

## TRANSICIONES IMPORTANTES EN MI VIDA:

*(Léelo sobre todo sintiéndolo y escribe al lado de cada frase lo primero que salga de tu sentir. ¿Cómo te sentías ante ese momento de tu vida?)*

*Habrán situaciones que no recordarás, más no importa, escucha lo que tu cuerpo, unido a tu mente te dice)*

*Empecemos...*

*Primer trimestre de embarazo.....*

*Segundo trimestre de embarazo.....*

*Tercer trimestre de embarazo.....*

*Trabajo de parto.....*

*Expulsión.....*

*Primera mirada a mi madre.....*

*Después del parto.....*

*Primera infancia.....*

*Segunda infancia.....*

*Primer día de Escuela.....*

*Posible cambio de colegio.....*

*Adolescencia.....*

*Primer día de instituto.....*

*Mudanzas.....*

*Viajes.....*

*Graduaciones.....*

*Cambios de trabajo.....*

*Nueva pareja.....*

*Divorcio.....*

*Matrimonio.....*

*Tener hijos.....*

*Muerte de familiares.....*

*Vacaciones (Donde más divorcios se generan) .....*

*Y así cada uno va haciendo su lista .....*

*La mayor transición que he tenido en mi vida es.....*

*Algo que se repitió en mis transiciones fue.....*

*La manera en que me dirijo generalmente a los cambios es...*

*El miedo que me da cambiar y entregarme a la VIDA es.....*

*La manera que elijo para cambiar amándome y volviéndome más vital es.....*

*¿Quién sería yo sin mis miedos, sin mi infelicidad? .....*

*Te apoyo a que lo SIENTAS. Acepta que está ahí, no juzgues ni analices lo que has escrito, no te identifiques con el dolor.*

*Estáte presente y continúa observando mientras respiras por la nariz en sentido circular, llevando la respiración amorosamente a esa parte de tu cuerpo que está reflejando algún conflicto.*

*Deja que la Luz de tu Presencia te lleve a tu verdadera identidad, en paz, transformando todo aquello con lo que te habías identificado.*

*Siente la paz, la quietud, la alegría y el amor, sin olvidar que el miedo es una adicción a la muerte.*

*En realidad, no tenéis miedo a morir, tenéis miedo a VIVIR.  
El miedo es una ilusión.*

*FELIZ Y AMOROSA TRANSICION*

*María Luisa Becerra*

[www.marialuisabecerra.com](http://www.marialuisabecerra.com)

[www.escueladeamoryvida.com](http://www.escueladeamoryvida.com)