

CÓMO CUIDAR TU ENERGÍA CADA DÍA:

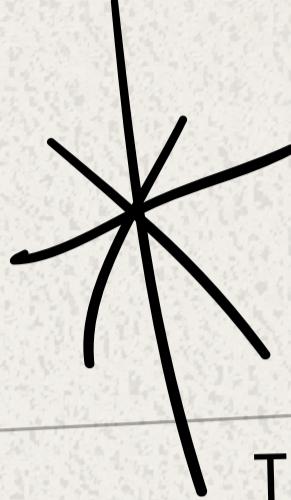


NA GUÍA
PARA VOLVER A TI

NOTA CÓMO SE SIENTE TU ENERGÍA CUANDO
ESTÁ LIMPIA, VIVA Y FUERTE.

NO NECESITAS SAHUMERIOS NI CUARZOS PARA
EMPEZAR: SOLO CONSCIENCIA, INTENCIÓN... Y
ESTA GUÍA.

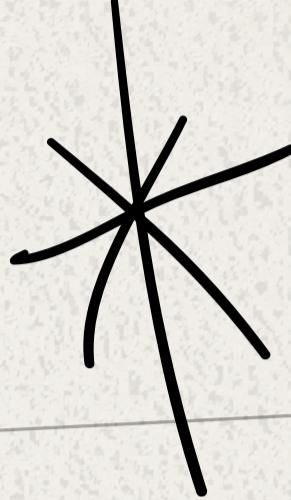




1. ¿QUÉ ENSUCIA TU ENERGÍA?

Tu energía se contamina cuando interactúas con cosas, personas o pensamientos que te alejan de tu centro. Algunas señales: cansancio crónico, irritabilidad, sensación de "estar cargada" o perder la paciencia fácilmente.

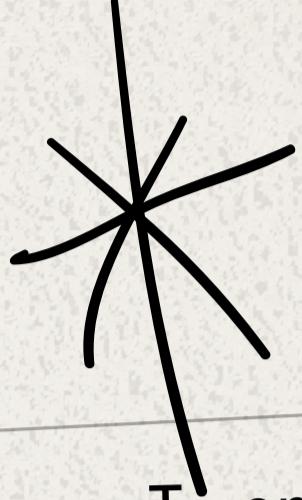
- Emociones reprimidas (tristeza, rabia, culpa)
- Pensamientos obsesivos o negativos
- Personas que te drenan o manipulan
- Comer en automático o desde la ansiedad
- Ir a lugares de alta carga emocional (hospitales, antros, oficinas tóxicas)



2. ¿QUÉ GASTA TU ENERGÍA?

A veces no es que estés “cargada”, sino simplemente agotada. Observa si estás haciendo esto:

- Forzarte a agradar o sostener personajes (inquebrantable, cuidadora, mamá perfecta, etc.)
- No poner límites claros
- Pelearte todo el día con la realidad (“esto no debería estar pasando”)
- Mantener vínculos o rutinas que ya no vibran contigo

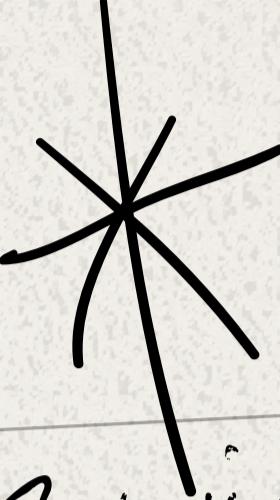


3. ¿QUÉ LIMPIA TU ENERGÍA?

Tu energía se renueva a través de pequeños actos cotidianos. No hace falta hacer un ritual completo cada día, pero sí debes tener higiene energética emocional y espiritual.

3 cosas que puedes hacer hoy:

- Respirar profundo por la nariz 5 veces seguidas, bajando el aire al vientre
- Estar 10 minutos en contacto con la naturaleza (una planta también cuenta)
- Expresar lo que sientes sin filtro con una persona segura o en tu diario



4. RITUAL EXPRESS

1 minuto para RECONECTAR con tu campo energético

1. Siéntate con los pies en el suelo. Cierra los ojos.

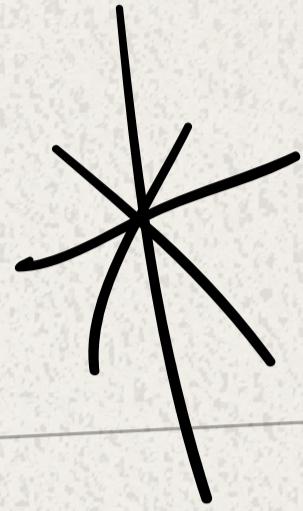
2. Inhalá por la nariz. Exhala por la boca con sonido suave.

3. Visualiza una luz blanca que entra por tu coronilla y recorre tu cuerpo.

4. Con cada exhalación, imagina que sale por las plantas de tus pies, a la tierra, toda la energía que te pesa, que no es tuya y que te contamina.

5. Al terminar, di (en voz alta o mentalmente):

"Reclamo mi energía. Estoy protegida."



5. RECUERDA

No comes tacos en cualquier esquina. No entregues tu energía en cualquier lugar.