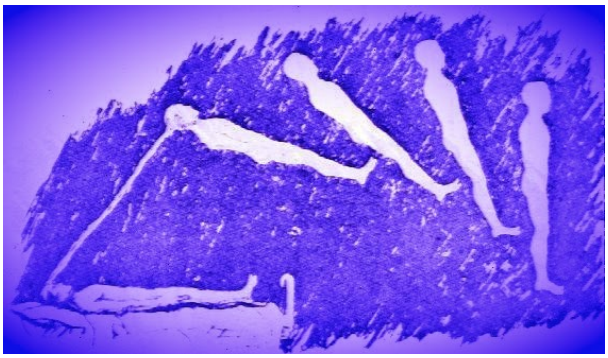
La Magia en Ti

11 PASOS PARA UN VIAJE ASTRAL

El viaje astral se produce cuando la mente abandona el cuerpo físico y es libre de vagar por el plano astral paralelo. Puedes ir adonde quieras en el universo y encontrarte con otras conciencias que viajan en el plano astral, incluyendo aquellas personas que ya conoces.



Todo el mundo tiene la capacidad de entrar en el plano astral. Siga estos 11 consejos para ayudarle con su viaje astral:

1. Cuida tu salud

Asegúrese de que se encuentra en buen estado de salud, un cuerpo débil puede afectar a la capacidad de ser capaces de proyectar.

2. Esté Relajado

Debes estar completamente relajado, en cuerpo y mente. Practique relajación de todo su cuerpo, concéntrese en un grupo específico de músculos y relájelos, a continuación, pase a otro grupo de músculos y así sucesivamente. Recorra su cuerpo de esta manera hasta que esté completamente relajado. Despeje su mente de todos los pensamientos caóticos que tan comúnmente zumban sin invitación en nuestras mentes. Sienta su mente cada vez más tranquila, pacífica y serena.

Concéntrese en sus patrones de respiración. Respire lento y disminuya el aire que entra y sale de su cuerpo a medida que inhala lentamente y luego exhale. Visualice el aire que entra y sale de su cuerpo. La meditación es la manera perfecta para lograr un estado de ánimo tranquilo.

3. Use Sonidos para Ayudar

Pruebe a escuchar los sonidos conocidos cómo tonos binaurales cuando trate de proyectar; estos sonidos alteran la frecuencia de sus ondas

Bibliografía:

Sacado de la red

cerebrales y generan mejores condiciones para poder llevar a cabo una proyección astral.

4. Pruebe diferentes Métodos de Proyección
Experimente con diferentes métodos de proyección por sí mismo. Lo que funciona bien para una persona puede no ser la mejor manera para otra. Algunos métodos comunes incluyen el método de la cuerda, donde usted se imagina saliendo de su cuerpo con una cuerda, una técnica de visualización por el que se invoca una visualización vívida de libre flotación de su cuerpo físico, y otro es el lugar donde usted imagina un objeto sólido e imagina que usted está usando este objeto para tirarse hacia fuera de su cuerpo.

5. Experimente con diferentes Horas del Día
Practique tratando de proyectar en diferentes momentos del día. Para algunas personas por la noche funciona bien, otras encuentran que tienen más éxito en la mañana. No hay un tiempo establecido en el día para tener una proyección astral.

6. Libérese del Miedo
Al elevar sus vibraciones, sentirá que su cuerpo comienza a latir y vibrar. Esto es completamente normal. No se distraiga sea cual sea el método que utilice para proyectar. Céntrese únicamente en eso y no tenga miedo de las sensaciones que se produzcan en su cuerpo. A medida que su conciencia esté casi lista para salir de su cuerpo, usted experimentará una parcial, o, a veces completa parálisis.

Esto puede ser desconcertante, pero comprenda que es natural y que recuperará todo movimiento cuando vuelva a entrar en su cuerpo. No permita ningún miedo en las etapas finales de su proyección. A continuación, se sentirá libre de su cuerpo, con una sensación de suspensión o flotante.

Usted no puede perderse en el plano astral, y no puede quedar atrapado fuera de su cuerpo físico. Su cuerpo y su conciencia están conectados en todo momento por el cordón de plata – un flujo de energía que te mantiene vinculado en todo momento -.

Bibliografía:

Sacado de la red

7. Sea Paciente
Si no tiene éxito en su primer intento, vuelva a intentarlo. No permita ser desalentado fácilmente. Siga confiando en que es posible y crea que va a suceder tarde o temprano. Usted debe ser determinado y estar motivado.

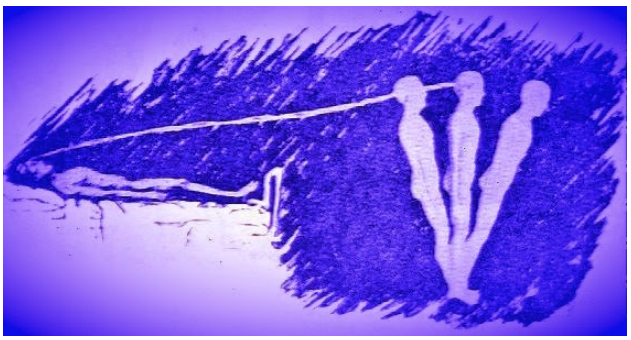
8. Quieres Proyectar
Tenga un fuerte deseo de viajar. La curiosidad no es suficiente. Debes realmente tener la intención y el deseo de salir de su cuerpo y visitar el reino astral.

9. Aprenda Más
Lea lo más que pueda sobre el tema, para obtener una mayor comprensión de cómo hacerlo y qué esperar. Visione documentales y otros relatos grabados. Escuchar las experiencias de otras personas puede ser muy útil.

Del mismo modo, el intercambio de sus propias experiencias con personas de ideas afines puede ayudar a entender mejor.

10. Aléjese de su Cuerpo
Cuando salga de su cuerpo, aléjese de él. Esto evitará que seas regresado de inmediato. Explore y familiarícese con su entorno.

11. Anote sus Experiencias
Después de cada proyección astral, mantenga un registro de sus experiencias. Trate de observar la cantidad de tiempo que pasó fuera de su cuerpo físico.



Bibliografía:

Sacado de la red