



Conciencia Álmica
Escuela | Comunidad

PROGRAMA LUZ PARA MÁS LUZ | 365 CÁPSULAS DE CONSCIENCIA

29 DE ENERO | ESCUCCHAR EL CUERPO

POR CHARO PÉREZ CAMPOS

29 de Enero | Escuchar El Cuerpo

Mensaje del Día

Escuchar tu cuerpo es un acto de amor profundo hacia ti mismo, una conexión sagrada con el templo donde reside tu alma. Tu cuerpo es más que materia; es un canal vivo de energía, una herramienta divina que te permite experimentar la vida en toda su plenitud. En cada latido, en cada respiración, tu cuerpo se comunica contigo, revelándote sus necesidades, sus límites y su sabiduría ancestral. Aprender a escucharlo es abrirte a un diálogo íntimo con la esencia de quien eres, alma encarnada.

El cuerpo no solo te sostiene esencialmente, sino que también guarda las memorias de tus emociones, tus pensamientos y tus experiencias. Cuando algo está fuera de equilibrio en tu vida, tu cuerpo te lo muestra, no como un castigo, sino como un mensaje amoroso que te invita a volver a tu centro. Presta atención esos susurros: la tensión en los hombros, el cansancio persistente, o incluso la energía vibrante después de algo que te llena de alegría. Cada señal es una guía hacia la armonía.

Honar tu cuerpo significa darle lo que necesita, desde el respeto y el cuidado amoroso. Es ofrecerle descanso cuando lo pide, movimiento cuando lo anhela y nutrición cuando lo requiere. Es aprender a distinguir entre lo que le da vida y lo que lo agota, permitiéndote elegir desde la conciencia y el amor propio. Tu cuerpo no necesita perfección; necesita ser escuchado, valorado y sostenido.

La sabiduría de tu cuerpo es también una puerta hacia lo espiritual. A través de él, puedes experimentar el enraizamiento con la tierra, la conexión con tu respiración y la expansión de tu energía hacia lo divino. Escuchar su ritmo natural te ayuda a sincronizarte con el flujo del universo, recordándote que no estás separado de la creación, que eres una parte integral de ella.

Dale a tu cuerpo el tiempo para regenerarse, los espacios para respirar y las oportunidades para florecer. En este acto de cuidado consciente, fortaleces tu cuerpo y

elevas tu espíritu, porque un cuerpo cuidado es un vehículo que te permite expresar tu propósito con mayor claridad y plenitud.

Confía en la sabiduría de tu cuerpo, porque es una brújula que siempre apunta hacia tu bienestar. Al escucharlo y honrarlo, no solo sanas lo físico, sino también lo emocional y lo espiritual, creando un estado de equilibrio y paz. Haz de esta conexión una práctica diaria, un ritual de amor y gratitud hacia el templo sagrado que te sostiene. Y mientras escuchas, recuerda que al cuidar de tu cuerpo, estás cuidando también de la chispa divina que vive dentro de él.

En Amor,

La Luz.

Consejo para Hoy

Presta atención a las señales de tu cuerpo. Escucha cuando necesites descanso, nutrición o movimiento, y responde con amor.

Acción del Día

Dedica tiempo hoy para cuidar tu cuerpo, ya sea descansando, comiendo saludablemente o haciendo ejercicio consciente.

Mantra para Hoy

"Escucho mi cuerpo y lo honro con amor".