

The page features a soft, pastel pink background with subtle watercolor-style textures. In the corners, there are delicate black line drawings of leaves and stems. Small clusters of black dots are scattered around the text, adding a whimsical touch.

CUADERNO DE EJERCICIOS DE AUTOSANACIÓN CUÁNTICA

Bienvenid@ al Cuaderno de Ejercicios

¡Hola, viajero de la luz! Este cuaderno es tu compañero inseparable en tu camino de autosanación cuántica. Aquí encontrarás ejercicios prácticos diseñados para profundizar los aprendizajes de cada capítulo del ebook "Autosanación Cuántica". Cada actividad está creada para ayudarte a sanar, elevar tu energía y manifestar una vida alineada con tu verdad más pura.

Cómo usar este cuaderno:

- Progresión: Sigue los capítulos en orden para un viaje completo, o elige los ejercicios según tus necesidades del momento. Puedes imprimir este cuaderno para escribir en él, o trabajar con un cuaderno a parte.
- Consistencia: Dedica 10-30 minutos diarios a las prácticas. La transformación ocurre con la repetición amorosa.
- Reflexión: Usa los espacios para escribir tus pensamientos, emociones y avances. Tu voz interior es tu guía.
- Flexibilidad: Adapta las prácticas a tu ritmo. Si un ejercicio se siente intenso, haz pausas y regresa cuando estés listo.
- Tu compromiso: Empieza hoy. Elige un ejercicio y hazlo con intención. Tu sanación comienza con el primer paso.

Capítulo 1: Despertar tu Energía Interior

Objetivo: Conectar con tu energía vital y aprender a sentirla en tu cuerpo.

1. Escaneo Energético Ampliado (~15 minutos)

- Propósito: Reconocer y despertar tu energía, identificando bloqueos para sanarlos.
- Instrucciones: Siéntate o recuéstate en un lugar tranquilo. Cierra los ojos y respira profundamente 3 veces (inhala por la nariz contando hasta 4, exhala por la boca contando hasta 6). Lleva tu atención a tus pies e imagina una luz dorada recorriéndolos. Nota cualquier sensación: calor, cosquilleo, tensión, o vacío. Sube lentamente por tus piernas, abdomen, pecho, brazos, cuello y cabeza, deteniéndote en cada área por 20-30 segundos. Si encuentras un bloqueo (pesadez, frío, incomodidad), respira hacia esa zona, visualizando la luz dorada disolviéndolo como si fuera hielo bajo el sol. Termina diciendo en voz alta: "Mi energía fluye libremente, estoy despierto".
- Frecuencia: Hazlo diariamente por una semana.

- Reflexión: Escribe aquí cómo te sentiste antes y después. ¿Qué bloqueos notaste? ¿Cómo se transformaron?

2. Diario de Sensaciones Energéticas (~10 minutos)

- Propósito: Desarrollar sensibilidad hacia tu energía y crear un hábito de conexión.
- Instrucciones: Cada día, después de hacer el Escaneo Energético, escribe en un cuaderno:
 - Una parte de tu cuerpo donde sentiste más energía (ej. "Sentí un calor vibrante en mis manos").
 - Una parte donde sentiste un bloqueo y cómo cambió al respirar (ej. "Mi pecho estaba tenso, pero se suavizó").
 - Una afirmación personal basada en tu experiencia (ej. "Mi energía está viva y me conecta con mi poder").
- Frecuencia: 7 días consecutivos.

- Reflexión: Al final de la semana, revisa y anota aquí tus ideas. ¿Qué patrones observas en tu energía? ¿Cómo ha evolucionado tu conexión?

Capítulo 2: La Respiración como Sanadora

- Objetivo: Usar la respiración para limpiar tu cuerpo y mente, y activar tu energía.

1. Respiración Purificadora Extendida (~10 minutos)

- Propósito: Liberar tensiones profundas y recargar tu energía con claridad.
- Instrucciones: Siéntate con la espalda recta, cierra los ojos. Inhala por la nariz contando hasta 5, llenando tu abdomen y luego tu pecho como un globo. Exhala por la boca contando hasta 7, soltando el aire con un suspiro suave. Visualiza que inhalas una luz blanca brillante que limpia tu interior, y exhalas un humo gris que lleva consigo estrés, cansancio o emociones pesadas. Repite por 10 ciclos. Termina diciendo: "Mi respiración me sana y renueva".

2. Respiración Conectada con la Meditación

- Propósito: Integrar la respiración purificadora con la Meditación Guiada de Autosanación Cuántica para una sanación profunda.
- Instrucciones: Antes de comenzar la Meditación Guiada de Autosanación Cuántica (que ya tienes en formato MP3), dedica 5 minutos a la Respiración Purificadora (como se describe arriba). Esto te ayudará a entrar en un estado de calma y apertura. Luego, reproduce la meditación y sigue las instrucciones, permitiendo que la respiración te guíe durante toda la experiencia. Al finalizar, escribe cómo te sientes.
- Frecuencia: Una vez por semana.

- Reflexión: ¿Qué emociones o pensamientos surgieron durante la meditación? ¿Cómo te sientes ahora en comparación con antes?

Capítulo 3: Reconociendo tu Poder Personal

- Objetivo: Fortalecer tu autoestima y confianza en tu capacidad de crear tu realidad.

1. Espejo de Afirmación con Intención (~5 minutos)

- Propósito: Reforzar tu poder personal a través de la autoafirmación consciente.
- Instrucciones: Párate frente a un espejo, mírate a los ojos y respira profundamente 3 veces. Di en voz alta 5 veces, con convicción: "Soy un creador poderoso, mi energía transforma mi vida". Mientras lo dices, coloca una mano en tu corazón y siente cómo las palabras resuenan en tu cuerpo. Sonríe suavemente, incluso si al principio no lo sientes, y observa cómo tu reflejo cambia.
- Frecuencia: Cada mañana por 21 días.

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste al decir las afirmaciones. ¿Notaste algún cambio en tu energía o estado de ánimo?

2. Mapa de Poder Personal (~15 minutos)

- Propósito: Reconocer tus fortalezas y logros para anclar tu confianza.
- Instrucciones: Toma una hoja de papel y dibuja un círculo en el centro con tu nombre dentro. Alrededor del círculo, escribe 5 logros o cualidades de las que estés orgulloso (ej. "Superé un miedo", "Soy paciente"). Conecta cada logro/cualidad al círculo con una línea, como rayos de sol, y escribe junto a cada uno cómo te hace sentir (ej. "Valiente"). Léelo en voz alta y di: "Este es mi poder, y lo honro". Guarda el mapa donde puedas verlo.
- Frecuencia: Una vez, y revisa tu mapa semanalmente.

- Reflexión: ¿Qué descubriste sobre ti mismo?
¿Cómo te hace sentir reconocer tu poder?

Capítulo 4: El Cuerpo como Templo Energético

- Objetivo: Liberar tensiones físicas y alinear tu cuerpo como un canal de energía.

1. Estiramiento Consciente con Respiración (~15 minutos)

- Propósito: Liberar bloqueos físicos y permitir que la energía fluya libremente.
- Instrucciones: En un espacio tranquilo, realiza 3 estiramientos simples:
 - Estiramiento 1: Levanta los brazos al cielo, inhala por la nariz contando hasta 4, y visualiza una luz dorada subiendo por tu columna. Exhala contando hasta 6 y baja los brazos, sintiendo cómo la energía se expande. Repite 3 veces.
 - Estiramiento 2: Gira el torso suavemente a cada lado, respirando profundamente (inhala al centro, exhala al girar). Siente cómo la rigidez se disuelve. Haz 3 giros por lado.
 - Estiramiento 3: Flexiona hacia adelante, tocando el suelo o tus piernas. Inhala y exhala 3 veces, dejando que la tensión de tu espalda se libere.

Termina diciendo: "Mi cuerpo es un templo de luz, la energía fluye libremente".

- Frecuencia: 3 veces por semana.
- Reflexión: ¿Dónde sentiste más tensión? ¿Cómo se siente tu cuerpo ahora?

2. Ritual de Baño Energético (~10 minutos)

- Propósito: Limpiar tu campo energético y recargar tu cuerpo con intención.
- Instrucciones: Durante tu próxima ducha o baño, imagina que el agua es luz líquida dorada que lava toda energía densa (estrés, fatiga, emociones pesadas). Mientras te enjuagas, di en voz alta o en tu mente: "El agua limpia mi cuerpo y mi energía, estoy renovad@". Termina con una respiración profunda, sintiendo tu cuerpo ligero y vibrante.
- Frecuencia: Cada vez que te bañes.

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste después del ritual. ¿Qué cambió en tu energía o estado de ánimo?

Capítulo 5: Visualización para la Transformación

- **Objetivo:** Usar la visualización para transformar emociones, situaciones y deseos en realidades positivas.

1. Puente de Luz con Emoción (~15 minutos)

- **Propósito:** Transformar una emoción o situación negativa en una positiva mediante la visualización.
- **Instrucciones:** Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y respira profundamente 3 veces. Piensa en una situación o emoción que quieras transformar (ej. "Me siento ansioso por un proyecto"). Visualiza esa situación como una nube gris frente a ti. Ahora, imagina un puente de luz arcoíris que conecta esa nube con una escena ideal (ej. "Me siento confiado y el proyecto fluye"). Cruza el puente en tu mente, sintiendo cómo la ansiedad se disuelve y la confianza te llena. Quédate en esa escena positiva por 5 minutos, notando colores, sonidos y emociones. Termina diciendo: "Transformo mi realidad con mi visión".
- **Frecuencia:** Cada vez que enfrentes un desafío emocional.

- Reflexión: Describe la escena positiva que visualizaste. ¿Qué emociones sentiste al cruzarla?

2. Círculo de Intención con la Meditación (~45 minutos)

- Propósito: Energizar un deseo con visualización y profundizarlo con la Meditación Guiada.
- Instrucciones:

Paso 1 (15 minutos): Siéntate con papel y lápices de colores. Dibuja un círculo y dentro, una imagen simple de lo que desees (ej. un corazón para amor, un sol para alegría). Cierra los ojos, respira hondo 3 veces, y visualiza esa escena viva: siente los colores, escucha los sonidos, experimenta las emociones como si ya fuera real. Di: "Mi intención se manifiesta ahora".

Paso 2 (30 minutos): Reproduce la Meditación Guiada de Autosanación Cuántica. Durante la sección de conexión con el campo cuántico, enfócate en tu deseo, imaginando que lo plantas como una semilla en el océano cósmico de posibilidades.

- Termina guardando el dibujo en un lugar especial y míralo diariamente.

- Frecuencia: Una vez al mes para un deseo específico.

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste después de combinar la visualización con la meditación. ¿Qué percepciones o entendimientos surgieron?

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste después de combinar la visualización con la meditación. ¿Qué percepciones o entendimientos surgieron?

Capítulo 6: La Conexión entre Pensamientos y Emociones

- **Objetivo:** Identificar y transformar los bucles entre pensamientos y emociones para crear armonía interna.

1. Diario Emocional con Ritual (~15-20 minutos)

- **Propósito:** Romper ciclos negativos y sembrar nuevos patrones mentales y emocionales.
- **Instrucciones:** Toma un cuaderno y escribe un pensamiento recurrente que te pese (ej. "Siempre fracaso") y la emoción asociada (miedo, frustración). Describe cómo se siente en tu cuerpo (tensión en el pecho, nudo en el estómago). Reescribe el pensamiento en positivo (ej. "Estoy creciendo con cada intento") y nota cómo cambia tu emoción y tu cuerpo al leerlo. En un lugar seguro (como un recipiente resistente al fuego al aire libre), quema el papel con el pensamiento negativo, imaginando que liberas esa creencia al universo. Mientras las llamas lo consumen, afirma en voz alta tu nueva creencia: "Estoy creciendo con cada intento".
- **Frecuencia:** Una vez al día por una semana

- Reflexión: ¿Qué sentiste al quemar el pensamiento negativo? ¿Cómo se siente tu cuerpo y mente con la nueva creencia?

2. Visualización de Alineación con Movimiento (~15 minutos)

- Propósito: Armonizar mente y corazón con visualización y movimiento consciente.
- Instrucciones: Siéntate en un lugar tranquilo, respira profundamente 3 veces. Visualiza una luz brillante en tu cabeza (tu mente) y otra en tu pecho (tu corazón), unidas por un hilo dorado. Con cada inhalación, siente que el hilo se fortalece, llevando claridad de tu mente a tu corazón y amor de tu corazón a tu mente. Si surge un pensamiento negativo (ej. "No puedo hacerlo"), levántate y da un paso adelante, diciendo: "Elijo un nuevo camino". Visualiza el pensamiento transformándose en uno positivo (ej. "Estoy haciéndolo ahora") y siente la emoción cambiar (de miedo a confianza). Quédate 5 minutos en esta visualización, moviéndote si lo necesitas.
- Frecuencia: Cada vez que sientas un bucle negativo.

- Reflexión: Escribe cómo se sintió transformar el pensamiento y la emoción. ¿Qué cambió en tu energía?

Capítulo 7: El Campo Cuántico, la Energía y la Autosanación

- **Objetivo:** Conectar con el campo cuántico para sanar y manifestar desde un lugar de alta vibración.

1. Meditación Cuántica con Intención (~15 minutos)

- **Propósito:** Elevar tu vibración y conectar con el campo cuántico para sanar o manifestar.
- **Instrucciones:** Siéntate en un lugar tranquilo, respira profundamente 3 veces. Visualízate como una esfera de luz pura, fusionándote con un océano luminoso de posibilidades (el campo cuántico). Imagina partículas violetas y doradas danzando a tu alrededor. Siente que eres parte de este océano y que todo lo que deseas ya existe aquí. Di: "Estoy conectado con todo lo que es, mi energía se alinea con el universo". Quédate en esta visualización por 10 minutos, sintiendo una profunda paz.
- **Frecuencia:** Una vez por semana.

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste al conectarte con el campo cuántico. ¿Qué deseos o sanaciones surgieron?

2. Anclaje Cuántico Diario (~2 minutos)

- Propósito: Mantener tu conexión con el campo cuántico en el día a día.
- Instrucciones: Junta el índice y el pulgar de tu mano derecha en un círculo, coloca tu mano izquierda sobre tu corazón. Respira hondo 3 veces y di: "Mi energía está alineada con el campo cuántico, sano y creo con cada pensamiento". Visualiza una luz dorada extendiéndose desde tu corazón hacia el universo.
- Frecuencia: Cada mañana y noche.

- Reflexión: Escribe cómo te hace sentir este anclaje rápido. ¿Notas un cambio en tu estado?

Capítulo 8: Limpieza y Reprogramación de Pensamientos con Afirmaciones

- **Objetivo:** Limpiar pensamientos limitantes y reprogramar tu mente con afirmaciones positivas.

1. Afirmaciones en Cascada con Preparación (~15 minutos)

- **Propósito:** Limpiar la mente y sembrar afirmaciones profundas antes de dormir.
- **Instrucciones:** Recuéstate, respira profundamente 3 veces. Elige 3 afirmaciones que resuenen contigo (ej. "Soy suficiente", "Estoy en paz", "Mi vida fluye con abundancia"). Visualiza una cascada de luz plateada cayendo sobre ti, lavando pensamientos oscuros o limitantes. Mientras la cascada fluye, repite cada afirmación 10 veces, sintiendo cómo se graba en tu mente. Termina diciendo: "Mi mente está limpia y renovada".
- **Frecuencia:** Cada noche por 21 días.

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste después de esta práctica. ¿Qué pensamientos se disolvieron? ¿Cómo te sientes con las afirmaciones?

2. Grabación Personal con la Meditación (~60 minutos preparación + uso diario)

- Propósito: Reprogramar tu subconsciente con afirmaciones, potenciadas por la Meditación Guiada.

- Instrucciones:

- Paso 1 (30 minutos): Escribe 5 afirmaciones que resuenen contigo (ej. "Estoy sano y lleno de vitalidad", "Merezco amor y abundancia"). Grábalas con tu voz en un lugar silencioso, repitiendo cada afirmación 5 veces con pausas de 5 segundos entre ellas. Usa una app gratuita como Audacity para añadir música relajante de fondo (puedes encontrar música libre de derechos en YouTube, de 528hz recomendado). Elige una música que te guste y te haga sentir relaja@. Guarda el archivo como MP3.

- Paso 2 (30 minutos): Una vez a la semana, reproduce la Meditación Guiada de Autosanación Cuántica. Durante la sección de conexión con el campo cuántico, imagina que las afirmaciones que grabaste se plantan en el océano de posibilidades.

- Paso 3: Escucha tu grabación de afirmaciones cada noche al dormir durante 21 días.

- Frecuencia: Preparación una vez, uso diario por 21 días.

- Reflexión: Escribe cómo te sientes después de escuchar tus afirmaciones durante una semana. ¿Notas algún cambio en tus pensamientos o emociones?

Capítulo 9: Transmutando Energías Externas de Espacios y Personas

- Objetivo: Proteger y limpiar tu energía de influencias externas.

1. Limpieza de Espacios con Intención (~20 minutos)

- Propósito: Elevar la vibración de un espacio y liberar energías densas.
- Instrucciones: Elige un espacio (tu habitación, tu casa). Ordena y limpia el área y abre las ventanas. Visualiza una luz dorada protegiéndote como un escudo. Usa un sonido (aplausos, una campana, o un cuenco) y recorre el espacio, diciendo: "Liberó toda energía que no me pertenece". Con tus manos, imagina que "barres" la energía densa hacia la ventana. Rocía agua con unas gotas de limón en las esquinas, diciendo: "Este espacio está lleno de luz y paz". Termina con una respiración profunda.
- Frecuencia: Una vez por semana o cuando sientas el espacio cargado.

- Reflexión: ¿Cómo se siente el espacio ahora?
¿Notas un cambio en tu energía al estar ahí?

Escudo Energético Diario (~1 minuto)

- Propósito: Proteger tu energía en situaciones sociales o lugares concurridos.
- Instrucciones: Antes de salir de casa o entrar a un lugar concurrido, respira hondo 3 veces. Visualiza una burbuja de luz blanca o dorada a tu alrededor, como un filtro que solo deja entrar energía positiva. Di mentalmente: "Mi energía está protegida, solo recibo lo que me eleva".
- Frecuencia: Diariamente o según necesites.

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste después de usar el escudo. ¿Notaste una diferencia en tu energía?

Capítulo 10: Sanación Integral y Manifestación Consciente

- **Objetivo:** Integrar todas las herramientas para sanar integralmente y manifestar tus deseos con claridad.

1. Ritual de Manifestación con Perdón (~20 minutos)

- **Propósito:** Sanar a nivel profundo y manifestar un deseo con certeza.
- **Instrucciones:** Siéntate en un lugar tranquilo con papel y pluma. Escribe un deseo claro en tiempo presente (ej. "Vivo en paz y abundancia"). Añade: "Merezco esto con todo mi ser". Luego escribe: "Me perdono con la luz de la comprensión, y libero a los demás con amor". Visualiza el perdón como una llave dorada que rompe cadenas de resentimiento. Léelo todo en voz alta con convicción. Cierra los ojos, visualiza tu deseo como si ya fuera real (siente, escucha, toca esa realidad), y entrega tu deseo al universo como una pluma al viento. Dobla el papel, colócalo bajo un vaso de agua, imagina que se carga con tu intención, y bébelo al día siguiente.
- **Frecuencia:** Una vez por semana para un deseo específico.

- Reflexión: ¿Qué sentiste al visualizar tu deseo?
¿Cómo te hizo sentir el acto de perdón?

2. Meditación de Integración Final (~30 minutos)

- Propósito: Alinear cuerpo, mente y espíritu, integrando todo tu viaje de sanación.
- Instrucciones: Reproduce la Meditación Guiada de Autosanación Cuántica de 30 minutos. Antes de comenzar, establece una intención para esta sesión (ej. "Quiero sentirme completo y en paz"). Sigue la meditación, permitiendo que cada sección (respiración, transmutación de emociones, conexión con el campo cuántico) te lleve a un estado de integración profunda. Al finalizar, escribe tus reflexiones.
- Frecuencia: Una vez al finalizar el cuaderno, o cuando necesites reconectar.

- Reflexión: ¿Qué partes de la meditación resonaron más contigo? ¿Qué visualizaste? ¿Cómo te sientes ahora, al final de este viaje?

- Reflexión: ¿Qué partes de la meditación resonaron más contigo? ¿Qué visualizaste? ¿Cómo te sientes ahora, al final de este viaje?

Práctica Final: Raíces de Verdad en la Naturaleza (~30 minutos)

- Propósito: Integrar todos los aprendizajes, conectándote con la naturaleza y el universo.

Instrucciones:

1. Preparación: Encuentra un lugar al aire libre (parque, bosque, jardín). Quítate los zapatos si puedes y siente la tierra bajo tus pies. Respira profundamente 3 veces, inhalando por 4 segundos, reteniendo por 4, y exhalando por 6.

2. Alineación: Imagina que tus pies se convierten en raíces que se hunden en la tierra, conectándote con su fuerza. Visualiza tu cuerpo como un árbol, con ramas que se extienden hacia el cielo. Di: "Soy parte del todo, estoy alineado con el universo".

3. Afirmaciones: Reproduce tu grabación de afirmaciones (del Capítulo 8) o repite mentalmente: "Estoy sano, estoy completo, mi vida se alinea con mi esencia". Escucha o repite mientras sientes la naturaleza amplificando tu energía.

4. Visualización: Visualiza tus afirmaciones como semillas doradas que caen al suelo y echan raíces profundas, anclando tus verdades en tu subconsciente. Quédate aquí 10 minutos.

5. Cierre: Toca la tierra con tus manos y di: "Gracias, universo, por este viaje. Mi luz brilla eternamente".

- Frecuencia: Una vez al completar el cuaderno, o cuando necesites reconectar.

- Reflexión: Escribe cómo te sentiste al conectar con la naturaleza y anclar tus aprendizajes. ¿Qué sientes que has transformado?

Plan Progresivo de 30 Días

Semana 1: Despertar y Conexión (Capítulos 1-2)

- Día 1: Escaneo Energético Ampliado + Reflexión.
- Día 2: Respiración Purificadora Extendida + Diario de Sensaciones Energéticas.
- Día 3: Escaneo Energético + Respiración Conectada con la Meditación.
- Día 4-7: Repite los ejercicios, alternando según tu necesidad.

Semana 2: Poder y Alineación Física (Capítulos 3-4)

- Día 8: Espejo de Afirmación + Estiramiento Consciente.
- Día 9: Mapa de Poder Personal + Ritual de Baño Energético.
- Día 10-14: Repite, añadiendo reflexiones diarias.

Semana 3: Transformación y Conexión Mental-Emocional (Capítulos 5-6)

- Día 15: Puente de Luz con Emoción + Diario Emocional con Ritual.
- Día 16: Círculo de Intención con la Meditación + Visualización de Alineación con Movimiento.
- Día 17-21: Repite, enfocándote en transformar un desafío específico.

Semana 4: Manifestación y Sanación Integral (Capítulos 7-10)

- Día 22: Meditación Cuántica con Intención + Anclaje Cuántico Diario.
- Día 23: Afirmaciones en Cascada + Limpieza de Espacios con Intención.
- Día 24: Escudo Energético Diario + Ritual de Manifestación con Perdón.
- Día 25: Grabación Personal con la Meditación + Meditación de Integración Final.
- Día 26-30: Repite y culmina con la Práctica Final: Raíces de Verdad en la Naturaleza.

Querido viajero de la luz, has llegado al final de este cuaderno de ejercicios de "Autosanación Cuántica", pero en realidad, este es solo el comienzo de un viaje infinito hacia tu esencia más pura. Cada práctica, cada respiración, cada palabra que has escrito y sentido aquí ha sido una semilla de transformación, plantada con amor en el suelo fértil de tu ser. Ahora, esas semillas están echando raíces, creciendo hacia el cielo, conectándote con la energía ilimitada del universo.

Lleva contigo esta luz que has despertado: la certeza de que eres un creador consciente, un ser de amor y poder, capaz de sanar, manifestar y brillar en cada rincón de tu vida. Que las herramientas que has explorado se conviertan en tus aliadas, como un farol que ilumina tus pasos en los días oscuros y un canto que celebra tus días luminosos. Recuerda que no estás solo; el campo cuántico, la naturaleza, y tu propia esencia siempre están contigo, susurrándote: "Tú eres suficiente, tú eres la luz".

Gracias por permitirte este espacio sagrado de sanación. Sigue adelante con el corazón abierto, confiando en tu magia interior. Que tu camino esté lleno de paz, amor y abundancia. Con un abrazo de luz eterna, te digo: hasta pronto, ser infinito. Namasté.