Brilla desde el interior: tu alma en movimiento

03/03/2026



Cada persona nace con una luz interior que es su energía: Única, profunda y auténtica que vive dentro de cada uno de nosotros. Esa luz se siente más allá de nuestros pensamientos, emociones o circunstancias externas.

A veces se le llama **alma**, otras la **chispa divina**, muchas veces **intuición** o simplemente nuestro **verdadero yo.**

Cuando nacemos se crea la magia, damos la bienvenida a una nueva alma, es curioso como esa presencia invade de amor y felicidad cada rincón en el que nos encontramos. La energía, especialmente la emocional es altamente contagiosa, tanto la que nos produce bienestar como la que produce el efecto contrario: La alegría, El entusiasmo, La tristeza….

Nuestra **energía** como de una pila se tratase se carga y descarga a lo largo del día, a veces baja, a veces sube. Lo impórtate es saber cómo volver a ti, cuidando tu bienestar, tu luz interior y con ello tu energía vital. Es muy fácil recargarnos con pequeños gestos y acciones e integrarlos en nuestra rutina cotidiana. Hay infinidad de fuentes de energía emocional y espiritual como pueden ser las **relaciones positivas**: rodearte de personas que te hagan sentir bien te recargara emocionalmente. **tiempo para nosotros:** establecer un tiempo para ti, para realizar lo que te gusta, te conectara contigo misma. **gestionar tus emociones:** aprender a expresar lo que sentimos, nos ayuda a no tener bloqueos emocionales.

En el ámbito espiritual poder elevar nuestra energía vital: Creando una **conexión con la propia naturaleza**: respirar aire puro, el sentir deslizarse la tierra entre nuestros dedos o simplemente disfrutar de un paseo por la naturaleza. **práctica la espiritualidad**: cada uno de nosotros tenemos unas creencias, religión o superioridad divina que cuando nos conectarnos con ella nos produce

una sensación de paz y bienestar y por último tener un **propósito y sentido**: poner en valor lo que hacemos y creer en nuestro proyecto, da sentido a la vida llenándola de una energía profunda.

¿Qué pasa cuando tu energía vibra en una frecuencia baja? El mundo se vuele pesado y es como si estuvieras desconectada de tu esencia. Mentalmente pueden invadirte pensamientos negativos, te cuesta concentrarte y tomar decisiones, te sientes vacía y triste, costándote mucho conectar con los demás o contigo misma.

Una vibración baja de nuestra propia esencia conlleva a perder el sentido de nuestro propósito sin encontrar sentido ni dirección en nuestro caminar.

El cuerpo refleja lo que la energía no puede sostener, pudiendo enfermar con más facilidad.

¿Qué pasa cuando tu energía vibra en una frecuencia alta? Todo a tu alrededor se alinea con la abundancia, la paz y la prosperidad, las ideas fluyen, tienes confianza para tomar decisiones sin miedo, tu mente se abre a nuevas posibilidades y te conectas con la gratitud, la esperanza y el entusiasmo. Es un estado poderoso, magnético y trasformador.

"Cuando tu energía vibra alto, el universo conspira a tu favor: respira profundo, cree en ti y enciende tu luz".

- La vida no es lineal para ningún ser vivo, vivimos situaciones a veces desoladoras, que quebrantan nuestra estabilidad familiar y emocional. Párate, respira, piensa y actúa. Recarga tu energía y vuelve a vibrar alto, tomate tu tiempo para volver al camino.