

*EL* **CUERPO**  
*COMO* **MENSAJERO**  
*DEL* **MUNDO INTERNO**

*Bevione*



*¡Bienvenido!*

*Con esta actividad queremos  
continuar la dinámica que iniciamos  
en el encuentro online:*

## **"El cuerpo como mensajero del mundo interno"**

*Juntos, vamos a seguir reflexionando  
sobre lo que compartimos en el encuentro  
con Bevione, y ponerlo en práctica a través  
de preguntas que nos ayudarán a explorar  
lo que pensamos y sentimos sobre el papel de  
nuestro cuerpo en el camino espiritual.*

*Si no participaste en el encuentro en vivo,  
o quieres volver a repasarlo,  
puedes verlo [haciendo clic aquí.](#)*

## ANTES DE EMPEZAR, RECUERDA:

---

- ✓ Si prefieres, puedes escribir las respuestas a las preguntas o tus ideas. Al escribirlas será más fácil **“darse cuenta”**.  
.....
- ✓ Puedes imprimir este descargable y escribir sobre él, o puedes escribir tus respuestas en una hoja de papel.  
.....
- ✓ Si aprendes mejor escuchando, puedes responder en voz alta.  
.....
- ✓ Puedes servirte un té o un café mientras lo haces.  
**Date tu espacio y tu tiempo.**  
.....
- ✓ Encara la actividad como mejor te parezca, lo importante es que tu método sea fiel a ti y te haga sentir cómodo.  
.....
- ✓ Lo más importante es la exploración. En el encuentro pudimos escuchar sobre una nueva manera de interpretar a nuestro cuerpo desde la inteligencia espiritual. **Ahora, es el momento de hacer tu propia exploración.**  
.....



# AQUÍ ENCONTRARÁS UNA SERIE DE PREGUNTAS PARA QUE TE RESPONDAS.

---

Ante cada una, **reflexiona y da la respuesta más honesta posible**. Nadie te está juzgando y no hay respuestas correctas o incorrectas. Se trata de crear conciencia a partir de lo que vas descubriendo de ti.

Al terminar, vuelve a reflexionar. Hazte preguntas sobre las respuestas que acabas de dar:

*¿Por qué respondí de esa manera? ¿Qué me dicen las respuestas sobre mi relación con mi cuerpo?*

1. Antes de participar en este Encuentro Online, ¿qué papel jugaba tu cuerpo en tu camino espiritual?

---

---

---

---

2. ¿Crees que, a partir del encuentro, puede cambiar la forma en la que percibes tu cuerpo?  
Si es así, trata de describirlo.

---

---

---

---



**3.** Cuando nos identificamos demasiado con el cuerpo y no lo suficiente con quienes somos, nos alejamos de nuestra esencia. En tu vida, ¿has sentido que te concentras demasiado en tu cuerpo?

¿Recuerdas ejemplos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**4.** Las reacciones de nuestro cuerpo pueden ayudarnos a reconocer nuestros pensamientos y sentimientos más profundos. ¿Alguna vez has reconocido tus sentimientos (enojo, decepción, etc.) por medio de las sensaciones de tu cuerpo?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



5. Aprendimos que las dolencias físicas pueden ser el resultado de energías que guardamos por mucho tiempo. ¿Alguna vez has sentido que tus dolencias son el resultado de alguna experiencia no resuelta?

.....  
.....  
.....  
.....

6. En base a lo que reflexionamos en el encuentro, ¿cómo piensas que puedes incorporar esta nueva comprensión de tu cuerpo en tu camino espiritual?

.....  
.....  
.....  
.....

Luego de reflexionar sobre esto, te sugerimos que escuches nuevamente el encuentro, para darte la oportunidad de redescubrir nuevos aprendizajes.

**Que la escucha sea atenta.** Si puedes, **cierra los ojos y dedica toda tu atención a ella.**



## *¡Muchas gracias por participar!*

Esperamos que esta actividad te acompañe a conectar mejor contigo mismo y tu mundo interno. Eso es todo lo que queremos: ayudarte a conectar con tu espiritualidad durante tu día a día. En este caso, por medio de la comprensión del cuerpo.

Te invitamos a seguir participando en las dinámicas de la Comunidad como una forma de acompañarnos en nuestros caminos de autoconocimiento.

Para cualquier pregunta o duda, recuerda que siempre puedes comunicarte con nosotros a nuestro [número de Whatsapp](#) o al correo [online@juliobevione.com](mailto:online@juliobevione.com).



*Bevione*

JULIOBEVIONE.COM