

I'm not a robot	reCAPTCHA Privacy - Terms
-----------------	------------------------------

Este es un proceso sencillo si se hace correctamente Lleva un pequeño espacio de tu tiempo y te recomiendo que lo hagas en un lugar donde no seas interrumpido, y si es posible, con audífonos Hoy te guiaré a través de un proceso especializado para activar tu glándula pineal, un pequeño órgano er el centro de tu cerebro que es fundamental para conectar tu conciencia física con el reino energético Los científicos han descubierto que la glándula pineal está construida con cristales microscópicos que vibran en frecuencias específicas y están conectados con nuestra percepción de la luz y el tiempo Cuando esta glándula está activa, se ha mostrado que mejora la intuición, la creatividad y fortalece nuestro poder de manifestación Las investigaciones sugieren que puede ayudar a sintonizar frecuencias que normalmente están fuera de nuestra percepción, facilitando una comunicación más profunda con el universo, nuestro yo superior Vamos a empezar con un ejercicio suave para estimula y activar tu glándula pineal Esto no sólo mejorará tu experiencia de meditación, sino que también	e

abrirá puertas hacia una conciencia elevada y una realidad transformada hace una inhalación profunda ahora mantén el aire en tu interior aprieta suavemente tu abdomen aprieta suavemente tu abdomen, mantén el aire en tu interior, visualiza una energía radiante que se eleva desde tu vientre, subiendo a través de tu pecho, a través de tu garganta, hasta el espacio entre tus cejas Puedes sentir la energía en el espacio entre tus cejas Exhala y relaja tu cuerpo Relájate Tu energía fluye hacia donde diriges tu conciencia Este no es un concepto abstracto Tiene raíces profundas en la ciencia psicológica y neurológica Vamos de nuevo Inhala Mantén el aire en tu interior Imagina cómo tu energía fluye hacia donde diriges tu conciencia Imagina esta energía iluminando y activando tu glándula pineal Un despertar suave y amoroso Puedes sentir la energía en el espacio entre tus cejas Exhala, relaja tu cuerpo, relájate, esta activación es el primer paso para trascender los límites físicos y entrar en un espacio donde la creación consciente no solo es posible, sino que es un derecho innato Hoy estás dando un paso valioso hacia la manifestación tangible de tus deseos Estás a punto de descubrir el poder que reside en ti Un poder que es infinito, amoroso y milagroso Cada pensamiento y emoción que experimentas desencadena una serie de respuestas bioquímicas en tu cuerpo Cuando te enfocas en un pensamiento específico o una emoción específica, tu cerebro libera neurotransmisores y hormonas relacionadas, influyendo en tu estado físico y mental Es un ciclo donde tus pensamientos afectan tu biología directamente en tu biología directamente Cada vez que eliges enfocar tu conciencia en un aspecto particular de tu vida o en un sentimiento específico, es como si enviaras una señal a tu cuerpo y al universo Estás declarando tu intención y energía hacia esa dirección específica Puedes sentir la energía en el espacio entre tus cejas Ahora te encuentras en un espacio seguro Un terreno sagrado de existencia donde cada deseo tuyo ya se ha convertido en tu realidad tangible ¿Cómo se siente tener todo lo que siempre has querido? Imagina la felicidad, la paz y la emoción que llenan tu cuerpo Una sensación flotante Una energía suave que corre a través de tu cuerpo ¿Cómo se siente tenerlo todo? Tenerlo todo Cada parte de ti está viva Con una sensación De realización Tu cuerpo se siente ligero Lleno de energía Es la sensación de saber que eres suficiente, que tienes suficiente, que todo está bien en tu mundo Hay una fuerza dentro de ti, un coraje, que te hace sentirte invencible ¿Cómo sería tu día si ya fueras la mejor versión de ti mismo? Disfruta esta sensación Todo lo que has soñado, todo por lo que has trabajado, todo ya es tuyo En este momento, en este espacio, eres libre, poderoso y lleno de vida Respira profundamente y permite que esta realidad se adentre en ti Si sientes que esta meditación te ha tocado de alguna manera, si te ofreció paz claridad y conexión te invito a dar el próximo paso en mi perfil hay un enlace que te guiará hacia una experiencia personalizada una meditación creada específicamente para ti, con tus metas y tus sueños en mente Una meditación hecha solo para ti, donde cada palabra, cada pausa y cada resonancia está afinada a tu energía, tus aspiraciones y a tus desafíos únicos ¿Cómo se sentiría vivir cada día con un guión que desbloquea tu máximo potencial? Encuentra el enlace en mi perfil para comenzar este viaje único, un viaje que te llevará más allá de una calma momentánea Gracias por permitirme ser parte de tu viaje hoy La paz, la fuerza y la claridad que has descubierto están siempre dentro de ti, esperando a ser despertados Gracias por ver el video. Tupapu: Hoy 23/02/2024 a las 11:37 de la noche he culminado esta meditación. la hare todos los días y comentare de nuevo para informarles. Me sinto muy bien **EXECUTE**: una pregunta la glándula pineal no es el tercer ojo? Sam: 26 de noviembre, primer día q lo hago, lo voy a hacer todos los días antes de dormir. Este es mi propio recordatorio y ver mis avences Luis Manuel: 25 de Febrero, primer día que lo hago y logré conectar muy bien, el 29 de Febrero les platico mi experciencia. cesaxs: 30 de marzo primera vez que hago meditación de esta manera creo q voy por buen camino santy pereira: como puedo descargar el video, quiero escucharlo en el campo donde pueda estar conectado con la naturaleza y mi conciencia Peter Smith: Hoy 20 de noviembre 2023 la escucharé todos los días para dormir. Les cuento. Doriane Murphy: Al principio no sentía nada y luego sentí un cosquilleo entremedio de mis cejas y mi frente. Mar de la Rosa ■: 04 de Enero de 2024. Vuelvo en unos días ■ felix.e\_rt: Hoy 20 de noviembre mi primera sensación fue ver la versión de mi que quiero a futuro y al mismo tiempo sentí que tenía mucho estrés de la semana Hector Tuy: para meditar es acostar o sentar o como **EBBBB**: uuuf sali de la meditación con dolor de cabeza pero me encantó Fulanita.detal: no sabía cuando me iba a pedir que largue el aire y me desconcentre ya no podía aquantar mas sin respirar jajajaja Vanessa Hernandez: hoy 10 de enero, primer día que lo hago, lo voy a hacer todos los días Edwin Parra: Yo visualicé colores, cambiaban y cambiaban, se

movían y mezclaban. Nunca lo había experimentado, gracias. E **EMPE**: Enero 5 me senti relajada y lo senti tan cerca de mi como si lo estuviera viviendo Hanna Sophia Blancar: 3 de enero, primer día Manusas: Domingo 31 de Marzo, senti cosas raras en el cuerpo, como si algo estuviese dentro de mi. ■ Liarista020■■■: @■■■ ■■■■■ mi nueva adicción jay: hoy es 21 de noviembre del 2023 y me sentí en paz con esta meditación Candy■■: no se como explicar la energía que siento corriendo por todo mi cuerpo subiendo desde la planta de mis pies hasta mi entre ceja, gracias ★■■■■■■★: ■GRACIAS■ YennyAlvarez: llevo meses usando meditación guiada.me quedo dormida pero y tengo sueños lúcidos, pero cuando llegó al un portal de luz no puedo avanzar, a que se debe eso Lev ➡■kpop: Hoy31 de marzo del 2024 e cumplido esta meditas ion lo haré todos los días y comentaré la fecha y la hora Fernanda Sauceda: @Adrian R.G hay que hacerla amorcito ■■■ martiiiiiiiii: fue muy interesante, no use auris pero pude escuchar claramente el sonido de una gota de agua, impactada user020534664: Primer día escuchándolo y sentí mucha paz sentir justamente lo que tú dices fue wow NOÉ27: Amo a todos giova\_king2219: hoy 21 de noviembre ... no miento que sentí una energía en ves de picazón y sentí que si mis sueño ya se hicieron realidad ■ Consuelo Domínguez: 15 de enero. Recién termino de hacer la meditación y me encuentro con una hora espejo (2:02). Recibo y agradezco esta señal... ■ la\_emperatriz\_222: esto fue increíble, estaba muy de malas pero me llené de una paz magnífica, lo seguiré haciendo ■ Aldo Mares: Senti mucha picazon en la frente, y cada emoción fuerte que sentía visualizando, hacia que la picazón aumentara mucho Lireode ■■: La verdad me encanta sentir este cosquilleo en la frente me da una relajación, pero me siento Feliz Jaja Valery: 26 de Noviembre, lo que puede sentir fue paz y me visualize mucho a lo que quiero en mi futuro Jimena: Amor y paz Nati Fernandez: gracias increíble y hermosas sensaciones. sentí.■ sheyralorianaurbi: oro y miel para ti oro y miel Nenalove1001: Me relaje tanto.. que me quede dormida. IsiscorazónM.P: Se debe escuchar diario? arii

3 de abril mi mente viajo sobre diferentes lineas de tiempo, cosas que deseo ver en vida en un futuro, una sensación de paz, mi cuerpo desapareció como si solo fuera la mente la que me guiará TL: La voy a hacer cada noche antes de dormir, gracias! espero lo mejor■■■ Heii (hago dibujos y eso): día 1, no he logrado ninguno de los objetivos aun Ama: Lunes 15 de Enero, sentí como se activaba el chackra del tercer ojo, con una luz morada súper fuerte, siendo creadora de mi realidad Risk: Como ta muchos, yo lo veo muy bien. LA UNION HACE LA FUE: YO LO HAGO PARECIDO Y ME FUNCIONA Coh: Hoy 21 de noviembre empezaré a hacerlo. zam.: Hoy 27 de noviembre me siento mejor user8794475586634: Primer meditación son las 2:44 confiaré en mi Yo Superior! Ahí vamos Tony: amigo llevo tiempo siguiendote aún así creía que sería una meditación más.. y la verdad muy buena . Juan F3rnando: puedes poner el video para descargar? https://www.tiktok.com/@julianealborna/video/7288836661792853254 ¿Qué tipo de ropa debo llevar a Uganda? Para viajar a Uganda, es importante llevar ropa adecuada teniendo en cuenta el clima tropical del país. Aquí tienes algunas recomendaciones sobre qué tipo de ropa llevar: 1. Ropa ligera y transpirable: Debido al clima cálido y húmedo de Uganda, es aconsejable llevar ropa ligera y transpirable que te mantenga fresco y cómodo. 2. Ropa cómoda y de secado rápido: Opta por prendas que puedas lavar fácilmente y que se seguen rápidamente, ya que la humedad puede ser alta en algunas regiones. 3. Ropa de manga larga y pantalones largos: A pesar del calor, es recomendable llevar ropa de manga larga y pantalones largos para protegerte de los mosquitos y posibles picaduras. 4. Ropa para la lluvia: La temporada de lluvias en Uganda va de marzo a mayo y de octubre a noviembre, así que es importante llevar una chaqueta impermeable o un poncho para protegerte de las precipitaciones. 5. Calzado adecuado: Lleva zapatos cómodos y resistentes para caminar, especialmente si planeas hacer safaris o excursiones por la naturaleza. 6. Ropa de baño: No olvides incluir trajes de baño si planeas visitar lagos, ríos o playas durante tu estancia en Uganda. Recuerda siempre consultar las condiciones climáticas específicas de la región que vas a visitar en Uganda y ajustar tu equipaje en consecuencia. ¡Disfruta de tu viaje! ¿Cuál es la mejor epoca para viajar a Uganda? La mejor época para viajar a Uganda suele ser durante la estación seca, que va de mediados de diciembre a finales de febrero y de junio a septiembre. Durante esta temporada, el clima es más templado y hay menos posibilidades de lluvias, lo que hace que sea más fácil recorrer el país y disfrutar de sus paisajes y vida salvaje. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que durante la temporada seca los parques nacionales pueden estar más concurridos de turistas. Si prefieres evitar las multitudes, puedes considerar viajar durante la temporada de lluvias, de marzo a

mayo y de octubre a noviembre. Aunque puede llover con mayor frecuencia, también es una buena época para ver la vegetación exuberante y disfrutar de la tranquilidad de los lugares turísticos. En resumen, la mejor época para viajar a Uganda dependerá de tus preferencias personales y de lo que esperas de tu viaje. ¡Espero que esta información te sea útil para planificar tu próxima aventura! ¿Qué dinero llevar a Uganda? Para un viaje a Uganda, se recomienda llevar una combinación de efectivo en dólares estadounidenses y tarjetas de crédito como Visa o Mastercard. Los dólares estadounidenses suelen ser ampliamente aceptados en hoteles, restaurantes y tiendas turísticas en las principales ciudades y áreas turísticas de Uganda. Se recomienda llevar billetes de dólares estadounidenses en denominaciones pequeñas y recientes, ya que los billetes en mal estado pueden no ser aceptados. Además, es importante tener en cuenta que muchas áreas rurales y pequeños establecimientos pueden preferir pagos en efectivo local (chelines ugandeses), por lo que es recomendable llevar algo de efectivo en moneda local para compras locales. Es importante tener en cuenta que las tasas de cambio pueden variar, por lo que es recomendable cambiar dinero en bancos autorizados u hoteles en lugar de hacerlo en el mercado negro. También es aconsejable informarse sobre los cajeros automáticos disponibles en las zonas que se visitarán, para poder retirar efectivo según sea necesario. En cualquier caso, es importante tomar precauciones de seguridad al llevar una cantidad considerable de dinero en efectivo y tarjetas de crédito durante el viaje. Se recomienda no llevar grandes cantidades de efectivo consigo y mantener separado el dinero y las tarjetas en diferentes lugares seguros.