



# Reset al corazón



*Mónica Alba*  
[www.monicaalba.mx](http://www.monicaalba.mx)



# Reset al corazón

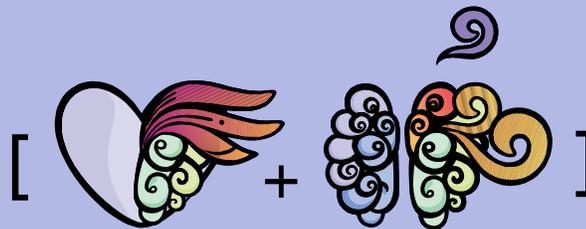
## CREANDO COHERENCIA Y ALINEACIÓN

Cada vez que tienes una emoción, eso se registra en tu cerebro y en tu corazón. Tu cerebro y corazón pueden trabajar juntos o separadamente.

Cuando eres capaz de alinearlos creas una coherencia entre la comunicación entre estos dos.

Cuando no están alineados y en coherencia tu corazón envía una señal caótica y tu cuerpo deja de generar sustancias importantes para regenerarse y auto-sanar.

Lo que vas a crear ahora es esta alineación.





# Reset al corazón

## COHERENCIA CORAZÓN Y CEREBRO

Hay dos maneras de llevarla a cabo:

**1**

### **AL INICIO DEL DÍA:**

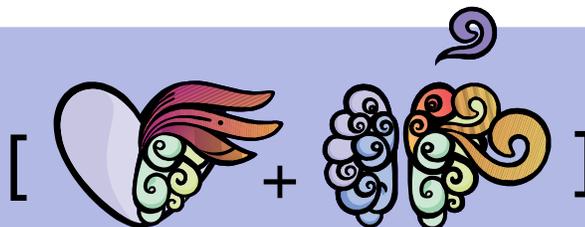
Mi sugerencia es que hagas al inicio del día, te ayudará a tener energía, podrás enfocarte mejor en tus metas diarias. Sólo te tomará unos minutos, podrás hacer contacto con lo más elevado de ti.

Aproximadamente serán 6 horas las que te mantendrás activo.

**2**

### **ALGÚN MOMENTO DE CRISIS:**

Durante tu día en ocasiones ocurren cosas inesperadas, que te dejan estresado o incluso molesto. Puedes ocupar esta meditación en estos momentos de crisis para dejar atrás los miedos y preocupaciones que no te permiten avanzar y tener un día maravilloso





# Reset al corazón

## PASOS DEL RESET

Para armonizar las frecuencias de tu corazón y tu cerebro solo se requieren tomar 3 sencillos pasos que te permitirán entrar en equilibrio entre estas dos frecuencias.

Para esto puedes ocupar los audios o puedes hacerlo con tu música favorita, esa que te conecta con esas emociones elevadas. (En lo personal esto me ayuda muchísimo a conectarme)

### PASO 1 CONSCIENCIA DE TU CORAZÓN

Pon tu atención al espacio donde está tu corazón, puedes poner tu mano en el espacio del centro de tu corazón, inmediatamente te llevará a estar consciente de él, esa presión te va a permitir que tu atención se mantenga ahí.

### PASO 2 FRECUENCIA CARDIACA

Ve bajando tu frecuencia cardiaca a través de tu respiración. Toma varias respiraciones profundas, hasta que experimentes una profunda tranquilidad.

Cuando respiras profundamente, le estás diciendo a tu mente, a tu cuerpo... “estoy a salvo”, “estoy protegido”, y cada vez te será más sencillo sentirte en paz, tranquilo... y así tu frecuencia irá bajando.

### PASO 3 ESTABLECE COHERENCIA

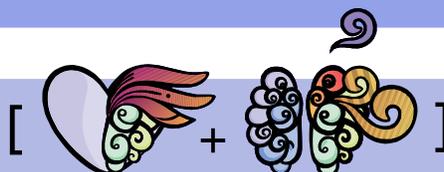
Ahora, vas a establecer coherencia, conectándote con emociones elevadas de:

Gratitud  
Apreciación  
Compasión  
Importancia o cuidado

Conéctate con algún momento, o con alguna persona o situación que te haga sentir todo esto, mientras pones atención a tu corazón y respiras profundamente, como si tu aliento saliera de tu corazón.

Haz este proceso durante 3 minutos, mientras eres consciente del espacio de tu corazón, inhalas y exhalas, y permites que tu frecuencia cardiaca baje.

Cuando estés ahí tu corazón estará en coherencia, estarás conectado con tu intuición.





## Reset al corazón

### CONECTANDO CON INFORMACIONES ELEVADAS

Cuando has llevado a cabo el RESET AL CORAZÓN, tu corazón y tu cerebro están alineados en la misma frecuencia, estás en un elevado estado de consciencia, ahí puedes conectar con informaciones elevadas.

Una vez que estés ahí, puedes hacer tus afirmaciones, puedes pedir guía, pedir una respuesta, y estar presente a lo que llegue para ti.

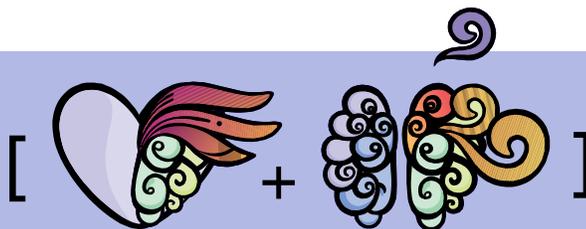
Escribe tus revelaciones y déjate llevar por tu intuición.

Este estado de consciencia es muy poderoso.

Estar en coherencia con tu corazón y tu cerebro, te permitirá crear todo lo que realmente deseas.

Lleva a cabo este proceso todos los días, tendrás cambios muy poderosos. "estoy a salvo", "estoy protegido", y cada vez te será más sencillo sentirte en paz, tranquilo... y así tu frecuencia irá bajando.

Compártenos tu procesos, tus descubrimientos o tus dudas al correo:  
[info@monicalba.mx](mailto:info@monicalba.mx)





*Transformate*



*libérate*



*evoluciona*



*Mónica Alba*

[www.monicaalba.mx](http://www.monicaalba.mx)