



ASTROSPIRAL

Solsticio

¡Bienvenidx y Gracias por sumarte!

Celebro que estés leyendo este texto.

Es un indicador de tu curiosidad con descubrir, con generar magia, con mostrar tu máxima singularidad... ¡y mucho más!

Estás en el lugar adecuado. En ASTROSPIRAL aprovechamos cada nanosegundo para entrenarnos, cada instante es una oportunidad de mejora hacia la atención plena, 24/7. O sea, estar en máxima sincronía *allways*. Extremadamente difícil.

En ASTROSPIRAL también amamos los RETOS:

-¿Cómo sería vivir más aliniadx con mi Ser Multidimensional?

En el Hemisferio Norte, nos adentramos a la noche más larga del año. En el Hemisferio Sur el día más largo.

Máxima introspección (HN) y máxima expresión (HS).

12 meses, 12 días, 12 noches...

Tiempo entre Tiempo

Celebrando el renacimiento

Madre Diosa

Descanso

Regeneración en la oscuridad.

Recogerse y revisar historias

Atravesamos velos, membranas muy sutiles.

Introspección para escuchar la intuición.

Generar espacio para bendecir el año, con calma e intención.

¿Te apetece regalarte espacio Sagrado y atención plena?

Te hago un par de propuestas:

Pautas iniciales:

- Decide el tiempo que te dedicarás: lo que sea posible: quince minutos, media hora. Apaga el móvil o evita cualquier posible distracción.
- Preparar tu espacio Sagrado: respira, suelta, favorece la calma, auto-gúiate.

› Quédate unos minutos en la oscuridad. Al finalizar anota cómo te has sentido.

Respira profundamente

› **En este estado de calma, ahora te propongo pasar por doce estancias que son los doce meses del 2021. Observa si requieres acompañarte de música.**

PRÁCTICA RECAPITULACIÓN: Recapitula mes a mes y busca un tema que emergió, qué sucedió como tema clave mensual. Date un minuto para recordar cada mes y anótalo. Quizás te venga el recuerdo en forma de pensamiento, de una emoción, una imagen, un sonido, una persona, un lugar.
Respira... y puedes empezar y transitar mes a mes.

- Enero
- Febrero
- Marzo
- Abril
- Mayo
- Junio
- Julio
- Agosto

- Septiembre
- Octubre
- Noviembre
- Diciembre

REVISAR: Ahora puedes ver qué ha sido para ti el 2021. Soltar lo que ya fue (quizás quieras quemarlo) y dejar espacio disponible preparándote para descansar, revalorar y planificar lo que aún es vigente para que enraíce más, florezca y madure durante el 2022.

TOMARTE EN SERIO es un acto de autoestima.

Disfruta la *cocreación* mientras alimentas el auto-compromiso.

¡Más profundo todavía!

Compromiso durante las 12 noches Mágicas que vienen, cada una simboliza un mes. Prepara tu espacio, pon una vela, incienso —que limpie y te guste— para tu Templo.

Se trata de Sentir con el corazón libremente, tu año 2022 ...

¿Qué elegirías? ¿Qué eliges?

PRÁCTICA SAGRADA. Día a Día, a poder ser a la misma hora:

- pon una intención en positivo. Respírala
- Escríbela en tu Diario Creativo Astrológico
- Decórala —dibuja, pinta, realiza texturas, collage... lo que te surja.
- Escribe una emoción que te genera esa creación

CONDENSACIÓN: Vuelve a mirar tu correo en 13 días. Tendrás la práctica de cierre.

- ¿Y si te lo tomas en serio?

- ...

- ¡Magia! ;-)



Un abrazo,
Gemma Rabionet
www.astrospiral.com