



Conciencia Álmica
Escuela | Comunidad

PROGRAMA LUZ PARA MÁS LUZ | 365 CÁPSULAS DE CONSCIENCIA

8 DE MAYO | IDENTIFICANDO LAS HERIDAS DEL PASADO

POR CHARO PÉREZ CAMPOS

8 De Mayo | Identificando Las Heridas Del Pasado

Mensaje Del Día

Querida alma, dentro de ti habitan memorias de muchas experiencias vividas, algunas de amor y plenitud, y otras que han dejado heridas en lo más profundo de tu ser. Esas heridas, aunque puedan doler, son portales de sanación y aprendizaje. El primer paso para liberarte de su peso es reconocerlas sin miedo, sin juicio, con la mirada amorosa de quien sabe que todo lo que ha vivido ha tenido un propósito divino.

Hoy es un día para mirar hacia adentro con valentía y observar qué heridas del pasado siguen afectando tu presente. Pregúntate: *¿Qué emociones se activan en mí cuando pienso en ciertos recuerdos? ¿Dónde en mi cuerpo siento resistencia o dolor cuando me permito recordar?* Al identificar las heridas, les das luz, y cuando las iluminas, comienzan a perder su poder sobre ti.

Recuerda, que no eres tus heridas. Eres el ser que puede sanarlas, trascenderlas y convertirlas en la más pura fuente de sabiduría y fortaleza.

Con Amor Infinito,
La Luz.

Consejo Para Hoy

Permítete sentir sin miedo. Reconocer el dolor es el primer paso para liberarlo y comenzar a sanar.

Acción Del Día

Escribe en tu diario un recuerdo del pasado que sientas que aún tiene peso en tu vida. Luego, colócalo en tus manos y visualiza cómo una luz dorada lo envuelve, ayudándote a soltarlo.

Mantra Para Hoy

“Reconozco mis heridas con amor y me abro a la sanación.”