



## LIBERAR TU VOZ

**Para LIBERAR tu voz tenes que LIBERAR TU MENTE Y TU CUERPO**

Liberarla de qué?

A que nos referimos cuando hablamos de soltar, de ser libre, de expresarnos relajados?

**LIBERAR TU MENTE Y TU CUERPO DE --> JUICIOS**

**Sobre todo de los juicios y prejuicios inconscientes, esos que ni siquiera nos damos cuenta que tenemos sobre nosotros mismos.**



Al hacer esto, automáticamente la voz encuentra caminos nuevos para ser y eso lo vas a empezar a sentir con los ejercicios que vamos a hacer para que puedas conectarte con este mundo, el mundo del INCONSCIENTE.

Lo que suele suceder con nuestra voz es que no le damos tiempo.

Ejemplos típicos:

Estoy relajada en mi casa cantando y siento que está lindo, le doy al botoncito de grabar Para mandarle la canción a alguien y automáticamente, mi voz cambia, porque me pongo nerviosa , escucho el audio y me parece horrible o diferente y entonces, me digo, no sirvo para esto, mejor no mando nada, mejor no canto más.

### **Te resuena esto?**

Alguna vez te pasó?

Esto nos ha pasado a todos!!!

Lo importante es saber que el problema no es que te pase esto.

El problema es que no lo sigas intentando.

Que no le des tiempo a tu voz y a tu cuerpo , que pienses que Cantar es abrir la boca y que salga un sonido “lindo”.

**Cuando en verdad CANTAR es un PROCESO de AUTOCONOCIMIENTO.**

### **LOS TIEMPOS DEL CUERPO**

Los tiempos del cuerpo, no son los del pensamiento.

Son bien distintos, puedes pensar e imaginarte en Japón y viajas en 1 segundo.

Pero en el plano de la materia los tiempos son otros y si quisieras ir a Japón, te va a llevar muchísimo más tiempo en el plano físico que en el plano del pensamiento.

La materia es densa y tiene otros tiempos, es importante aprender esto.  
Para no frustrarnos antes de tiempo.



Por eso a la hora de llevar al cuerpo algo que IMAGINAMOS o PENSAMOS  
<<Como la VOZ>>

**Tenemos que tener en cuenta 5 cosas**

1. Va a llevar tiempo
2. No importa a que velocidad aprendan otros
3. Aprender a darme tiempo es RESPETARME
4. El tiempo que me doy para practicar hace que pueda conocerme
5. Si me conozco puedo disfrutar del proceso y vivirlo con consciencia, en vez de vivirlo solo buscando un resultado

**La voz responde a lo que vos pensas de VOS ya seas consciente o inconsciente de lo que pensas de VOS.**

Por eso es tan importante hacer una búsqueda en el inconsciente y aprender de esas respuestas que no tienen sentido , para nuestra lógica.

Porque esas son las respuestas que están guardadas en el inconsciente y las que más información pueden darnos de nosotros mismos.

Por eso te propongo que hagas el siguiente ejercicio.

Se llama :

**Pescar en el inconsciente**

Y se trata de repetirte una pregunta sin parar durante 5 minutos.

Es importante que dure 5 minutos y no menos.

Vas a agarrar un cuaderno y vas a anotar la siguiente pregunta 1 vez:

**Qué pasaría si soy libre?**

Y debajo de la pregunta anotas lo primero que te venga a la cabeza

Por ejemplo :

- Si soy libre se acabaría el hambre en el mundo
- Si soy libre tendría que hacerme cargo de lo que realmente quiero
- Si soy libre mi papá se enojaría



Como ven, las respuestas son totalmente diferentes entre sí  
Y no tienen demasiado sentido en un punto.

Pero eso es lo que salió de mi inconsciente cuando fui a responder la pregunta.  
Y así como salió, lo anote, sin pensarlo dos veces!!!!

**El truco de este ejercicio es que no racionalices las respuestas, ni las analices, ni interpretes y lo mas importante que NO LAS JUZGUES.**

Deja que sean las respuestas que sean, no importa lo que signifiquen para vos.

### **Algunos TIPS**

Van a aparecer resistencias la mas común, es querer parar antes de tiempo  
Vas a tener mil excusas, las más normales son:

- Esto me cansa
- Esto no tiene sentido
- Ya fue suficiente, etc.

No busquen que las respuestas sean de determinada manera, tampoco se preocupen si se repiten, o son poco creativas, tampoco importa si son positivas o negativas, más que nada lo que importa es que las respuestas sean honestas.

Tampoco es necesario escribir la pregunta cada vez, eso puedes hacerlo en voz alta y luego sí respondes y anotas la respuesta en el papel.

Algo mas!

La respuesta tiene que ser automática, ósea a velocidad, nada de quedarme pensando....eligiendo una respuesta, no no.

Pregunto respondo, pregunto, respondo, sin parar por 5 minutos.

Como les decía arriba, el tiempo es muy importante, puedes hacerlo incluso más de 5 minutos si quieres, pero no menos.

Se necesita de un tiempo mínimo para llegar a ciertos lugares y para “aflojar” y soltar la mente.

Este ejercicios es MARAVILLOSO, lo aprendí en el primer retiro que tomé cuando yo tenía 19 años con Rhea Powers y lo guardé en mi memoria todo este tiempo, ya que si lo haces bien, vas a poder encontrar tesoros que nunca imaginaste en las respuestas.



**Ejercicio**

**Liberar tu voz**

**Reiki Vocal**