



CHAMANISMO
EVOLUTIVO

www.chamanismoevolutivo.com

GUÍA PRÁCTICA PARA DORMIR

LIMPIA TU ENERGÍA

De Iyari y Lakami



¡BIENVENIDOS!

Bienvenid@ a tu guía de limpieza y preparación energética antes de dormir. Esta breve rutina te ayudará a liberar el estrés del día, equilibrar tus energías y preparar tu mente y cuerpo para un descanso reparador. Comencemos este viaje hacia un sueño profundo y revitalizante.

Tyari y Lakami



ÍNDICE DE CONTENIDOS

01 - 04

INTRODUCCIÓN

Comprender la importancia de preparar tu cuerpo para el sueño.

05 - 06

PREPARACIÓN

Preparar tu cuerpo físico para no perder energía durante el sueño.

07- 08

TÉCNICAS

Técnicas para limpiarte y liberarte de energías antes de ir a dormir.

10 - 16

MEDITACIÓN

Meditación y visualización para programar correctamente a tu mente antes de dormir.

17 - 20

CONCLUSIÓN

Consejos, despedida y enlaces para seguir profundizando en el trabajo con la energía.





NUNCA TE VAYAS A DORMIR SIN HACER ESTO ANTES

La hora de dormir no es solo un momento de descanso físico, sino también un periodo en el que nuestro subconsciente se conecta con diferentes planos energéticos. Es crucial adoptar prácticas que aseguren un sueño protegido y libre de influencias negativas, en especial para las personas sensibles a energías y ambientes cargados.

Aunque no te consideres sensible en este aspecto, te recomendamos que sigas estos consejos puesto que, lo detectes o no, todos estamos expuestos durante el tiempo del sueño.

WWW.CHAMANISMOEVOLUTIVO.COM



PREPARACIÓN

PREPARA Y PROTEGE TU CUERPO Y TU ENERGÍA

Esta breve guía de protección te proporcionará técnicas y rituales que pueden ayudarte a liberarte de energías negativas antes de ir a dormir, asegurando que te mantengas limpi@ energéticamente.



ANTES DE ACOSTARTE

LA IMPORTANCIA DE LIMPIAR TU ENERGÍA ANTES DE DORMIR

Durante el día, nuestras interacciones y experiencias nos exponen a una gran variedad de energías. Algunas de estas energías pueden ser positivas y revitalizantes, mientras que otras pueden ser negativas y drenantes.

Tanto si eres una persona sensible a las energías como si no lo has notado, es posible que absorbas parte de estas energías de tu entorno, lo cual puede afectar tu bienestar.


Antes de dormir, es esencial realizar prácticas que te ayuden a limpiar y equilibrar tu campo energético para que tu subconsciente no se conecte con planos astrales de baja vibración.





TÉCNICAS


TÉCNICAS PARA LIBERARTE DE ENERGÍAS NEGATIVAS

- Baño de limpieza energética: Tomar un baño antes de dormir no solo ayuda a relajar el cuerpo, sino que también puede ser una excelente manera de limpiar tu campo energético. Añade sal marina, aceites esenciales como el de lavanda o incienso, y visualiza cómo el agua limpia todas las energías negativas de tu aura.
 - Meditación y respiración profunda: Dedicar unos minutos antes de acostarte a practicar la meditación. Enfocarte en tu respiración, inhalando profundamente y exhalando lentamente. Visualiza una luz blanca y purificadora que rodea tu cuerpo, limpiando y disolviendo cualquier energía negativa acumulada durante el día.
 - Uso de cristales protectores: Colocar cristales como la amatista cerca de tu cama, puede ayudar a proteger y limpiar tu energía. Estos cristales actúan como escudos, absorbiendo y neutralizando las energías negativas que podrían interferir con tu sueño.
- 



TÉCNICAS


TÉCNICAS PARA LIBERARTE DE ENERGÍAS NEGATIVAS

- Ritual de liberación con velas: Enciende una vela blanca antes de dormir y, mientras observas la llama, pide a tus guías espirituales o a la energía universal que libere cualquier energía negativa de tu campo. Agradece por la protección y guía recibida, y apaga la vela con la intención de sellar tu aura con luz positiva.
 - Mantras y afirmaciones positivas: Repetir mantras o afirmaciones positivas puede ayudar a reprogramar tu mente y tu energía antes de dormir. Algunas frases que puedes usar son: "Estoy protegido y rodeado de luz", "Libero toda energía negativa y me abro a la paz y la tranquilidad", o "Mi subconsciente se conecta solo con planos de luz y amor".
- 



PROTECCIÓN

PROTEGER TU SUBCONSCIENTE DURANTE EL SUEÑO

- Visualización de un escudo protector: Antes de dormir, visualiza un escudo de luz dorada o blanca que envuelve todo tu cuerpo. Este escudo actúa como una barrera, permitiendo solo energías positivas y de alta vibración.
 - Uso de aceites esenciales: Algunos aceites esenciales, como la lavanda, el sándalo y el cedro, tienen propiedades protectoras y calmantes. Coloca unas gotas en tu almohada o difusor para crear un ambiente de protección y tranquilidad.
 - Creación de un altar nocturno: Puedes crear un pequeño altar cerca de tu cama con elementos que te proporcionen una sensación de seguridad y protección, como cristales, imágenes de tus guías espirituales, o tus símbolos de protección.
- 




MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN

CONSEJOS PARA LA MEDITACIÓN ANTES DE DORMIR

La meditación antes de dormir puede ayudarte a relajarte, liberar las tensiones acumuladas durante el día y prepararte para un sueño profundo y reparador. Aquí tienes algunos consejos para una meditación efectiva antes de acostarte:

1. Crea un ambiente tranquilo

- **Elimina las distracciones:** Asegúrate de que tu entorno esté libre de ruidos y distracciones. Apaga la televisión, silencia tu teléfono, mejor si lo dejas fuera de la habitación y cierra las ventanas si es necesario.
 - **Iluminación suave:** Usa luces suaves o velas para crear un ambiente relajante.
 - **Aromaterapia:** Utiliza alguno de los aceites esenciales relajantes anteriormente mencionados.
- 




MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN

CONSEJOS PARA LA MEDITACIÓN ANTES DE DORMIR

2. Encuentra una posición cómoda

- Acostad@: Si prefieres meditar acostad@, asegúrate de que tu columna vertebral esté alineada y tus brazos descansando a los lados.
- Sentad@: Si prefieres meditar sentad@, elige una posición cómoda con la espalda recta y las manos descansando en tu regazo o sobre tus rodillas.

3. Técnicas de respiración

- Respiración profunda: Inhala profundamente por la nariz, mantén la respiración unos segundos y exhala lentamente por la boca. Repite esto varias veces para calmar tu mente y cuerpo.
 - Respiración 4-7-8: Inhala por 4 segundos, mantén la respiración por 7 segundos y exhala por 8 segundos. Esta técnica ayuda a reducir el estrés y a inducir la relajación.
- 



MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN

CONSEJOS PARA LA MEDITACIÓN ANTES DE DORMIR


4. Meditación guiada

- Aplicaciones y videos: Utiliza meditaciones guiadas que estén específicamente diseñadas para la hora de dormir, mejor si las escuchas sin auriculares y a un volumen flojo y agradable.
- Voces suaves: Elige una meditación guiada con una voz suave y tranquilizadora que te ayude a relajarte.

5. Escaneo corporal

- Escaneo progresivo: Comienza desde los pies y ve subiendo lentamente hacia la cabeza, concentrándote en relajar cada parte del cuerpo. Siente cómo se liberan las tensiones y te sientes más relajad@.

6. Visualización

- Lugar de paz: Imagina un lugar tranquilo y pacífico, como una playa, un bosque o un jardín. Visualiza todos los detalles: los sonidos, los olores y las sensaciones que experimentarías en ese lugar.
 - Luz curativa: Visualiza una luz cálida y curativa que te envuelve y disuelve cualquier tensión o estrés, llenándote de paz y relajación.
- 



MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN

CONSEJOS PARA LA MEDITACIÓN ANTES DE DORMIR


7. Música y sonidos relajantes

Música suave: Escucha música tranquila y suave, como música instrumental, sonidos de la naturaleza como lluvia o un río.

8. Atención plena (Mindfulness)

- Enfoque en el presente: Lleva tu atención al momento presente. Observa tus pensamientos sin juzgarlos y vuelve tu atención a tu respiración o a las sensaciones de tu cuerpo.
- Observación de pensamientos: Si tu mente se llena de pensamientos, obsérvalos sin involucrarte en ellos. Déjalos pasar como nubes en el cielo, regresando suavemente tu atención a tu respiración.

9. Journaling antes de la meditación

- Descarga mental: Dedica unos minutos a escribir sobre tu día y cualquier preocupación o pensamiento que tengas en mente. Esto puede ayudarte a liberar cualquier carga mental antes de comenzar tu meditación. Al final de este apartado, tienes una plantilla para escribir tus notas diarias.
- 



MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN

CONSEJOS PARA LA MEDITACIÓN ANTES DE DORMIR

10. Constancia

- Rutina nocturna: Integra la meditación en tu rutina nocturna diaria. La constancia es clave para entrenar a tu mente y cuerpo a relajarse antes de dormir.

12. Paciencia y práctica

- Sé paciente: La meditación es una habilidad que se desarrolla con el tiempo. No te frustres si no ves resultados inmediatos. Con la práctica regular, encontrarás que te es más fácil relajarte y preparar tu mente para un sueño profundo.

Al seguir estos consejos y hacer de la meditación una parte regular de tu rutina nocturna, podrás disfrutar de un sueño más reparador y de una mayor sensación de bienestar general.





JOURNALING PARA DESCARGA MENTAL

Escribe aquí tus preocupaciones, obsérvalas, permite que salgan de tu cuerpo y se queden impregnadas en el papel. Después, con la llama de una vela blanca, quema el papel y libérate de estas preocupaciones.

me libero de...



CONCLUSIÓN

DESEAMOS QUE TE AYUDE A PROTEGER TU ENERGÍA

Esperamos que esta pequeña guía de ayuda para mantener tu energía limpia durante el sueño, te sea de utilidad.

Agradecemos el tiempo que te has tomado en leerla, ahora toca ponerlo en práctica.

Un abrazo lleno de buena energía allí donde estés!

Tyari y Lakami



¿NECESITAS PROFUNDIZAR MÁS?

TRABAJAR CON LA ENERGÍA DESDE LA VISION CHAMÁNICA

Si deseas aprender más sobre como utilizar la energía, puedes participar en nuestro curso online sobre Chamanismo Energético, dónde aprenderás rituales y técnicas para trabajar con los elementos de la tierra:

[VER EL CURSO CHAMANISMO ENERGÉTICO](#)



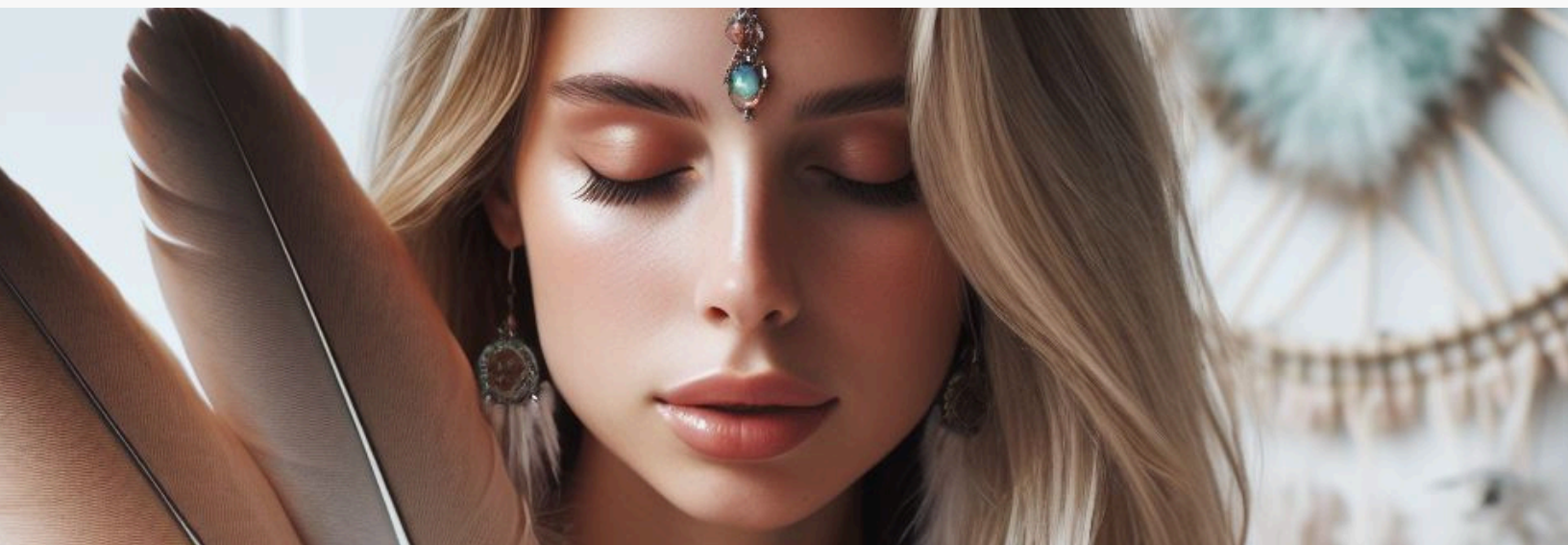


¿TE GUSTARÍA FORMARTE CON NOSOTROS?

CERTIFICARTE COMO TERAPEUTA HOLÍSTICO

Si deseas formarte activamente de manera avanzada en Chamanismo y certificarte como terapeuta holístico, echa un vistazo a nuestra formación en Maestría Chamánica.

[VER FORMACIÓN AVANZADA](#)





CHAMANISMO
EVOLUTIVO

¿DUDAS O SUGERENCIAS?

CURSOS@CHAMANISMOEVOLUTIVO.COM

WWW.CHAMANISMOEVOLUTIVO.COM

[@CHAMANISMOEVOLUTIVO_OFICIAL](https://www.instagram.com/CHAMANISMOEVOLUTIVO_OFICIAL)