

## Una simple meditación para prepararte para tu Womb Blessing Mundial!



Muchas mujeres se pierden la sencilla pero hermosa meditación de preparación que podemos hacer antes de recibir la Worldwide Womb Blessing.

Esta meditación nos ayuda a conectar nuestra mente con nuestro útero y sus energías. Ayuda al útero a sentirse reconocido y validado, lo que lo prepara para las bellas energías de la Bendición. Y la meditación ayuda a equilibrar nuestro útero y ciclo de energías, sea cual sea nuestra fase.

También podemos realizar esta meditación en cualquier momento de nuestros ciclos cuando sintamos que necesitamos equilibrio y armonía y restauración de nuestra energía y poder femenino.

Y si no tienes un ciclo o un útero, aún puedes participar en la meditación, ¡porque todavía tienes un caldero en la parte inferior de tu vientre!

Una versión simple de la meditación está en el documento de descarga de Womb Blessing, pero aquí hay una versión más larga para ti.

Lleva tu conciencia a tu útero, que se encuentra justo debajo de tu ombligo.

Ve, siente o imagina que un gran caldero dorado forrado de plata descansa en su cintura pélvica. Está lleno de hermosa agua cristalina.

(Pausa)

Imagina que colocas tu mano en el caldero y comienzas a remover las mágicas aguas de este cuenco que está dentro de ti.

Haz formas en el agua con tu mano y agita las energías.

Mientras el agua se arremolina, brilla con una suave luz blanca.

Relajate mientras juegas con las energías de tu caldero.

(Juega con las energías durante unos cinco minutos).

Ahora coloca tus manos sobre tu útero. Siente tu cuenco debajo de ellas brillando con una hermosa energía blanca.

(Haz una pausa y se consciente de la parte inferior de tu vientre durante unos cinco minutos).

Puedes experimentar sentimientos físicos en tu útero cuando recibes su atención, o puedes sentir paz y amor y una sensación de estar centrada en tu útero, y puedes sentir que tus viejos patrones se aclaran.

Cuando estés lista, respira profundamente.

Sonríe a tu útero. Y abre los ojos.

Bebe un vaso de agua después de esta meditación para ayudar a apoyar cualquier desintoxicación.

**Recuerda tu útero durante el día, ¡y sonríele!**

[www.wombblessing.com](http://www.wombblessing.com)

[www.mirandagrays.co.uk](http://www.mirandagrays.co.uk)



<https://www.facebook.com/worldwidewombblessing/>



<https://www.facebook.com/mirandagrayshome/>



@wombblessing.mirandagrays

@mirandagrays.author



@wombblessing

<https://www.youtube.com/user/menstrualwisdom>