



MAGAZINE

Edición: Primer Paso



LEVEL
UP



CÓMO TE SIENTES HOY?

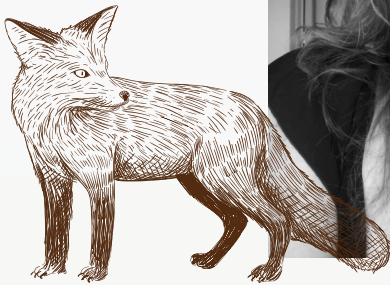
Para subir tu vibración

- Eleva tu vibra
- Un lugar para conectarte
- Medicina herbal ancestral
- Comer con alegría
- Sabiduría ZEN
- Animal de poder
- Respira
- Meditación



Editorial

LEVEL UP



Claudia Botero

Con mucha alegría, en este Magazine, les presento lo más refinado y selecto de años de aprendizaje y estudio para entender las mejores maneras de vivir bien y ser feliz.

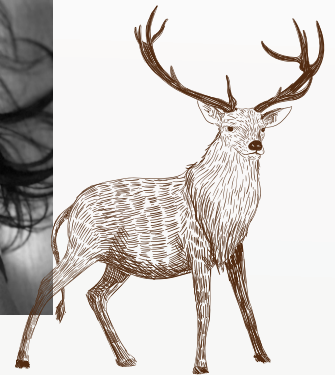
Cada título es un pequeño recordatorio o reconocimiento de simples estrategias que nos pueden ayudar a mejorar todos nuestros estados emocionales, es decir, para subir nuestro nivel de vibración! Entre más alto vibras más feliz te sientes! Lee esto y haz tu LEVEL UP.

Tenemos la esperanza de poder entregar este trabajo cada dos meses.

Muchas personas que no se mencionan ahora nos acompañaron en este proyecto, gracias a todos ellos y a ustedes que van a abrir el corazón para aprender a elevar la nota.



Lina Cocuy



Me late el corazón al compartir con ustedes este proyecto que nace del deseo profundo de inspirarlos para que desde su propia conciencia direccionen sus días hacia el disfrute y la alegría de vivir.

Esto implica que con la práctica diaria de acciones básicas seremos capaces de elevar nuestra vibración para alinearnos con las cosas buenas y permitirnos procesar de manera más tranquila las circunstancias difíciles que la vida nos pone por delante.

Level Up nos invita a entregarnos a vivir cada momento con magia y aventura.

Así que bienvenidos a este viaje de crecimiento y gozo.

ELEVA TU VIBRA

Parece mentira que la manera más fácil de rápidamente mejorar emociones, por una tristeza, por una ansiedad, por un enfermedad o por que si, sea tomar un poco de sol temprano en la mañana y en reposo. Es decir, quietos como unas lagartijas. Somos criaturas a las que el sol nutre y vivifica; 20 minutos diarios entre las 8 y 10 am. y en quietud podrían ser suficiente. El sol no solo nos aporta lo necesario para crear la Vitamina D que ayuda a evitar problemas de huesos, sino que también estimula positivamente las células T que se encargan de funciones relacionadas con el sistema inmune.

Pero también podemos pensar en el sol como un espíritu puro. Recuerda que se trata de una estrella! y está a tu disposición todos los días!

Todos los días puedes conectar con un ángel en el cielo. ¡No te lo pierdas!

Recuerda que puedes conectar tu sol interno con la luz solar y alimentar tu chispa divina.

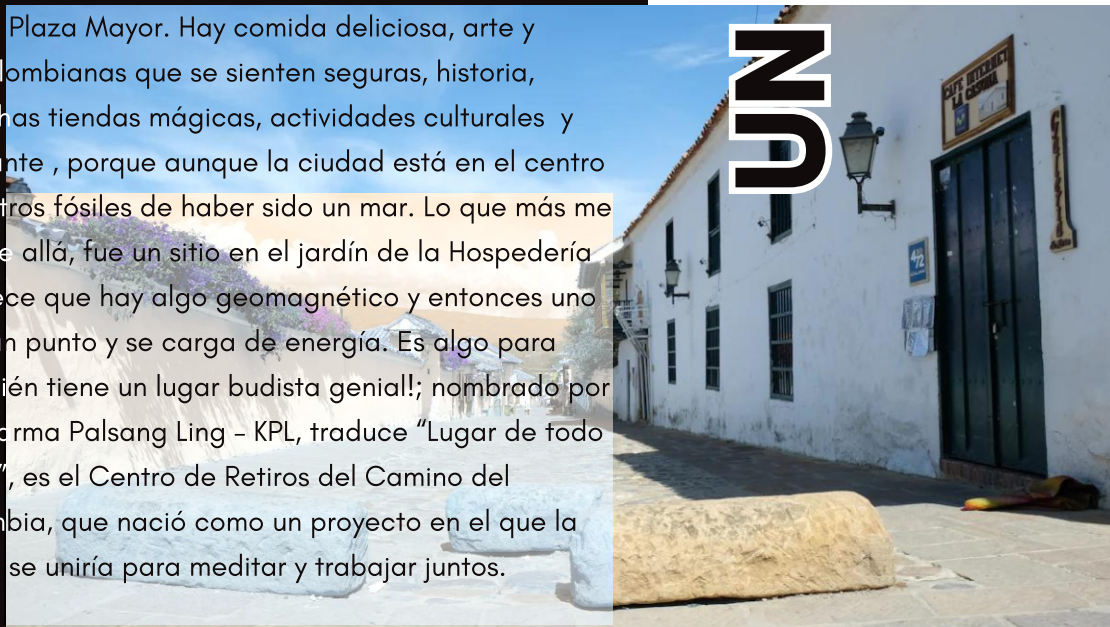
LEVEL
UP



UN LUGAR PARA CONECTARTE

Villa de Leyva COLOMBIA

Villa de Leyva es una ciudad colombiana en el noreste de Bogotá. Es conocida por sus edificios coloniales encalados, las calles con adoquines y la gran Plaza Mayor. Hay comida deliciosa, arte y artesanía, calles colombianas que se sienten seguras, historia, gente amable, muchas tiendas mágicas, actividades culturales y una energía alucinante, porque aunque la ciudad está en el centro del país, tiene registros fósiles de haber sido un mar. Lo que más me gustó cuando estuve allí, fue un sitio en el jardín de la Hospedería Duruelo donde parece que hay algo geomagnético y entonces uno se pone de pie en un punto y se carga de energía. Es algo para experimentar. También tiene un lugar budista genial; nombrado por Lama Ole Nydahl, Karma Palsang Ling - KPL, traduce "Lugar de todo lo bueno y radiante", es el Centro de Retiros del Camino del Diamante de Colombia, que nació como un proyecto en el que la sangha colombiana se uniría para meditar y trabajar juntos.



Si puedes visitar este lugar, te deleitarás con su encanto histórico y su magia. ¡No te arrepentirás!

CONOCE EL BUDISMO EN COLOMBIA:

<https://budismocolombia.co/centros/karma-palsang-ling/>



LEVEL
UP

MEDICINA HERBAL ANCESTRAL



BAÑO DE HIERBAS Limpieza energética

Bañarse con agua de hierbas medicinales es un excelente hábito para limpiar la energía y renovarse. Cuando se sienta densidad o pesadéz, puede realizar este baño:

Poner a hervir tres litros de agua, cuando ya esté hirviendo, agregar un manojo de romero, un manojo de ruda y un manojo de salvia amarga, apagar el fuego y dejar reposar.

Con esta agua limpiar el cuerpo, desde el cuello hasta los pies, con la intención de mejorar cualquier estado emocional por el que se esté pasando. Hacer este baño justo antes de ir a dormir es super efectivo.

BAÑO DE HIERBAS para elevar la energía

Si lo que se desea es elevar la energía, se puede realizar este baño:

Poner a hervir tres litros de agua, cuando ya esté hirviendo, agregar un manojo de manzanilla, un manojo de pétalos de flores de temporada y un manojo de yerbabuena.

Bañarse con esta agua desde la cabeza hasta los pies con la intención de tranquilizar, armonizar, reconciliar, traer alegría, amor y disfrute a la vida.

LEVEL
UP



COMER CON ALEGRÍA



LEVEL
UP

BUENOS HÁBITOS EMOCIONALES AL COMER

Comer no solo se trata de llevar alimento a la boca y procesarlo. Estas son indicaciones sencillas que van antes de pensar en la preparación de cualquier receta.

Come con gratitud por tus alimentos y por todas las personas y seres que estuvieron involucrados en su preparación. Desde el cultivo hasta la cocción. También con gratitud con la tierra, pues de ella provino todo.

Come atento a lo que estás haciendo. Es una manera de meditar.

Trata de no comer cuando estás triste o abatido, no es bueno convertir la comida en un remplazo emocional. Sin embargo, pueden haber alimentos que culturalmente o por aprendizaje en casa nos sirven para reponernos, usualmente son sopas o infusiones calientes.

Busca buena compañía para comer, no discutas en la mesa, construye un ambiente de alegría y fraterno alrededor del comer.

No lles tus problemas a la mesa, déjalos para después... tampoco antes, siente hay momentos mejores que otros para hablar de lo que nos causa dificultad. Busca el espacio adecuado, prepárate para esa conversación, pero no alrededor de la alimentación.

Inventa tus propias estrategias positivas relacionadas con emociones al comer. **Disfruta tu vida.**



EL RECEPTÁCULO PERFECTO

Hôtan escuchaba la enseñanza de un maestro. La primera vez la asistencia era numerosa pero, poco a poco, a lo largo de los días que siguieron, el local se vació. Un día, finalmente, Hôtan estuvo solo en la sala con el maestro. Este le dijo:

—No puedo dar una disertación sólo para ti, y además estoy cansado. Hôtan prometió volver al día siguiente con mucha gente. Pero al día siguiente acudió solo. Sin embargo, dijo al maestro:

—Puedes dar tu conferencia hoy, he traído una compañía numerosa. Hôtan había llevado unas pequeñas muñecas que había instalado en la sala. El maestro le dijo:

— Pero si no son más que muñecas! —En efecto — le respondió Hôtan—; pero todos los que han venido aquí no valen más que estas muñecas, no comprenden nada de tu enseñanza. Sólo yo he comprendido su profundidad y su verdad. Aunque hubiesen venido muchas personas, no serían más que rellenos, ornamentos, vacío sin fondo.

En pocas palabras:
sólo puede aprender quien está listo.



ANIMAL
DE PODER



EL MAPACHE

Los animales de poder o totems nos enseñan sobre cómo la evolución resuelve los retos de la adaptación a través del movimiento y las formas de los animales. El mapache nos enseña características como aprender a cuidar de uno mismo y de la propia familia. Curiosidad, inteligencia para encontrar recursos para sobrevivir, suavidad para afrontar los problemas. El pelaje negro en forma de antifaz que los mapaches tienen en la cara les ayuda a mejorar mucho la visión eliminando los reflejos, ya que el color negro absorbe la luz. Por la noche, en el momento en que estos animales son más activos, el percibir menos luz periférica les ayuda para observar el contraste entre objetos, esencial para ver en la oscuridad. El mapache te puede ayudar a revelar un secreto o una situación oscura.

LEVEL
UP

¿Cómo llamar un animal de poder a tu vida?

Pensando en él, dibujándolo, leyendo sobre sus características, recordando cuándo lo viste por última vez y las circunstancias que estabas viviendo.

También haciendo los movimientos propios del animal; reconociendo características similares entre tu y el tótem y analiza cuándo, dónde y cómo sucedió.

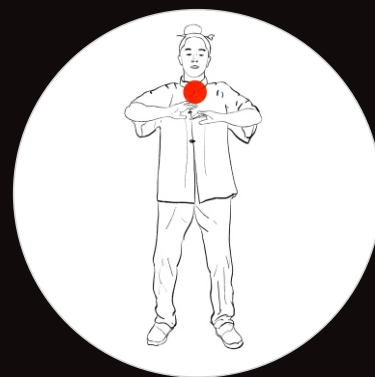
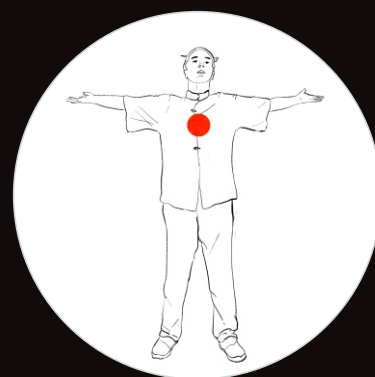
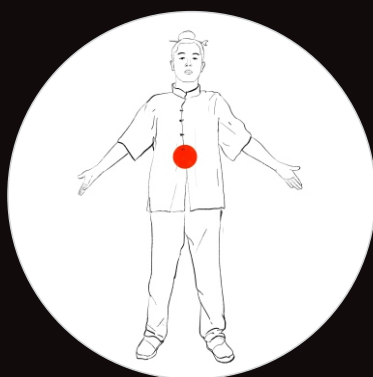
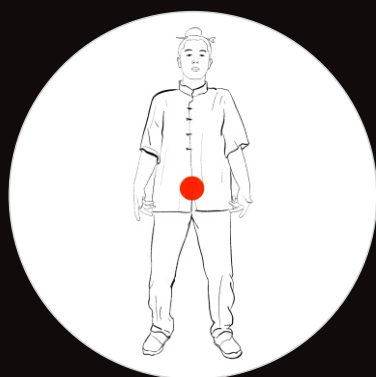
Se trata de integrar en tu mente conciente la energía del movimiento y la sabiduría de la naturaleza.



RESPIRA

LEVEL
UP

Simplemente observa los dibujos y trata de hacer la secuencias ordenadamente pensando en el punto de color naranja como la energía que se está movilizand. Inhalas cada que elevas los brazos hacia el cielo y exhalas cuando los bajas hacia la tierra. Conserva un ritmo cómodo, suave y sin esfuerzo. Con la práctica trata de alargar tanto la inhalación como la exhalación pero siempre con mucha suavidad.



*La calma está dentro de ti,
solo es cuestión de respirar
con conciencia.*

Puedes visitar [@qigonlove](#) en Instagram para disfrutar más arte realizado por Claudia Botero, relacionado con las artes marciales.



MEDITACIÓN



LEVEL
UP

Conectar
con tu
Gemelo
Cuántico
para
sanar
tu aquí
y ahora.

PARA ESCUCHAR LA MEDITACIÓN HAZ CLICK AQUÍ

<https://drive.google.com/file/d/1rdYsubP8loLx4WR4NHGJuRnvqn3Wm-0u/view>



SAGRADO MASCULINO

LEVEL UP

CLAUDIABOTERO

TALLER de 1 hora.

8 DOMINGOS consecutivos

8 AM Costa Rica, 9 AM Colombia

INICIO: DOMINGO 26 DE MAYO

Meditación, Psicología, Neurociencia
para elevar tu comprensión y vibración
de la energía masculina de tu vida.

BENEFICIOS: Pareja, Dinero, Alegría, Profesión.

**VALOR POR MES: 45 DOLARES GENERAL
SOLO PARA COLOMBIA 90,000 PESOS**

NO ME LO PIERDO!

INSCRÍBETE AQUÍ

<https://tr.ee/LEVELUPSA>





Quiero recibir este magazín gratis cada dos meses y participar en sorteos, promociones e información valiosa para hacer mi LEVEL UP.

AQUI PARA INSCRIBIRME EN EL MAGAZINE

Otros Lugares de interés

info@claudia-botero.com

www.claudia-botero.com

en Instagram

[@comerconlaluna](#)

[@qigonglove](#)

[@claudia.botero.art](#)