

spring guide

BIENESTAR en PRIMAVERA

~ una guía para crecer y florecer ~

NADIA NEDELICHEV

Después del invierno llega la primavera. ¡Bienvenida!

Esta es una estación en donde tenemos la oportunidad de salir a la luz, aprovechar el sol en nuestra piel, sentir la brisa tibia, empezar a disfrutar de días más largos y apreciar cómo la naturaleza se va modificando y llenando de colores, flores, aves, vientos, atardeceres.

La primavera nos regala sensaciones de liviandad, libertad y expansión.

Con ella tenemos la posibilidad de redefinirnos, o redefinir áreas en nuestra vida.

Es una estación que se relaciona con la experimentación, la investigación y la búsqueda. En primavera prestamos más atención a ese laboratorio interno que son nuestras emociones, sensaciones físicas, sentimientos. Muchas veces nuestro lado más intuitivo y creativo se despierta aún más en esta estación.

PRIMAVERA

EXPLORACIÓN

REUNIÓN DE IDEAS

FORMULACIÓN

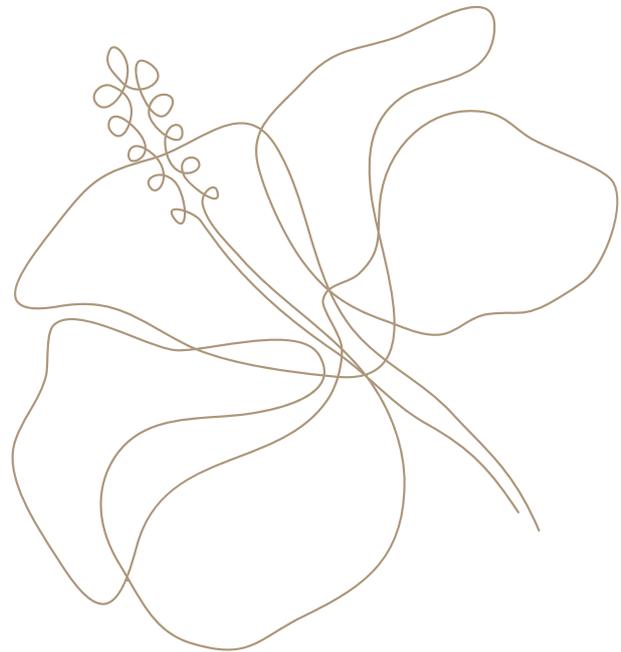
CRATIVIDAD

REDEFINICIÓN

NACIMIENTO

AVENTURA

EXPRESIÓN



Como cualquier otra estación, la primavera nos recuerda a estar presente con nosotras mismas.

Hacete “auto-regalos”. No importa cuáles sean, los regalos que podamos darnos a nosotras mismas nos mantienen conectadas a nuestros propios sueños y visiones, nos ayudan a soltar las autoexigencias y a estar más livianas.

Cuando entrás en la primavera, a veces tu mundo interior (y exterior) se revolucionan. Ese es el momento propicio para reflexionar y mirar dentro tuyo. Aquí algunas preguntas que pueden ayudarte como guía:

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA MÍ?

¿SI PERMITO QUE ESTO SUCEDA O SE MANIFIESTE, Y DEJO QUE TODO FLUYA, TODO CAMBIARÁ?

¿QUÉ PENSARÁ MI FAMILIA Y MI ENTORNO?

¿PUEDO HACER ESTO?

Seguí explorando en preguntas que puedas hacerte a ti misma. Y recordá que las respuestas ya están dentro tuyo.

PRIMAVERA EN TI.

Recursos físicos, emocionales y espirituales para conectarte.

Centrate en tu corazón para tus actividades e interacciones diarias. Dejate sorprender por los estímulos y energía que circula en esta época.

Investigá nuevas áreas que despierten tu curiosidad. Nunca se sabe qué podemos encontrar.

Reír. Reír. Reír. Aventuras y paseos al aire libre. ¡Respirá el aire fresco de la primavera! Notá los cambios alrededor tuyo que también se reflejan dentro.

Confiá en los movimientos naturales. Confiá en tu energía vital que va moviéndose de una nueva forma y esto genera más vitalidad y alegría.

Continuá limpiando y purificando patrones y pensamientos que ya no sean de utilidad para ti. Para esto nada como escuchar tu cuerpo, sensaciones, emociones. Allí están las claves de qué te sirve y qué no.

NUNCA PARES DE INVESTIGAR

Preguntas para la Primavera.

Mi intención para esta estación es...

Mi cuerpo necesita...

Mi energía busca expresarse por sí misma así...

Me dirijo hacia...

Dónde y cómo quiero "invertir" mi energía...

Cómo puedo incorporar más juego en mi vida cotidiana...

Cómo puedo estar más presente conmigo misma...

Cómo quiero sentirme (o no sentirme) más seguido...

Cuál es mi verdad ahora...

Cómo puedo ser más consistente conmigo misma, mi energía y mi vida en general...

ACEITES ESENCIALES PARA PRIMAVERA

¡Todos los cítricos (limón, bergamota, naranja, lima, pomelo)!

Los cítricos promueven una sensación de dulce bienestar, alegría y vitalidad.

Lemongrass

Uno de mis preferidos para limpiar y purificar mente y cuerpo.

Lavanda

Siempre, la lavanda nos ayuda a regular y estabilizar emociones y a promover un descanso supremo.

Para conocer más sobre aceites esenciales visitá mi web www.nadianedelchev.com

¡FELIZ PRIMAVERA PARA TI!