



Quintaessencia

## Crear un hábito espiritual

-PROGRAMAS PARA ABRIR EL CORAZÓN-

Este trabajo dura 21 días en los cuales utilizarás la esencia de cada arcángel, ya sea por la mañana o por la noche, durante tres días seguidos para darle paso a la siguiente esencia hasta completar todos los Arcángeles. Para este trabajo te recomendamos ir utilizando los Arcángeles en el orden que están puestos en tu caja.

Cuando te apliques las esencias, hazlo siendo consciente de en qué te puede ayudar cada Arcángel:

### DÍAS 1,2,3

**MIGUEL** te permite la entrada de la energía para que puedas darte cuenta quién eres y qué te esta pasando.

### DÍAS 4,5,6

**GABRIEL** te ayuda a conectar con las emociones y sensaciones que te producen las personas y experiencias que te rodean.

### DÍAS 7,8,9

**RAFAEL** te ayuda a diluir cualquier bloqueo o miedo que nace de relaciones o experiencias vividas .

### DÍAS 10, 11, 12

**URIEL** te permite entender que tus proyectos son posibles y tus relaciones pueden ser sanas, abriéndote a sentir tu vida de una forma más amorosa.

### DÍAS 13, 14, 15

**JOFIEL** te ayuda a reconocer, disfrutar y expandir las experiencias desde la gratitud.

### DÍAS 16, 17, 18

**ZADQUIEL** te ayuda a recoger e interiorizar lo vivido para convertirlo en energía creadora.

### DÍAS 19, 20 ,21

**CHAMUEL** te ayuda a integrar desde el amor, todas las experiencias en lo simple y cotidiano de la vida.