

Sanar el cuerpo emocional (también para hombres, no lo desprecies)

Publicado por la Suma Sacerdotisa Lydia

[Sept 14/2024](#)

Usted tiene su cuerpo físico, alma, cuerpo astral, cuerpo mental y más. El Cuerpo Emocional es la parte del alma que puede ser dañada cuando experimentas un trauma emocional, pena, duelo, abandono, etc.

Muchas personas tienen arrebatos emocionales, reacciones inmaduras, episodios desencadenantes, frustración y un comportamiento juvenil de búsqueda de atención. Gran parte de esto se debe a diversas privaciones de las necesidades emocionales básicas. Ser débil emocionalmente, como tristemente lo es la mayoría de la gente, puede causar debilidad general de carácter, pero también puede causar caos en la vida personal.

Si descuidas tu bienestar emocional, sufrirás. Y para los hombres, no me refiero a sufrir en el sentido de «lo que no te mata te hace más fuerte». Mucha debilidad en ciertos tipos de hombres proviene de problemas emocionales.

Para ambos sexos, si no eres emocionalmente fuerte y sano, te resultará difícil mantener una relación estable y amistades, y criar hijos. También le costará alcanzar sus objetivos vitales y profesionales, y encontrar la felicidad y la satisfacción en general.

Sánate y fortalécete emocionalmente, y estarás dando un gran paso adelante para convertirte en un ser humano más actualizado en el camino hacia la Divinidad.

Importante, especialmente para los hombres: este trabajo es bastante Lunar. Es posible que desee compensar asegurándose de hacer actividad física o alguna otra cosa Solar o Marcial en su día durante la duración de este trabajo.

Al hacer este trabajo, puede haber un período de tiempo en el que sientas que tu corazón se rompe como si un ser querido hubiera muerto, o tal vez surjan sentimientos de abandono. Si esto ocurre, puedes:

- vibrar el mantra Sananda (que en sánscrito significa «Alegría»)
- hacer limpieza extra
- meditar sobre el sentimiento para intentar determinar su causa
- resolverlo

Comienza: Cualquier día en que la Luna esté Creciente o Llena, y en Cáncer o Piscis; preferiblemente un lunes, miércoles, jueves o viernes. Descarga nuestro Calendario SS de tu localidad para encontrar estas fechas. El lunes 16 de septiembre es la fecha más próxima, o el 14 de octubre, o cualquier mes siguiente que te venga mejor.

Si es posible, trata de dirigirla a tu Cuerpo Emocional; si no puedes, entonces sólo hazlo (usa tu intención) y sabe que la energía está yendo a donde necesita ir. Antes de empezar, sintonízate contigo mismo, y dite a ti mismo que la energía está curando tu cuerpo emocional; y entonces empieza.

Color: Para usar cuando inhales la energía y/o mientras dices la afirmación. Azul, azul claro o azul cielo. El dorado está bien, o el blanco dorado si aún no eres competente con los colores.

Mantra: Shrim, pronunciado SH-RR-EE-MM. Si no puedes pronunciar las erres no pasa nada, haz el sonido normalmente, pero puedes encontrar

vídeos en youtube para aprender a pronunciarlas, no te llevará mucho tiempo aprender.

Repeticiones: Si tienes menos experiencia, 18. Si no, 50, u 80, o 100.

Duración: Puedes probar con un ciclo pequeño para ver cómo te funciona, por ejemplo 7 días. Si no, hazlo durante 40 o 50 días, y luego determina si crees que te beneficiaría hacer 100 o más días. Puedes hacer varios ciclos durante el tiempo que necesites.

Afirmación: Que no sea demasiado complicada. Algo como «Mi cuerpo emocional está sanando en todos los sentidos. Estoy emocionalmente sano en todos los sentidos, ahora y siempre». Afirma esto 5x mientras te imaginas envuelto en luz azul (o dorada, o blanco-dorada).

Opcional: Los cristales ayudan a sintonizar la energía y a sintonizarte con el trabajo que estás haciendo. Hay otros cristales además de los que se enumeran a continuación, pero éstos son muy eficaces y bastante fáciles de obtener.

- **Celestita** es perfecto para este trabajo, pero puede ser bastante caro.
- Piedra **Lunar** es otra gran opción, pero para aquellos que tienen un prominente Neptuno o Luna, puede agravarse después de un período de tiempo (aumento de la falta de concentración y soñar despierto)
- **Amatista** es bueno si usted tiene un montón de ira
- **Ópalo** (ópalo común está bien, no las gemas iridiscentes caros a menos que le ocurra tener uno)
- Selenita
- **El Cuarzo Rosa** es una gran elección si has sido abandonada o has experimentado dolor, no fuiste amada por tus padres, o

experimentaste problemas de amor; este cristal es muy asequible y abundante.

Para los hombres, puedes conseguir **Piedra Solar** y simplemente sostener ese cristal en otros momentos de tu día para equilibrarte. La Piedra Solar aumenta la masculinidad en los hombres (no tiene este efecto en las mujeres). Para ambos sexos, puede utilizar este cristal en otros momentos de su día a través de este trabajo, ya que impartirá alegría y una actitud positiva, y compensar la melancolía y la depresión.

Cosas adicionales a tener en cuenta: No reprimas tus sentimientos. Si tienes un problema, busca a alguien con quien puedas hablar de ello, como uno de tus padres o un buen amigo. Algunas personas se benefician enormemente de un terapeuta. Si no tienes ninguna de estas opciones, [empieza a escribir un diario](#) y trabaja todo por tu cuenta.

En el mundo hay gente tóxica. No dejes que te afecten, te mereces algo mejor. Puedes utilizar la magia para evitar que estas personas estén a tu alrededor, y puedes utilizar la magia para conseguir mejores personas en tu vida.

Encuentra un hobby que te haga feliz. Haz ejercicio, desahógate. Recuerda mantener unos límites firmes. Construye autodisciplina para no ir en la dirección opuesta: de sofocar emociones, a lloriquear delante de todos los que conoces (lol).

Conviértete en la mejor versión de ti mismo, en todos los sentidos.