



Yani Moreno
SANACIÓN INTUITIVA

Puentes de luz

con Dios y los ángeles.

Meditación



Bienvenidos a los Puentes de Luz

Está es una forma de meditar que no solo te dará la sensación de paz y bienestar.

Está es una meditación para conectar tu espíritu, para reconocer tu divinidad, para tener nueva energía, para co crear con la divinidad, para entregar tus peticiones al universo, para conectar con los ángeles e incluso si lo necesitas poder conectar con tus seres queridos en el cielo con ayuda de los ángeles.

Te deseo una conexión preciosa.

Estoy aquí para ayudarte.

Con amor infinito
Yani.

*Un puente de luz es un
reencuentro con la divinidad.*



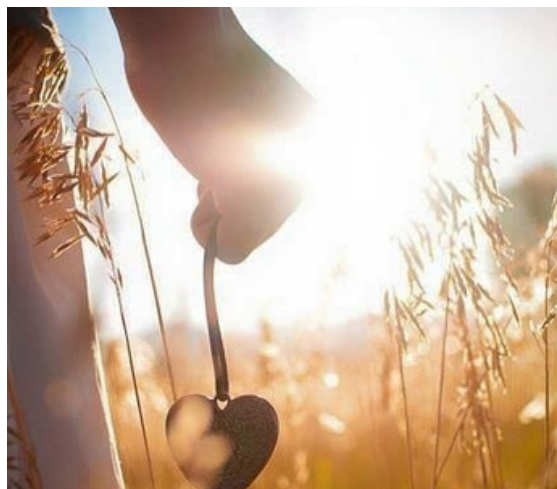
Mensaje

Re conecta tu luz
con el espacio del que provienes,
del estado de gracia absoluta,
de tu esencia divina.

Todo lo que consideras cierto es correcto,
y todo aquello que juzgas imposible es posible,
todo aquello que enfocas se hará presente.

La luz llega a tus manos,
a tu vida y a tu mundo,
haz de ti aquello que te gustaría ser,
sé todo, se pleno y sé mas que eso,
ve por aquello que tu alma reclama,
ve por tu dicha infinita,
por la paz,
la felicidad y la abundancia que es tuya por derecho
divino.

Arcángel Gabriel



¿Qué es un puente de luz?

Un puente de luz como yo lo llamo es el camino por donde vamos al cielo o a nuestra alta vibración.

Es una manera de sentirnos en atención plena de lo que esta sucediendo.

Es una forma de unir meditación, oración y revelación.

En un momento de conexión profunda con tu divinidad, es un momento santo.

A medida que practiques tu puente será más fuerte, más limpio, más claro y las bendiciones serán cada día más evidentes.

¿Para qué sirve?

Este puente de luz te ayudará en muchas cosas, por ejemplo:

Te servirá para encontrar paz en momentos de adversidad
recargar tu energía,
purificarte,
pedir respuestas,
llevar tus oraciones,
pedir milagros,
recordar quién eres,
estar conectado con la fuente infinita de sabiduría, amor incondicional,
abundancia, etc.

Sanar tu cuerpo, mente y emociones llenándote de armonía y alta vibración, también hablar con tus seres queridos, recibir mensajes de Dios, de los ángeles, de tus maestros y guías.

Postura de meditación

Comienza por tomar una postura cómoda, puedes estar sentada(o) con los pies pegados al piso y tu espalda lo más recta posible.

Otra forma de hacer el puente de luz es semi recostada(o) con tus pies estirados para que no te canse la postura.

Si ya eres meditador y disfrutas estar en flor de loto o medio loto con algún mudra estoy segura que te encantará.



La respiración

Esta meditación busca que te conectes más que exigirte así que disfruta el propio ritmo de tu respiración.

La respiración puede ser suave de manera rítmica y natural.

Recuerda estar atento a inhalar y exhalar con suavidad y facilidad.

NOTA: Si eres experto en alguna técnica de respiración puedes integrarla, te sugiero que sea en tus momentos previos.



Etapas del puente

Protección del espacio

Hacer una protección te hará sentir mucho muy seguro, puedes hacer un llamado al arcángel Miguel, poner un cristal como la amatista, quemar palo santo o poner una varita de incienso.

La intención es lo más importante

Pide que resguarden tu espacio para que disfrutes y puedas meditar profundo.

Pide que cubra con su luz morada tu espacio y te mantenga protegido todo el tiempo.

Si lo deseas puedes pedir una señal de su presencia, el calor puede ser tu indicador, chispazos morados o la corazonada que ya está ahí son tu clave.



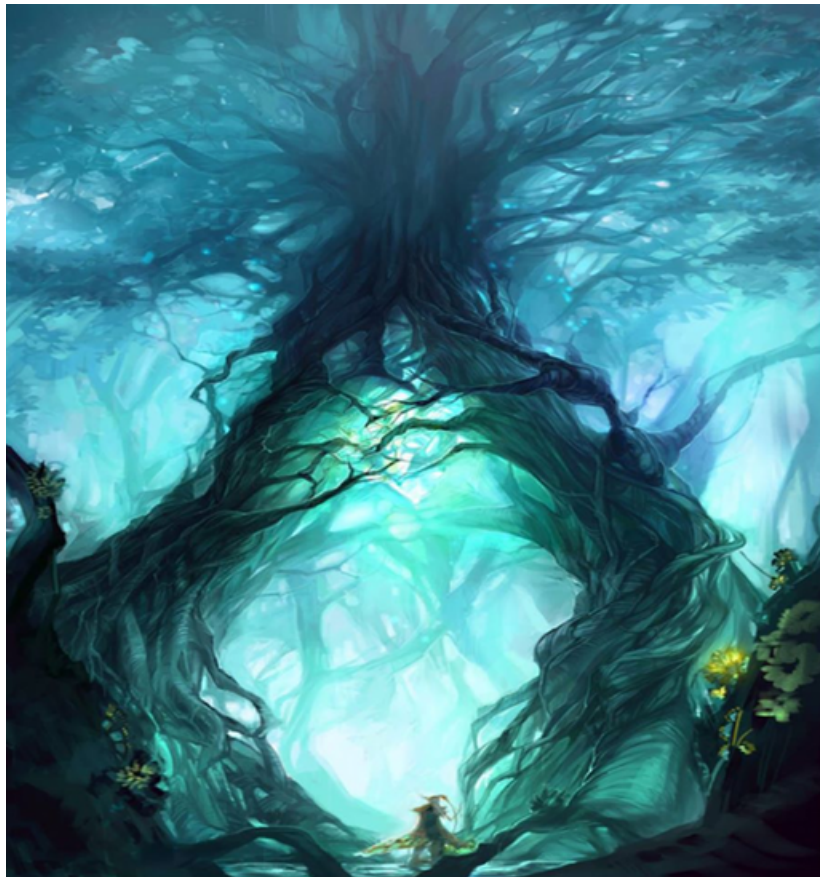
Etapas del puente

Conexión a la tierra

Una vez que has pedido tu protección la cimentación es el momento donde nos engancharemos o sujetaremos de la madre tierra. Es un acto de amor y pertenencia, sentirnos firmes y fuertes en nuestro mundo físico.

La madre tierra tiene un corazón, un núcleo de vida y es ahí donde nos conectaremos, con su amor nos alimentará de aquello que pueda hacer falta, además de ayudarnos en los procesos de limpieza, purificación y renovación con gran amor.

Este primer paso de nuestro puente apóyate de tu imaginación, visualiza unas raíces en tus pies y envíalas a la tierra, llévalas a ese corazón y abrázalo con tanta fuerza como quieras. Puedes experimentar muchas sensaciones físicas, fluye con ellas tanto como te hagan sentir feliz y en armonía.



Etapas del puente

Liberación

Ya con tus raíces firmes y fuertes viene el momento de liberar o limpiar.

Puedes hacer este paso con ayuda de un momento de reconocimiento de todo aquello que te lastima o que te ha lastimado, alguna situación que venga a tu mente, poniendo en tu mente y corazón eso que ya no quieres tener en ti dejando fluir sus emociones (llorar, gritar o expresarlo en ese momento es muy bueno, no te limites)

También puedes hacer un escaneo de todo tu cuerpo buscando áreas grises y dejándolas ir por las raíces.

Puedes pedir ayuda a la madre tierra para absorber esas áreas grises y para drenar eso que te pesa, puedes pedir ayuda al arcángel Miguel o Rafael para esta liberación,

Puedes imaginar simplemente que dejas ir y que te vas quedando vacío.



Etapas del puente

Alineación

Una vez que dejamos ir y entregamos esta liberación a la madre tierra, visualiza que la luz del corazón del planeta empieza a pasar una energía por tu cuerpo, pide que te llene de luz y vitalidad.

Puedes imaginar o sentir que estas saturado de luz, puedes subir la luz por tu raíz hasta tus pies y de ahí hasta tu coronilla.

Puedes iluminar tus 7 chakras principales contando del 1 al 7 o simplemente sentir firme y fuerte tu cuerpo lleno de luz.

Hasta este momento estamos conectados con la tierra, liberados, limpios y alineados.



Etapas del puente

Conexión al cielo



Ya conectamos con nuestra naturaleza física, ahora vamos a conectar con nuestra naturaleza divina.

Visualiza un rayo de luz que sube desde tu corazón a la coronilla y de ahí al cielo.
Envía tu rayo de luz a las nubes, las estrellas, a lo más alto.

Imagina un canal, una escalera al cielo o un elevador, visualízalo cómodo seguro y ligero.

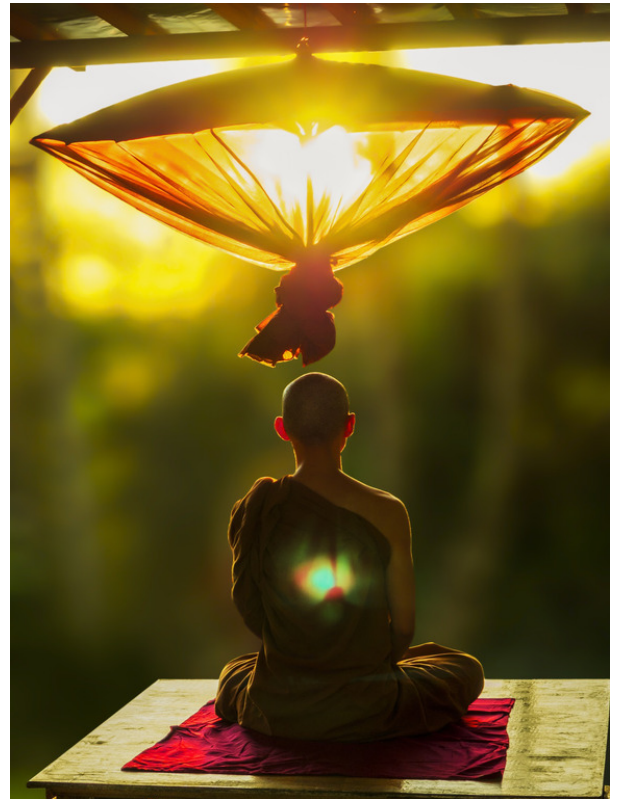
Si te sientes bien imaginando que flotas en este rayo de luz adelante, deja que tu corazón te guíe.

Etapas del puente

Meditación

En este momento ya tienes firme tu raíz y firme tu rayo de luz, tu cuerpo está vibrando en luz en amor y en armonía, estás ligero, te has liberado de las preocupaciones y puedes flotar, volar o comenzar a subir.

Puedes ir poco a poco subiendo con tu imaginación, programa en tu elevador el último piso, imagina el último escalón o simplemente pide que tu ángel de la guarda te guíe hasta llegar a la dimensión de Amor incondicional.



Disfruta este momento, observa tu recorrido, sube hasta llegar a lo más alto, al lugar más hermoso, imagina tu viaje tan hermoso y colorido como desees, confía en que es maravilloso hacer este viaje a la luz.

Etapas del puente

Ángeles y arcángeles

Ahora que has llegado al lugar más hermoso, da un paso al frente, comienza a caminar, recorre el lugar, imagina que llegas y que alguien te recibe.

Pueden ser tus ángeles, tus guías o tus seres queridos en el cielo que desean acompañarte en este momento de conexión.

Siente el lugar, abrázalo en tu corazón y siéntete en confianza de hablar con tus ángeles y con Dios. Disfruta este encuentro, no te preocupes por como llegara, tu corazón sabrá lo que han dicho para ti.

Si tienes alguna preocupación o una enfermedad, entrega tu petición y pide tu respuesta, tus señales y tus regalos.

Habla con tu corazón, en el puente de luz siempre hay alguien escuchando.

Entrega tu lista de deseos, haz todas tus peticiones, pide para ti y para todos los que te rodean, pide en abundancia.

Al final de este manual encontrarás la guía de arcángeles para que puedas traducir tu encuentro.



Etapas del puente

Estado de gracia

El momento de conexión plena, la belleza absoluta.

El estado de gracia puede ser de muchas maneras, puedes sentirlo lleno de amor, lleno de paz o lleno de gratitud. Incluso puedes experimentar el beso o la caricia de Dios o de tus ángeles.

El estado o sentimiento de Gracia puede ser en tu puente de luz o en los días siguientes mientras vivas cualquier cosa y llegue a ti este momento de plenitud de paz y de armonía.

El estado de gracia es saberte conectado contigo, con tu fuente, con tu amor.



Etapas del puente

Gratitud

Cuando termines de entregar tu petición, hayas recibido tu mensaje o tus respuestas o cuando desees terminar AGRADECE.

Dedica un momento para agradecer y despedirte de quien te acompañó, quien te guió y de abrazar todos tus regalos con amor en tu corazón.



Etapas del puente

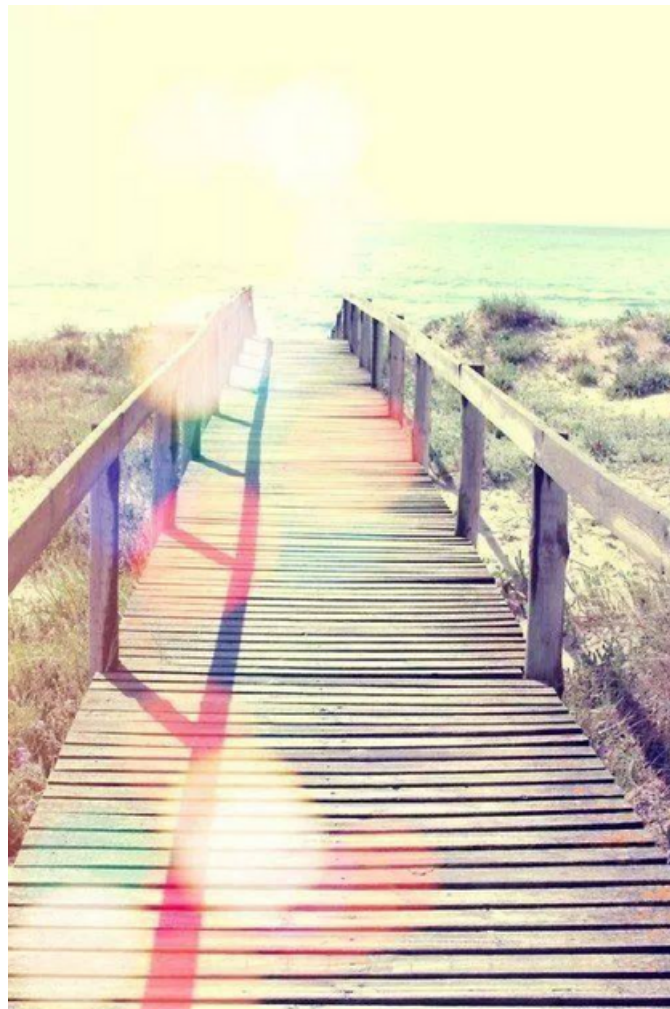
Regreso

Cuando te hayas despedido recuerda por donde llegaste, regresa a tu puente de luz, tu elevador o tu escalera y comienza a bajar.

Imagina o siente que haz bajado completamente y que tus pies han tocado el piso, sube tu raíz al corazón y baja tu rayo de luz también al corazón

Respira profundo mueve poco a poco tu cuerpo y cuando estés listo abre tus ojos.

Dale las gracias a San Miguel Arcángel por su protección y si lo deseas escribe tu experiencia.



Bitácora de experiencias

Toma nota de todo lo que vivas en tus puentes, son experiencias preciosas que te aseguro podrás volver a sentir cuando re leas tus notas.

A series of horizontal dotted lines for writing.

Bitácora de experiencias

A series of horizontal dotted lines for writing.

Bitácora de experiencias

A series of horizontal dotted lines for writing.

Bitácora de experiencias

A series of horizontal dotted lines for writing.

Recomendaciones

- Siempre confía en ti y en tu puente de luz
- Toma mucha agua antes y después de tu puente de luz
 - Si te da hambre de preferencia come semillas o fruta
- Nunca te quedes con dudas, si tienes alguna experiencia y no entiendes que significa pregunta a tus ángeles o a mí con gusto te apoyaré.

¿Que sigue después del puente de luz?

Conforme pasen los días de tu práctica comenzarás a notar cambios, en ti en tus reacciones, en tus ideas y en tus personas. Irán llegando tus respuestas y se irán concretando tus milagros y peticiones.

Es probable que al principio no sepas que pedir o no sepas pedir pero no te preocupes, pide siempre con el corazón y deja que llegue, si es para tu mayor bien llegará, puede que llegue a ti en tiempo diferente al que pidas y eso es porque así es perfecto para ti, no te desanimas y sigue confiando.



Esta guía te da una referencia de cada arcángel, la pluma representa el color de su luz a manera general pero tu puedes ver con los ojos de tu corazón la forma en que é se quiere conectar contigo

Arcángel Miguel



Nos protege del mal en todas sus formas (psíquica, física y emocional), libra del miedo para vivir en amor, es el Arcángel de la justicia, limpia todo tipo de energía, nos ayuda sanando miedo, nerviosismo y elevando nuestra frecuencia energética, nos enseña a ser honestos e íntegros. Lo puedes ver en color azul intenso o morado.

Arcángel Jofiel



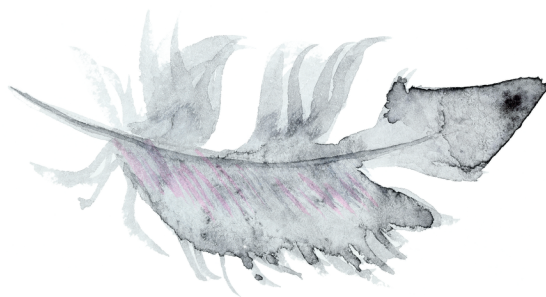
Ayuda a sanar negatividad y caos, nos ayuda a tener pensamientos positivos y a crear belleza, a manifestar y atraer más belleza a nuestra vida, es el Arcángel de la decoración y feng shui, nos enseña a ver las cosas buenas detrás del caos. Puedes ver su luz color dorado o fucsia.

Arcángel Jeremiel



Nos ayuda a sanar emociones, nos da sabiduría de vida y ayuda a encontrar nuestra misión, nos ayuda a hacer revisiones y balance de nuestra vida, nos ayuda a soltar a tratarnos con respeto, ternura y cariño. Lo puedes ver o sentir color morado o uva.

Arcángel Azrael



Nos ayuda a vivir el duelo en forma sana (cualquier tipo de pérdida, emocional, física y psíquica), nos ayuda a trascender, a cerrar ciclos y a sanar heridas primarias. Pídele un abrazo cuando sientas una pena muy profunda. Puedes ver su luz en color plata o perla.

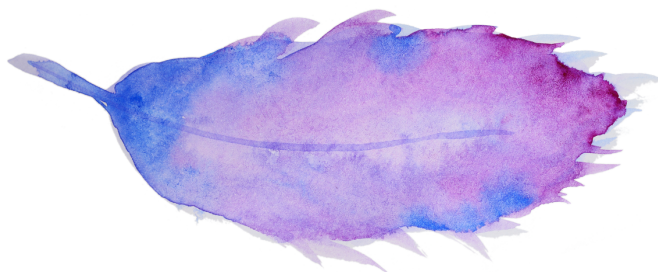
Arcángel Chamuel



Nos da calma y paz en momentos de ansiedades y nos da paz, atrae buenas personas a nuestras vidas, es el Arcángel de los nuevos comienzos y del amor divino.

Puedes ver su luz color rosa claro o verde limón.

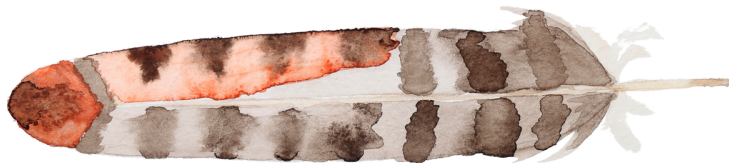
Arcángel Zadquiel



Es el arcángel que nos enseña la compasión y misericordia, nos permite ver con claridad las cosas, nos ayuda a encontrar el sentido a nuestra vida, nos ayuda a encontrar objetos perdidos y a tener buena memoria, también se le conoce como el Ángel de la transmutación.

Lo puedes ver o sentir color violeta o azul eléctrico

Arcángel Ariel



Nos ayuda a crear, atraer y recibir abundancia y prosperidad, ayuda en proyectos ecológicos, es el ángel de la tierra y los animales, su función es proteger a todos los elementos de este reino, nos da fuerza y valentía. Nos ayuda a estar enfocados, a tener más confianza, a sentirnos conectados con la madre tierra.

Puedes ver su luz en color tierra o palo de rosa

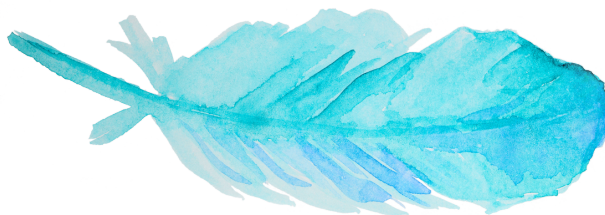
Arcángel Rafael



Va al origen para sanar física, mental, emocional y espiritualmente, reduce ansiedad y estrés de la enfermedad física, acompaña a los viajeros, los protege y acompaña en el viaje, trabaja con el Arcángel Ariel para sanar animales, ayuda junto con el Arcángel Raziel a abrir el tercer ojo.

Puedes ver su luz color verde esmeralda y/o sentir frío con su presencia.

Arcángel Sandalfón



Es el arcángel de la música, entrega nuestras plegarias al cielo y nos trae respuestas, nos ayuda a disfrutar la vida, sana a través de la música, nos enseña a ser amables y gentiles.

Lo puedes ver o sentir color turquesa y a través de la música.

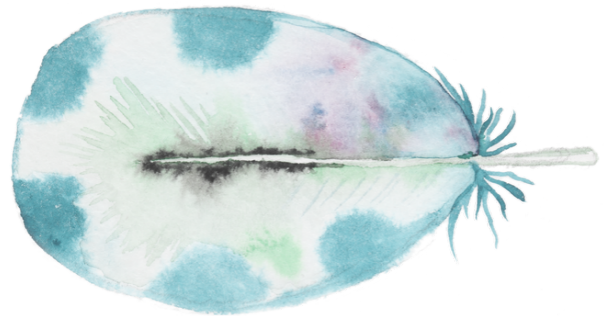
Arcángel Raquel



Sana relaciones personales y profesionales, resuelve disputas, sana abusos de poder y manipulación, llena de fe y bondad en nuestro corazón, crea orden y armonía en las relaciones.

Puedes ver su luz en color menta.

Arcángel Raziel



Nos da sabiduría y abre nuestra intuición (3er ojo) Nos da entendimiento espiritual, trabaja en sueños y viajes astrales, nos muestra la sabiduría y despierta nuestro maestro interior.

Puedes ver su luz color tornasol o azul marino

Arcángel Metatrón



Ayuda a quien trabaja con niños, sana problemas de aprendizaje e infantiles, asiste a niños abriendo el entendimiento espiritual, enseña a los niños a amarse a sí mismos, está enfocado en despertar la consciencia, nos ayuda a establecer prioridades en nuestra vida, nos ayuda a tener una vida espiritual y terrenal al mismo tiempo.

Lo puedes ver o sentir color verde limón o lila.

Arcángel Barachiel



Él nos ayuda con los procesos de nutrición, su color es azul y su mensaje es: Todo aquello con que te alimentas define tu fuerza interior, yo te ayudo a que sientas belleza en tu alimento.

Puedes ver su luz en color azul cielo

Arcángel Gabriel



Es el arcángel que nos ayuda a abrir o cerrar ciclos, asiste en nacimientos, abre caminos en comunicación, expresión, nuevos negocios y creatividad.

Le da amor y felicidad a toda la raza humana. Nos permite ver potencialidades en nuestro futuro, trae alegría, paz y esperanza a la humanidad.

Puedes ver su luz naranja, cobre o blanca.

Arcángel Uriel



Función- Es el arcángel de las transformaciones Nos ayuda a solucionar problemas, llena de luz las situaciones que nos crean conflicto, ayuda en la autoestima, liberación de culpas, a encontrar paz interna, a perdonarnos, a sanar resentimientos, culpabilidad, enojo.

Lo puedes ver o sentir color amarillo o dorado

Arcángel Haniel



Nos ayuda a vivir plenamente, nos ayuda a trabajar la inseguridad y culpabilidad, nos muestra nuestro lado oscuro, es decir lo que no queremos o no podemos ver de nosotros mismos y nuestros mecanismos de defensa, nos da paz, serenidad, disfrute y armonía. Trabaja con nuestra parte femenina, sanándola, nutriéndola, haciéndola vibrar, nos ayuda a honrar ciclos, humores y ritmos.

Puedes ver su luz en color azul cristalino

Arcángel Nathaniel



El agente de cambios, nos da confianza y fortaleza en el proceso. Nos ayuda a limpiar el camino para tener nuevos cimientos.

Puedes ver su luz color rojo y sentir mareos.

Arcángel Cassiel



Arcángel de la resistencia, apoyo divino y contundente en tiempos de cambio.

Lo puedes ver o sentir color negro.



Yani Moreno

SANACIÓN INTUITIVA

www.yanimoreno.com

info@yanimoreno.com

 [yani_morenog](https://www.instagram.com/yani_morenog)