

¿CÓMO ACTIVARLO Y TRABAJARLO?



WWW.ROBERTOJIMENEZNAVAS.COM
@roberto_jimenez_psicosomatica

EJERCICIO DE CONEXIÓN CON TU ÁRBOL

Una vez tengas dibujado tu Árbol Familiar, ahora es momento de activarlo y trabajar con él desde la energía y la conciencia.

- **Míralo detenidamente y siéntelo**



? Pregunta en tu interior: ¿Quién me llama la atención?

? ¿Qué me hace sentir cada persona en mi árbol? (Curiosidad, rechazo, amor, tristeza...)

? ¿Qué historia necesito conocer más?

- **Conexión energética con los ancestros**



Pon tu dedo encima de cada nombre, cierra los ojos y respira profundo.



Permite que te hable a través de sensaciones, imágenes o emociones.



Si sientes que hay un mensaje para ti, **escríbelo en un cuaderno.**



• **Afirmación de conexión y reconocimiento**

Repite en voz alta esta afirmación poderosa:



"Querida familia, sé que sois parte de mí. Más allá de vuestras historias y vivencias, de lo que habéis hecho, hoy os miro, os reconozco y os escucho. Mi mirada ya no es la del juicio, sino la del reconocimiento. Quiero conoceros y conocerme a través de vosotros. Activo todas las señales para que os comuniquéis conmigo a partir de ahora por todos los canales conscientes e inconscientes: meditaciones, sueños, señales y sincronicidades."

• **Apertura a la comunicación y la sanación**



- Escribe en tu diario lo que has sentido o percibido.
- Presta atención a los sueños y símbolos en los próximos días.
- Si un ancestro te causa emociones intensas, trabaja en la aceptación y la comprensión.
- Puedes encender una vela o poner una foto de algún familiar con quien desees conectar.

RECUERDA:

Este es un proceso de sanación y autodescubrimiento. No busques respuestas inmediatas, sino abre tu intuición y permite que tu árbol te guíe.