

NOVEDAD**El placer de dormir sola**

64 rituales para ser la soberana de tu cama y de tu vida

Cynthia

Editorial: Inner Traditions en Español

ISBN: 9798888501887

Páginas: 176

Dimensiones: 16,2 x 23,8 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,95 €

SINOPSIS

* Explica el alto poder energético, emocional y físico de contar con un espacio propio y sagrado para dormir. * Describe paso a paso 64 rituales que elevan el valor de la experiencia onírica a solas para reencontrarte contigo misma, con tu cuerpo y con tu feminidad. * Presenta el acto de dormir como un retiro espiritual para hallar respuestas a tus preguntas más íntimas. Los apremios de la vida cotidiana te roban energía e intención. Dormir se ha convertido en un acto automático y rutinario: al final del día caes agotada en el lecho, sin darle relevancia. Nuestra cultura nos ha convencido de que compartir la cama es normal y deseable, como muestra de amor y cuidado hacia la pareja, los hijos y otras personas. Romper estos paradigmas y reclamar una noche para ti misma es una acción sublime para recuperar tu energía y tu poder, reencontrarte y volver a habitar tu cuerpo en consciencia absoluta, sin la invasión de vibraciones ajenas. En nueve capítulos, cada uno con siete rituales prácticos, accesibles y de diversas procedencias, Cynthia Zak te invita a ser la protagonista de la poderosa aventura de soñar. Conoce la biología de tu cuerpo al dormir y mantras de poder para calmar la mente, potenciar sueños lúcidos y mucho más, para redescubrir tu intuición femenina y propiciar una renovación integral. Aduéñate del descanso nocturno y transfórmalo en un retiro espiritual que impulse tu evolución como ser humano y como mujer. Cynthia afirma que al dormir sola “el campo electromagnético de la inteligencia del corazón se expande, los centros de energía se balancean y las visiones son claras y hermosas, reforzando el poder de la intuición femenina”. El mundo de los sueños se revelará ante ti para mostrarte que tú eres la persona más importante: mujer y diosa, soberana de tu cama y de tu vida.