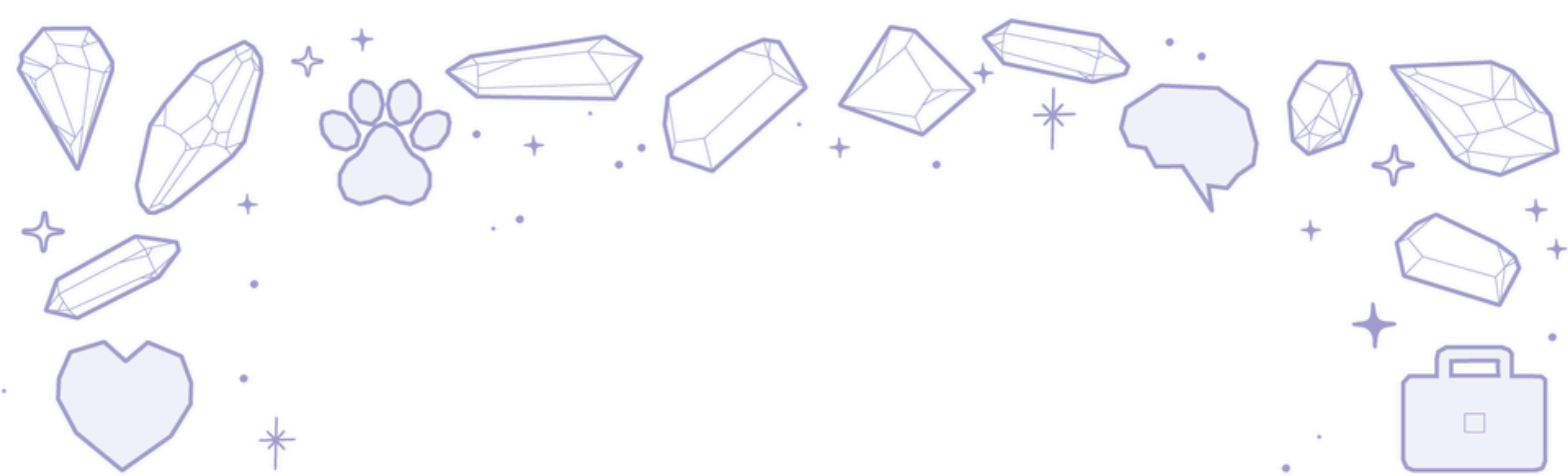




JOURNAL DE HÁBITOS *con cristales*

Activa tu bienestar diario.



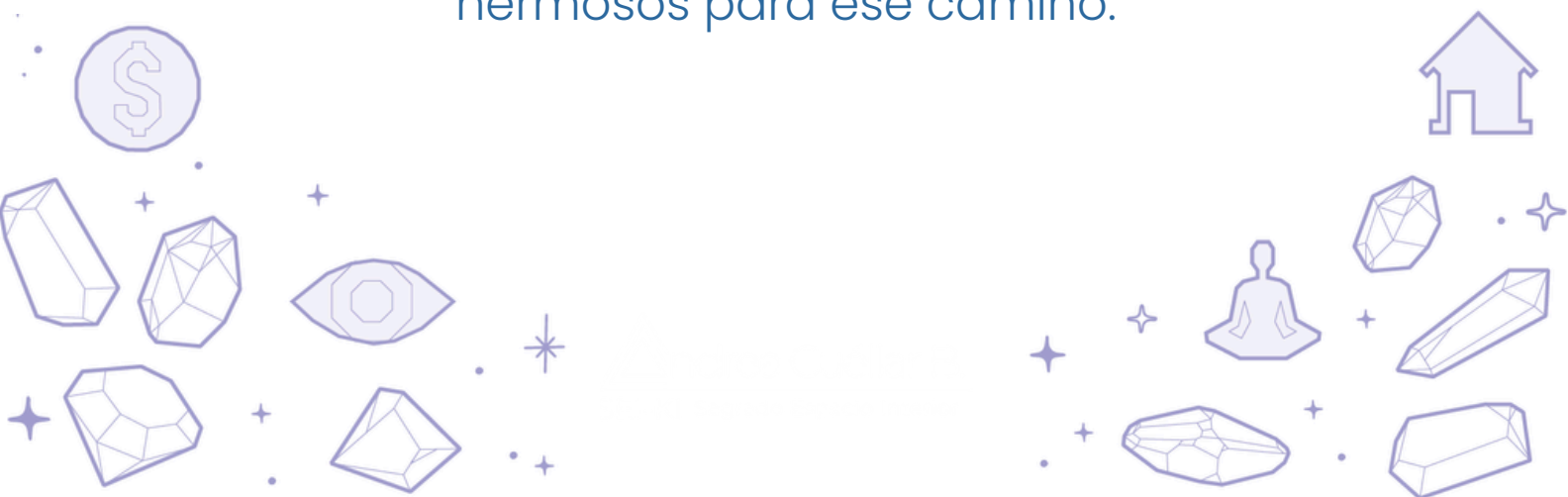


Este journal es una invitación para que te regales momentos conscientes para cuidar de ti y de tu energía.

A veces creemos que para sentirnos bien necesitamos grandes rituales o mucho tiempo libre, pero la verdad es que el bienestar se construye en los detalles, en esas pequeñas pausas que tomas para respirar, agradecer, soltar o recordarte lo que realmente importa.

Cada día te propongo conectar con la energía de un cristal distinto. Encontrarás la recomendación de trabajo de una semana, pero este journal lo puedes repetir las veces que quieras.

Es una herramienta práctica para recordarte que tú puedes crear bienestar desde lo simple, desde lo que tienes a la mano, y que los cristales son aliados hermosos para ese camino.





LUNES AMATISTA



Propósito: Calmar la mente, conectar con tu sabiduría interior, aliviar tensiones.

Ritual de mañana:

Respira profundo 3 veces

Coloca la Amatista en el centro del pecho.

Desde el corazón y con tu voz mientras respiras profundo, afirma varias veces: "Hoy me permito vivir en calma, claridad y conexión con mi esencia."

Con esta intención coloca la amatista en un vaso de vidrio con agua, espera por lo menos media hora, saca la amatista y toma el vaso de agua poco a poco durante el día.

Toma la amatista en tus manos y escribe:
Esta es mi intención para hoy:





LUNES AMATISTA



Durante el día conecta con estos hábitos en conexión con la amatista:

Bebe suficiente agua conscientemente.

Respira conscientemente con la energía de la amatista durante 5 minutos, por lo menos 3 veces al día.

Haz algunos estiramientos corporales durante el día y vuelve a poner la amatista en el pecho para respirar su energía.

Haz por lo menos 4 pausas de uso de pantallas durante el día durante un par de minutos y en ese tiempo, toma la amatista en tus manos y visualiza su energía integrándose con la tuya.





LUNES AMATISTA



Ritual de noche:

Sostén la Amatista en tus manos sintiendo su energía y agradece por 3 cosas que durante el día te trajeron equilibrio y armonía.

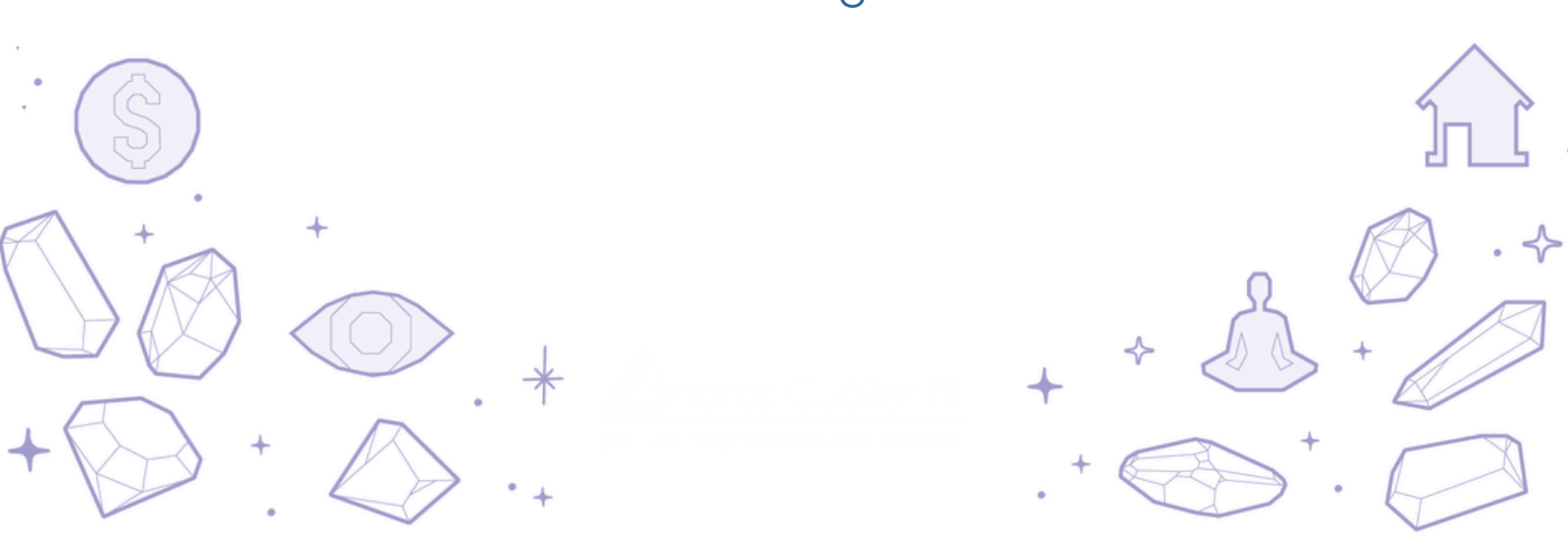
Escribe cuál fue la mayor enseñanza o el mayor regalo que recibiste el día de hoy.

Ponte la amatista en tu frente y percibe si hay algún pensamiento o emoción que necesite liberarse en este momento y con la exhalación, lo sueltas.

Escribe:

Mi energía al cerrar este día es:

Pon la Amatista bajo la almohada o junto a tu cama, conectando con su energía antes de dormir.





MARTES CUARZO TRANSPARENTE



Propósito: Purificar tu energía, aclarar ideas, potenciar tu intención.

Ritual de mañana:

Respira profundo 3 veces

Coloca el cuarzo transparente entre tus manos.

Desde el corazón y con tu voz mientras respiras profundo, afirma varias veces: "Hoy elijo claridad, enfoque y propósito en todo lo que hago."

Con esta intención coloca el cuarzo transparente en un vaso de vidrio con agua, espera por lo menos media hora, saca el cristal y toma el vaso de agua poco a poco durante el día.

Toma el cuarzo transparente en tus manos y escribe:
Esta es mi intención para hoy:





MARTES CUARZO TRANSPARENTE



Durante el día conecta con estos hábitos en conexión con el cuarzo transparente:

Bebe suficiente agua conscientemente.

Respira conscientemente con la energía del cuarzo transparente durante 5 minutos, por lo menos 3 veces al día.

Haz algunos estiramientos corporales durante el día y con tu mano haz movimientos circulares alrededor de tu cuerpo con el cuarzo transparente, dejando que movilice tu energía.

Haz por lo menos 4 pausas de uso de pantallas durante el día durante un par de minutos y en ese tiempo, pon el cuarzo transparente sobre tu frente o cabeza y visualiza su energía alineando la tuya.





MARTES CUARZO TRANSPARENTE



Ritual de noche:

Sostén el cuarzo transparente en tus manos sintiendo su energía y agradece por 3 cosas que durante el día te trajeron calma y luz.

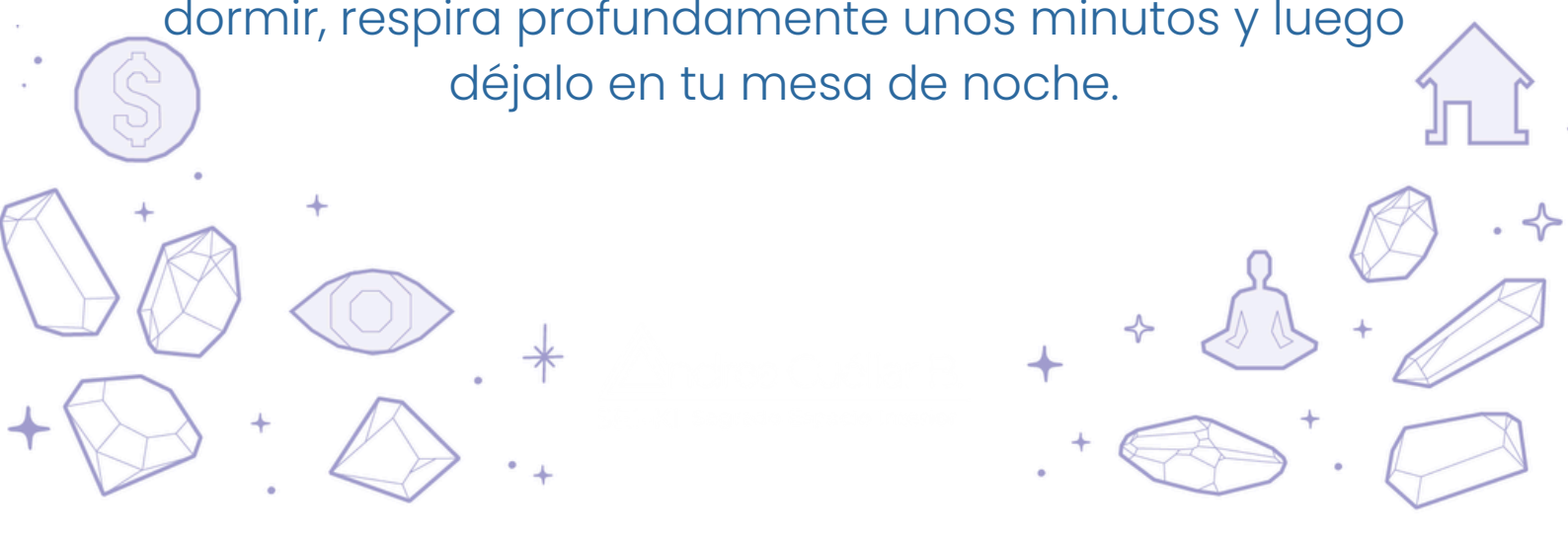
Escribe cuál fue la mayor enseñanza o el mayor regalo que recibiste el día de hoy.

Ponte el cuarzo transparente en tu frente y percibe si hay algún pensamiento o emoción que necesite liberarse en este momento y con la exhalación, lo sueltas.

Escribe:

Mi energía al cerrar este día es:

Ponte el cuarzo transparente sobre la frente antes de dormir, respira profundamente unos minutos y luego déjalo en tu mesa de noche.





MIÉRCOLES CITRINO



Propósito: Activar tu confianza, seguridad, motivación y vitalidad.

Ritual de mañana:

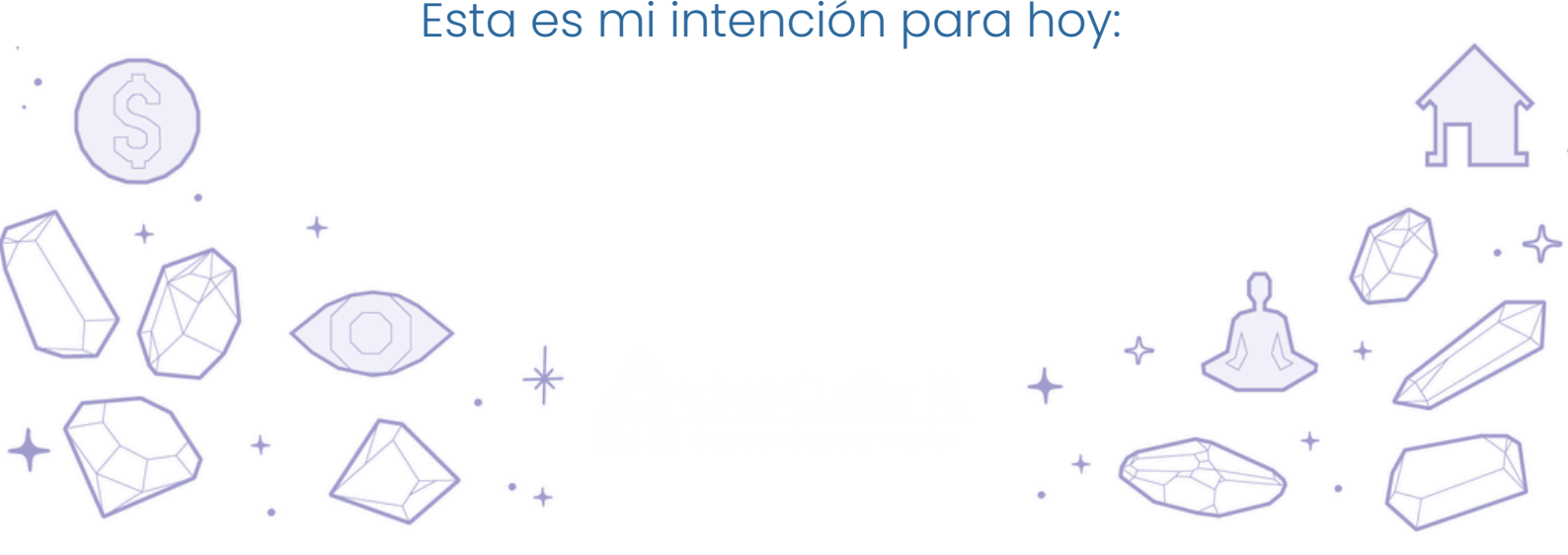
Respira profundo 3 veces

Coloca el citrino sobre tu plexo solar (en la boca del estómago).

Desde el corazón y con tu voz mientras respiras profundo, afirma varias veces: "Confío en mí, merezco todo lo bueno y me abro a recibirlo."

Con esta intención coloca el citrino en un vaso de vidrio con agua, espera por lo menos media hora, saca el cristal y toma el vaso de agua poco a poco durante el día.

Toma el citrino en tus manos y escribe:
Esta es mi intención para hoy:





MIÉRCOLES CITRINO



Durante el día conecta con estos hábitos en conexión con el citrino:

Bebe suficiente agua conscientemente.

Respira conscientemente con la energía del citrino durante 5 minutos, por lo menos 3 veces al día.

Haz algunos estiramientos corporales durante el día y con tu mano haz movimientos circulares alrededor de tu cuerpo con el cuarzo transparente, dejando que movilice tu energía.

Haz por lo menos 4 pausas de uso de pantallas durante el día durante un par de minutos y en ese tiempo, pon el cuarzo transparente en tu plexo solar mientras te energizas con tu vibración.





MIÉRCOLES CITRINO



Ritual de noche:

Sostén el citrino en tus manos sintiendo su energía y agradece por 3 cosas que durante el día te trajeron confianza y energía.

Escribe cuál fue la mayor enseñanza o el mayor regalo que recibiste el día de hoy.

Ponte el citrino en tu plexo solar y percibe si hay algún pensamiento o emoción que necesite liberarse en este momento y con la exhalación, lo sueltas.

Escribe:

Mi energía al cerrar este día es:

Ponte el citrino antes de dormir sobre tu cuerpo, respira profundamente unos minutos y luego déjalo en tu mesa de noche.





JUEVES CUARZO ROSADO



Propósito: Cultivar amor propio, suavidad y armonía.

Ritual de mañana:

Respira profundo 3 veces

Coloca el cuarzo rosado en el centro de tu pecho.

Desde el corazón y con tu voz mientras respiras profundo, afirma varias veces: "Me amo, me acepto y merezco vivir en armonía conmigo y con los demás."

Con esta intención coloca el cuarzo rosado en un vaso de vidrio con agua, espera por lo menos media hora, saca el cristal y toma el vaso de agua poco a poco durante el día.

Toma el cuarzo rosado en tus manos y escribe:
Esta es mi intención para hoy:





JUEVES CUARZO ROSADO



Durante el día conecta con estos hábitos en conexión con el cuarzo rosado:

Bebe suficiente agua conscientemente.

Respira conscientemente con la energía del cuarzo rosado durante 5 minutos, por lo menos 3 veces al día.

Haz algunos estiramientos corporales durante el día y sostén en tu pecho el cuarzo rosado al terminar para sentir su suavidad y energía.

Haz por lo menos 4 pausas de uso de pantallas durante el día durante un par de minutos y en ese tiempo, pon el cuarzo rosado en el centro de tu pecho mientras lo respiras.





JUEVES CUARZO ROSADO



Ritual de noche:

Sostén el cuarzo rosado en tus manos sintiendo su energía y agradece por 3 cosas que durante el día te trajeron amor y suavidad.

Escribe cuál fue la mayor enseñanza o el mayor regalo que recibiste el día de hoy.

Ponte el cuarzo rosado en el pecho y percibe si hay algún pensamiento o emoción que necesite liberarse en este momento y con la exhalación, lo sueltas.

Escribe:

Mi energía al cerrar este día es:

Ponte el cuarzo rosado antes de dormir sobre tu pecho respira profundamente unos minutos y luego déjalo en tu mesa de noche o debajo de la almohada.





VIERNES CORNALINA



Propósito: Elevar la energía física, despertar tu creatividad y motivación.

Ritual de mañana:

Respira profundo 3 veces

Coloca la cornalina en tu vientre.

Desde el corazón y con tu voz mientras respiras profundo, afirma varias veces: "Hoy activo mi energía creativa y mi poder personal con entusiasmo.."

Con esta intención coloca la cornalina en un vaso de vidrio con agua, espera por lo menos media hora, saca el cristal y toma el vaso de agua poco a poco durante el día.

Toma la cornalina en tus manos y escribe:
Esta es mi intención para hoy:





VIERNES CORNALINA



Durante el día conecta con estos hábitos en conexión con la cornalina:

Bebe suficiente agua conscientemente.

Respira conscientemente con la energía de la cornalina durante 5 minutos, por lo menos 3 veces al día.

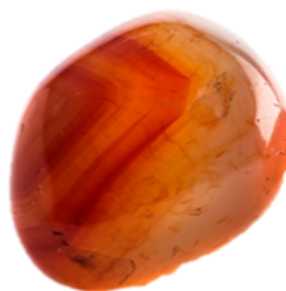
Haz algunos estiramientos corporales durante el día y sostén en tu vientre la cornalina al terminar, para sentir su energía llenando la tuya.

Haz por lo menos 4 pausas de uso de pantallas durante el día durante un par de minutos y en ese tiempo, pon la cornalina en tu vientre mientras lo respiras.





VIERNES CORNALINA



Ritual de noche:

Sostén la cornalina en tus manos sintiendo su energía y agradece por 3 cosas que durante el día te trajeron creatividad y vitalidad.

Escribe cuál fue la mayor enseñanza o el mayor regalo que recibiste el día de hoy.

Ponte la cornalina en el vientre y percibe si hay algún pensamiento o emoción que necesite liberarse en este momento y con la exhalación, lo sueltas.

Escribe:

Mi energía al cerrar este día es:

Ponte la cornalina antes de dormir sobre tu vientre, respira profundamente unos minutos y luego déjala en tu mesa de noche o debajo de la almohada.





Cierre de la semana:

Cristal con el que más conecté:

Mi mayor aprendizaje de la semana:

Hábito que más me benefició:

Mi intención para la próxima semana:





Espero que hayas disfrutado de este journal de hábitos
y que lo sigas practicando semana a semana para
llenar tu vida de bienestar.

Gracias por hacer parte de Cristales para el día a día.

Con Amor,

Andre

El material contenido en esta guía es propiedad de Seiki / Andrea Cuéllar y está
prohibida su reproducción total o parcial. Es compartida para uso personal.

