

# Disciplinas toltecas

Acecho  y  
recapitulación



# Hola, hola hola!

## Bienvenid@s

Estamos muy contentas y agradecidas de que hayas descargado esta guía que esperamos sea de mucha utilidad para ti y empieces a hacer pequeños cambios para que vayas mejorando tu vida día con día.



Soy la **Abuela Evelia Padilla** Especialista en bioprogramación y dirigente de Ceremonias Ancestrales, trabajé como maestra en la U de G y fui directora de más de la Biblioteca Pública del Estado de Jalisco.

Escribí, junto con mi hija Lourdes el libro Bioprogramación Chamánica: secretos ancestrales y neurociencia para ser tu propio maestro.

Tengo más 15 años de experiencia impartiendo Talleres y apoyando a personas a lograr sus metas y transformar su vida

**Mi misión de vida es formar hombres y mujeres medicina, que sean maestros de sí mismos, con integridad y poder para servir a todas nuestras relaciones**

Yo soy **Lulú Serrano**, “Chamana de ciudad” Egresada de la primera generación de Mujer Medicina, con bioprogramación Chamánica (autoconocimiento) y he acompañado a mi madre, la Abuela Evelia Padilla, por varios años en su misión de vida que es parte de la mía también, este mundo del chamanismo esencial, me permitió conocer y practicar rituales y disciplinas ancestrales como la Rueda de medicina lakota, las disciplinas toltecas y los animales de poder, entre otros. Por esa razón soy cocreadora del diplomado de Mujer Medicina, maestra de sí misma, del programa para Vivir en la Abundancia, así como del Sistema ARBIVA.



También trabajo como docente de secundaria, estudié una maestría en intervención socioeducativa con el propósito de contribuir en el desarrollo humano de mis estudiantes. En ratos me dedico a la terapia floral y otros a la promoción de la CNV.

## ACECHO:

El acecho es una disciplina tolteca que utilizaban los antiguos sacerdotes, consiste en un continuo monitoreo de uno mismo, es verse como un observador externo.

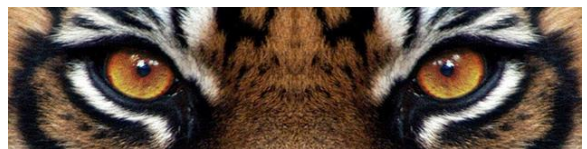
El arte de acechar es aprender todas las peculiaridades de tu disfraz, y aprenderlas tan bien que nadie sepa que estás disfrazado.

Los **beneficios del acecho** son varios, principalmente ofrece una herramienta de diagnóstico para detectar las áreas de oportunidad de desarrollo, conductas que te impiden desarrollarte o están produciendo daños.

- Reduce el estrés
- Puede disminuir o parar el diálogo interno torturante
- Aumenta los niveles energéticos
- Produce efectos positivos en el rejuvenecimiento

Tenemos aproximadamente 80 000 pensamientos diarios y muchos de ellos son repetitivos y lacerantes lo que produce estrés, cansancio y envejecimiento.

Esta práctica es para realizarla a lo largo de la vida, varias veces al día, durante algunos minutos cada hora; abordándolo gradualmente hasta que se haga un hábito.



Consiste en **observar nuestras palabras, pensamientos, emociones, sentimientos, actitudes, postura corporal**, ante cada evento que vamos teniendo en nuestro día a día. Tenerlo presente para recapitularlo.

A continuación te presento un formato que puedes imprimir o tener una libreta de bolso para que ahí vayas anotando lo que vas encontrando en tu acecho



## RECAPITULACIÓN:

La recapitulación es la una de las cuatro disciplinas toltecas y está es la piedra angular del arte de la libertad

La **recapitulación** es un acto natural. Todos los seres humanos, lo realizan antes de morir. De hecho, es el último acto que los seres vivientes realizan, justo antes de la desintegración de la individualidad que es la muerte.

La recapitulación es recordar, o más precisamente revivir. Es la recuperación corporal de toda experiencia pasada, es el acto de **recuperar la energía que ya hemos gastado en acciones pasadas.**

Recapitular implica recordar a todas las personas que hemos conocido, todos los lugares que hemos visto y todos los sentimientos que hemos tenido en toda nuestra vida -empezando desde el presente y volviendo hasta los recuerdos más remotos- para luego limpiarlos, uno por uno, con una respiración especial que barre todo.



A continuación, te explicamos cómo se lleva a cabo la técnica de recapitulación

Inspira llevando la cabeza en un «barrido» desde la izquierda hacia la derecha para recuperar energía que hayas dejado atrás y expira volviendo a llevar la cabeza de derecha a izquierda para devolver la energía que se quedó en nuestro campo energético (energía que pertenece a la otra persona). Esta respiración «de barrido» continúa hasta que ya notas que no hay más devolución de energía. Ello indica que la situación que estábamos recapitulando ha finalizado.

Recuerda que la información no basta, hay que actuar,  
proponte una meta día con día y trabaja en ello.

## Ahora si ya te toca a ti

### Empieza ya a transformar tu vida

¿Te ha gustado la información de este Ebook?

Me encantaría saber tu opinión así que puedes escribirnos a [hola@abuelaeveliapadilla.com](mailto:hola@abuelaeveliapadilla.com) y contarnos si has puesto en práctica el Sistema y si te ha dado resultados incluso si tienes alguna duda.

También nos puedes visitar en nuestro sitio web [www.abuelaeveliapadilla.com](http://www.abuelaeveliapadilla.com) ahí encontrarás información que te puede interesar, o me puedes seguir en facebook como: Abuela Evelia Padilla Insdhami <https://www.facebook.com/abuelaeveliapadilla/> o en mi canal de youtube.

Lulú Serrano "Chamana de Ciudad" [www.chamanadeciudad.com](http://www.chamanadeciudad.com)

Instagram.com/chamanadeciudad/

Facebook.com/chamanadeciudad

Bendiciones y que logres un camino lleno de prosperidad y mucha felicidad

ABUELA  
Evelia Padilla

Lulú Serrano