

MASTERCLASS



Anna Ramon
www.annaramon.com

6 Peldaño del Templo Sagrado

VESPA

¿Qué es VESPA?

- ✓ V: VERBO
- ✓ E: EMOCIONES
- ✓ S: SENTIMIENTOS
- ✓ P: PENSAMIENTOS
- ✓ A: ACCIÓN

VERBO

El Verbo es aquello que sale de tu boca que procede del corazón. Lo que dices es muy importante, no tan sólo lo que dices a los demás, sino lo que te dices a ti mismo. Sé consciente de qué te dices y cómo te hablas.

EMOCIONES

Las Emociones son sentimientos muy intensos, tanto positivos como negativos. Depende de tu estado de ánimo y tu estado interior, tus emociones serán de una manera u otra. Reconocer tus propias emociones, sean como sean, es el primer paso. Aceptar estas emociones es el segundo paso. Ser consciente y aprender a controlarlas es el tercer paso, que te llevará a estar en equilibrio contigo mismo.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos son estados de ánimo que afectan directamente a las emociones. Cuando los sentimientos no están controlados, el 6º peldaño se ve afectado, pues el Alma solo tiene sentimientos positivos hacia sí misma.

Cuando vas en contra de tus sentimientos, estás yendo contra corriente, pues no dejas fluir la energía del amor en ti. Es entonces cuando no te estás amando ni respetando.

PENSAMIENTOS

Los Pensamientos son la capacidad que tienes de formar ideas y representaciones de la realidad en tu mente, y están relacionados unos con otros.

Cuando tus pensamientos predominan sobre tus sentimientos, se crea un desequilibrio interno, pues el Alma primero siente y luego piensa.

ACCIÓN

Tomar Acción te lleva a lo más alto de ti mismo. Cuando tomas la decisión de ir a por todas, es cuando el universo se confabula contigo y te trae todas las oportunidades que tiene preparadas para ti.

ESTAR EN EQUILIBRIO

Recuerda SIEMPRE esto:

Cuando tus Sentimientos, Pensamientos, Palabras y Acciones están alineadas, estás en perfecta armonía dentro de tu Templo Sagrado.

Ej: Cuando lo que DICES es realmente lo que SIENTES y PIENSAS, además lo HACES, estás en pleno equilibrio interno.

Sé consciente de VESPA, porque si no lo haces, estarás yendo en contra de ti mismo.

Que la Luz, el Amor y la Paz sean en ti.
Anna Ramon