacer, sanar, trabajar, integrar. Era una especie de “vigoréxica espiritual” en el que me la pasaba escribiendo, leyendo, aprendiendo de todo lo que pudiera pero hasta allí. Me faltaba la parte de conectar, de poder llevar todo eso a lo cotidiano, porque lo extraordinario lo creamos en el día a día.

Con el paso del tiempo, comprendí, que entre más creyera que me hacía falta algo (por trabajar, aprender, hacer) más alejada de la perfección estaría porque esto solo me llevaría a seguir buscando la pieza que “me haría completa” y nada más alejado de la realidad que sentir eso. Lo que nos hace brillar, no es trabajar, lo que nos hace brillar es conectar con nuestro ser y creer en él. Es meterle menos mente y más corazón, más vida.

Somos seres espirituales viviendo una experiencia terrenal, a mi me gusta decir que soy “territual” la mezcla perfecta entre terrenal, espiritual y hacer de la vida un ritual.

Y la vida está llena de matices, de colores, incluso cada un@ de nosotr@s está hecho de una tonalidad particular que nos hace únicos.

Este reto de 10 días, fue creado con las inquietudes de quienes forman parte de esta comunidad de Zenes Humanos, y que nos compartieron que tipo de contenido querían para unirse a este programa. Tiene de todo, y sobre todo tiene mucho color, mucha creación y abundancia, y nos gustó lo que salió de eso, un tipo de espiritualidad cromática. Cada color va a servirnos para abordar un tema y crear algo a partir de él.

Es un reto que va a incluir diferentes actividades y reflexiones, entre ellas algunas sugerencias de la plataforma Beek, la App de audiolibros que es amigable, sencilla de utilizar y que permite que optimicemos nuestro tiempo para que podamos disfrutar de estos días e integrar información extra.

# “La vida es arte, vívela con colores”

Bienvenidas, bienvenidos a este Reto muy al estilo Hello Zen, muy territorial.

En el que abordaremos el amor propio, la conexión, la abundancia y prosperidad, intención, creatividad, poder personal, sanación y espiritualidad donde a través de probar nuevas cosas, vamos a reprogramar nuestra mente y la percepción de nuestros sentidos.

## Para los siguientes días estas son algunas de las cosas que necesitarás:

- Entrar a los canales de comunicación, en los que estaremos interactuando durante los 10 días del reto: Telegram, y los en vivos por ZOOM.

[Link de Telegram: Suscríbete aquí](#)

- Tendremos 4 pláticas en vivo de 30-45 minutos máximo vía Zoom, puedes tomarlas al momento para contestar dudas o ver avances, y también puedes escucharlas grabadas, por si algún día quieres reforzar o no pudiste tomarlas.

## Las pláticas serán los días:

Lunes 1 de Mayo a las 8:00 PM

Viernes 5 de Mayo a las 7:00 AM

Lunes 8 de Mayo a las 8:00 PM

Viernes 12 de Mayo a las 7:00 AM

[Link de Zoom -CLICK AQUÍ-](#)

**ID de reunión:** 833 0062 2842

**Código de acceso:** milcolores

- **Es importante que cuentes con tu suscripción a Beek para tener acceso al material adicional [\\*Suscríbete aquí\\*](#)**
- Durante los siguientes 10 días es importante que tengas a la mano prendas de vestir, accesorios o utensilios con los siguientes colores: **negro, rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado, rosa, blanco y dorado**
- Durante este reto comprométete con tu tiempo, ten al menos 20 minutos diarios para realizar este experimento de creación.
- Ábrete a experimentar y crear, no le quieras encontrar lógica o sentido a lo que haremos, ten la seguridad que poco a poco las piezas se acomodarán y vas a saber que estás sintiéndote diferente.

# Introducción a la Espiritualidad Cromática

Hablar de espiritualidad, es hablar de una parte de nuestra vida humana que busca un significado, sentido o propósito e involucra nuestras creencias, nuestra conexión con lo sagrado o divino y la capacidad de poder ser cada vez más conscientes para crear una realidad más grandiosa y plena.

Cada que hacemos una práctica espiritual o buscamos alguna corriente espiritual, lo que queremos es ser más liger@s, más sabi@s, más poderos@s y más plen@s.

Nuestra realidad se crea a través de nuestros pensamientos, creencias y puntos de vista acerca de algo, por eso es que para cada un@ de nosotr@s todo significa diferentes cosas, para lo que alguien una pareja significa: estabilidad, compañía, fidelidad y comunicación para alguien más se puede significar: atracción física, estatus y resolución económica. Depende de la historia personal y los cambios o reprogramaciones al subconsciente que hemos hecho cad@ un@ de nosotr@s.

**El color es una experiencia generada por los sentidos debido al fenómeno de la emisión de luz**, reflejada por los objetos al incidir con una determinada intensidad. Es una sensación que se produce en nuestro cerebro cuando la luz entra al ojo y es interpretada por nuestro sistema visual. El color es un fenómeno subjetivo que varía de persona a persona, ya que depende de la percepción individual de cada un@ de nosotr@s.

Es por eso, que en este reto mezclaremos espiritualidad y colores. **Para cada día exploraremos un tema a través de un color y conectaremos con nuestra perspectiva y sensación ante ese color.**

Lo haremos de esta manera porque al cerebro hay que cambiarle de vez en cuando las instrucciones para que salga de su zona conocida y se atreva a expandirse más.

**DURANTE TODO ESTE RETO, DIVIÉRTETE, CUESTIÓNATE.**

**FILTRA LO QUE ES PARA TI Y LO QUE NO SUÉLTALO.**

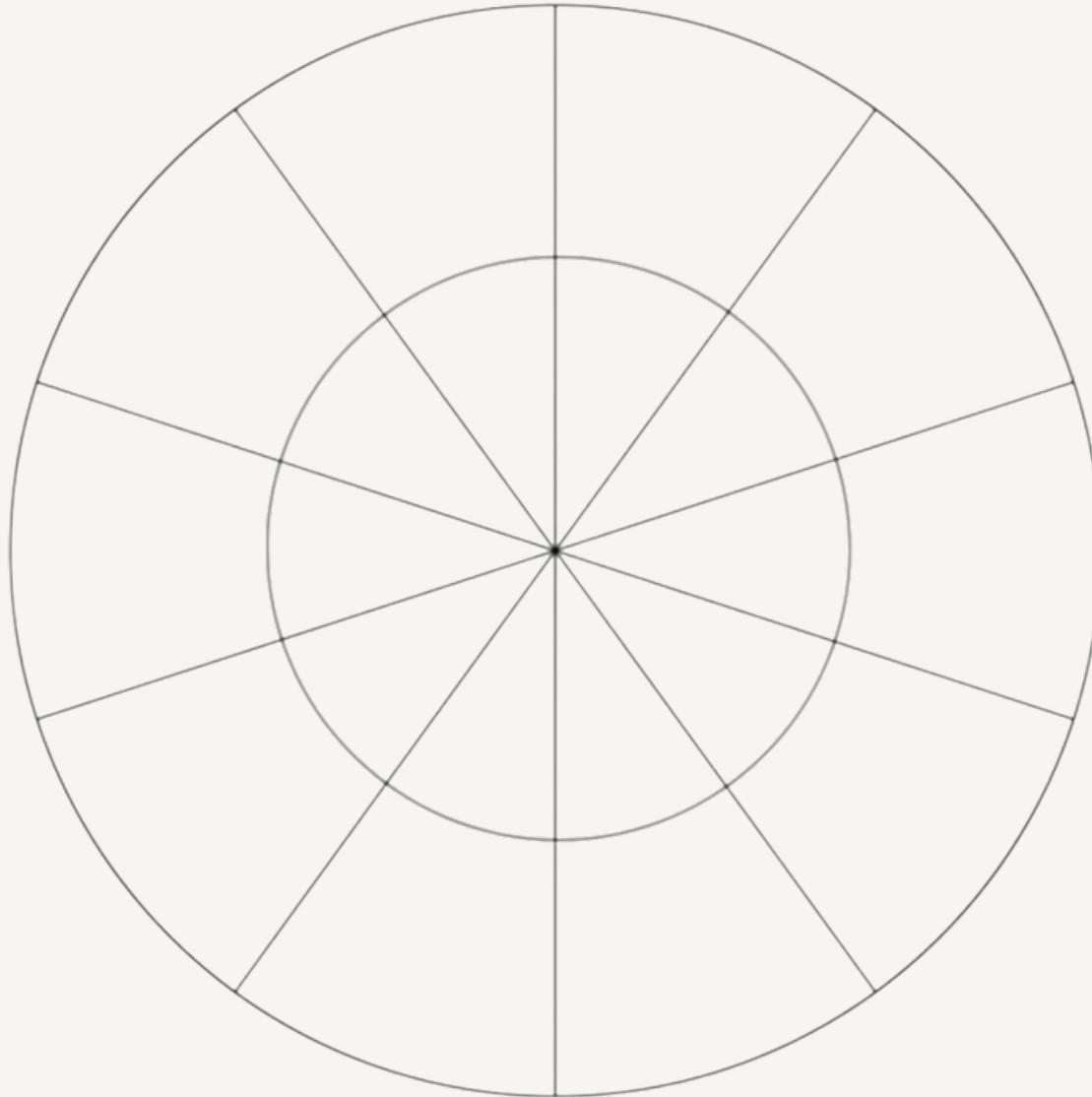
**SÉ CONSCIENTE DE CADA SENSACIÓN, CADA TEMA, CADA ACTIVIDAD**

**Y SOBRE TODO VE SINTIENDO CUALES SON TUS COLORES: ¿CON QUÉ ENERGÍA CREAS MÁS?**

**¿CON CUÁL TE SIENTES MÁS VIBRANTE?**

# Tu diccionario cromático personal

**Durante este reto usaremos este círculo dividido en 10 porciones, en la parte interna de cada porción elegirás el color que toca diariamente empezando por donde quieras, y en la parte externa de la misma porción que elijas para cada color, escribirás lo que trabajaste y lo que sentiste ese día. De manera que al final del reto, tendrás tu propio acordeón o diccionario personal cromático.**



# Día 1: Negro: de la oscuridad a la luz

Antes de que haya transformación y renacimiento, lo que ocurre es un cierre, una muerte, una despedida a un ciclo. Este proceso representa la transición de una vida a otra. Y eso es lo que vamos a hacer en estos 10 días pasaremos de una versión a otra en la que ya sea obsoleto se irá y dejaremos espacio para crear nuevas posibilidades.

Algo que me gustó de este reto en particular es que vamos ir haciendo transiciones a través de los colores, y es que son una analogía perfecta que se vuelve práctica y menos mental. El color existe gracias a la presencia de luz. El color en los objetos no existe propiamente; la luz que refleja y no pudo ser absorbida es lo que podemos percibir y es lo que denominamos color. Y si reflexionamos así es nuestra vida, una serie de eventos que pueden ser trágicos y oscuros cuando no les ponemos luz, o pueden ser llenos de posibilidades y gamas de opciones si los alumbramos. Nosotros decidimos.

El color negro en cromoterapia sirve como **protección y fuerza**. Se conecta con la **disciplina, la persistencia y el respeto**. Le da entrada a nuevas experiencias, es una prueba de fuerza y resolución. El negro nos ayuda a disolver y a dejar ir lo viejo para poder recibir lo nuevo.

## Las actividades para el día de hoy son:

1. Escribir en una hoja o libreta, **5 cosas que quieras soltar**, pueden ser emociones, situaciones, personas, creencias, etc...
2. Utilizar una **prenda de color negro**, algo que represente que estas despidiendo a una vieja versión de ti con respeto y elegancia.
3. Comer algún **alimento que sea de color negro** puede ser café, frijoles, aceitunas negras, chocolate oscuro, moras, huitlacoche, mole, etc.. Conecta con el tono, sabor, aroma y permite que la fuerza de este color te haga sentir lo que sea que requieras.
4. Escuchar '**Final y comienzo son sinónimos**' en Beek, entra a: **Día 1** una vez terminado haz el ejercicio de escribir: Me despido de mi en (cierta situación) y me doy la bienvenida a mi en (una nueva etapa, situación, estado o emoción), puedes usar la lista de cosas que escribiste al principio.
5. Vas a llenar tu **círculo cromático coloreando con negro** la primera porción interna del círculo y en la misma porción en la parte de afuera escribirás que palabra, o energía sentiste con la vibración del negro. Cómo se sintió tu cuerpo, cómo te sentiste emocionalmente, cómo sentiste honrar con intención este cierre de ciclo para iniciar otro.

**\*El extra de hoy, es...tirar o deshacerte de algo en tu closet o casa que tengas tiempo de querer liberarte de él y que no has podido, mientras lo haces, agradece por el espacio que estás haciendo para algo más en tu vida.**