



Isthar Yoga <esthermunozyoga@gmail.com>

Lunes de Luna

1 mensaje

Esther Luna <respira@esthermarialuna.com>
Para: esthermunozyoga@gmail.com

17 de marzo de 2025, 7:00



Buenos días Estheruca,

Desde ahora mismo, a las 7:00 de la mañana vamos a **imponer nuestra presencia**.
Lleva tu **atención al centro del pecho y respira justo ahí**, en esa parte de tu cuerpo.

Van a ser **sólo 2 minutos, lo que tardas en leer este email**.

Observa cómo está tu respiración un lunes a las 7:00 independientemente de lo que traiga este día.

Obsérvala con atención, **sin analizar** cómo está.

Observa las sensaciones corporales.

Quizás, justo ahí en el centro del pecho.

O quizás en cualquier otra parte de tu cuerpo.

¿Qué sientes ahora mismo?

Real.

Físicamente.

Puede ser:

Nerviosismo. Ansiedad. Sueño. Calma. Angustia. Alegría. Plenitud. Amor. Motivación.

Tristeza. Enfado. Inseguridad. Pasión. Cansancio. Rigidez. Ligereza. Dolor.

Lo que sea. **Sea lo que sea, lo miro con compasión.**

Sí, tanto si es una emoción "buena" como "mala".

No existen las emociones buenas o malas.

Cualquier emoción, cualquier sensación corporal **ha venido a traerte un mensaje.**

Lleva información implícita.

Sólo necesitas escuchar atentamente.

Estando presente.

RESPIRANDO.

Respira, y automáticamente vuelves al presente.

El lugar donde se escuchan los mensajes que tu alma viene a traerte a través de tu cuerpo.

Sí, así de simple.

Y te volverás a ir. Sí, yo también me voy constantemente.

Es normal.

Llevas casi toda tu vida fuera.

Volver al presente requiere entrenamiento.

Por eso respiramos cada vez que lo recordamos.

Y está bien cuando te acuerdes.

Porque **los segundos de presencia**, los segundos que estés en el aquí y el ahora, **se acumulan. WOW.**

Cuanto más recuerdes, más veces volverás.

Como en el gym. **Esto es el gym de la presencia.**

Así que, RESPIRA

Feliz lunes o no.

Está bien sea lo que sea que te traiga el lunes.

Un beso.



Esther Luna.

Entra en **esthermarialuna.com** si quieres saber más.

Y si te apetece reservar una sesión de claridad de 30 minutos para que te hable de lo que es esto del entrenamiento de la presencia, te dejo aquí mi agenda:

Sesión de claridad gratuita

**Esther Luna**

Liderazgo Consciente
Terapia transpersonal
Respiración consciente
Profesora de yoga y meditación
respira@esthermarialuna.com



Sent

to: esthermunozyoga@gmail.com
Esther Luna, Barrio del Pilar, 28029
Madrid, Madrid, Spain
¿No quieres más emails como
este? [Cancelar suscripción](#)