

## BAJA AUTOESTIMA

**PREGUNTA:** Hola soy Reiki 3 nivel y quería saber porque a mis pacientes les funciona Reiki y a mi haciéndome autotratamiento a diario no me funciona. Tengo ansiedad, depresión apatía, etc.

¿Como puedo saber si es baja autoestima y como combatirla?

**RESPUESTA:** Autoestima solo quiere decir quererse a uno mismo.

Si te quieres, tienes autoestima, pero no hay que combatirla, al revés.

Solo si te quieres de verdad te das permiso para recibir todo lo bueno que te pueda venir. Si no te quieres, no te perdonas y piensas que no mereces nada y acabas rechazándolo todo. Tener autoestima no es tan habitual como pudiéramos creer. Así que el primer trabajo muchas veces es aprender a quererse a uno mismo. Y es increíble hasta qué punto uno mismo puede llegar a rechazar ese amor.

Hay algo que ayuda mucho a sentir el amor por ti...

Procurar sentir tu naturaleza...respirar hondo y mirar el cielo estrellado por la noche...y poco a poco acercarte a lo que eres...y es que procedemos del Amor...y nos sostenemos en base a este Amor...

¿cómo puede alguien dejar de amarse si siente la conexión con la divinidad dentro suyo...?

Le llamamos asumir la conciencia del Ser...Saber lo que eres realmente...no esto que ves ahora...

De todos modos no a todos les es dado, una vez dentro del Ego, la experiencia del Amor desde un inicio...es decir, lo olvidamos porque no nos es ofrecida esta experiencia aquí en este plano 3D, y tampoco a todos el saber cuidarse y estimarse...

Es uno de los trabajos o karmas muy universales... ¿no te parece?

Y cuando lo recuperas...te planteas que ese estado conectivo...brutal...quieres mantenerlo.

En fin.

Ser canal es solo eso...y a unos les funcionará mejor y a otros no...y puede ser solo aparente el que "no funcione"... Hay muchos factores...y, precisamente todos los factores distorsionadores no son directos de Reiki, sino de tu trabajo personal.

Lo dejo así resumido...Reiki dulcificará...debilitará la censura...te dará contenidos y fuerza para trabajar, peeeero...el resto es tuyo...solo en ocasiones excepcionales llega ese toque de Gracia...y no tengo claro que llegue sin "currártelo" antes.

La meditación, pero bien entendida, diaria, entrenando tu mente para que te sirva bien...es un instrumento fundamental, no sin antes ser alguien muy sencillo...y tener un muy firme propósito de estar bien.

