

🖋️ Herramientas de Autoescucha y Trabajo Interno

El Reiki te da la energía, pero la escritura te da la claridad. Durante estos 21 días, te sugiero acompañar tu práctica con estos ejercicios:

1. El Diario de los 21 días

Cada noche, después de tu sesión, escribe tres líneas sobre cómo te sentiste. No busques perfección, busca honestidad. Preguntate: ¿Qué parte de mi cuerpo dolió más hoy? ¿Qué pensamiento vino a mi mente mientras pasaba por mi plexo solar?

2. Cartas de Liberación (Papá y Mamá)

Nuestros padres son nuestra base (chakras inferiores). Muchas veces, el estancamiento energético viene de vínculos no sanados.

- **El ejercicio:** Escribí una carta a tu mamá y otra a tu papá. No es para entregárselas. Es para vos.
- **Qué escribir:** "Te libero de mis expectativas", "Te perdono por...", "Gracias por...", o simplemente "Esto es lo que me dolió de vos".
- **El cierre:** Una vez que sientas que vaciaste todo en el papel, quémalo de forma segura o rompe la carta intencionando que esa energía se transforme en luz.





3. Carta a tu Niño/a Interior

Si durante el recorrido por tus chakras sientes angustia, es tu niño interior que necesita atención. Escríbele una nota corta o extensa: "Hoy te veo, hoy te escucho y hoy te protejo yo". Ponela en tu altar o cerca de donde hacés tu práctica.

4. Intencionar alimentos y agua

Aprovechá tu nuevo canal. Antes de comer, poné tus manos sobre el plato o la botella de agua y enviá Cho Ku Rei. Visualizá cómo esa comida se llena de luz y se vuelve medicina para tu cuerpo físico.



Tips para la Autoescucha

- **Cuerpo vs. Mente:** Si durante la sesión tu mente divaga (piensas en las compras o el trabajo), vuelve suavemente a la sensación de tus manos.
- **El lenguaje del dolor:** Si te duele la garganta, preguntate qué no estás diciendo. Si te duelen las rodillas, preguntate dónde te estás resistiendo a fluir o dónde te falta humildad.



🧘 Afirmaciones y Escucha del Cuerpo

Mientras mantienes tus manos en cada posición (3 a 5 minutos), puedes repetir mentalmente estas afirmaciones. Si sientes dolor, calor excesivo o punzadas, no te asustes: es tu cuerpo soltando una emoción reprimida.

1. Raíz (Rojo) - "Yo tengo"

- Si duele o molesta: Indica miedos económicos, falta de hogar o raíces, o sentir que no perteneces. Estás reprimiendo tu derecho a existir y tener seguridad.
- Afirmación: "Estoy a salvo. La Tierra me sostiene y provee todo lo que necesito."

2. Sacro (Naranja) - "Yo deseo"

- Si duele o molesta: Indica culpa, represión sexual o falta de disfrute. Estás reprimiendo tu creatividad y tu merecimiento de sentir placer.
- Afirmación: "Merezco disfrutar de la vida. Fluyo con mis emociones en armonía."

3. Plexo Solar (Amarillo) - "Yo puedo"

- Si duele o molesta: Indica vergüenza, falta de control o ira guardada. Estás reprimiendo tu poder personal por miedo al juicio ajeno.
- Afirmación: "Soy valioso y poderoso. Confío en mi capacidad para lograr mis sueños."





4. Corazón (Verde) – "Yo amo"

- Si duele o molesta: Indica angustia, falta de perdón o soledad. Estás reprimiendo tu capacidad de dar y recibir amor por miedo a ser lastimado.
- Afirmación: "Mi corazón está abierto. Perdono, me perdono y me permito amar libremente."

5. Garganta (Celeste) – "Yo hablo"

- Si duele o molesta: Indica nudo en la garganta, palabras no dichas o secretos. Estás reprimiendo tu verdad para no molestar a los demás.
- Afirmación: "Expreso mi verdad con amor y claridad. Mi voz es importante."

6. Tercer Ojo (Azul) – "Yo veo"

- Si duele o molesta: Indica dolores de cabeza o confusión. Estás reprimiendo tu intuición porque prefieres quedarte en la lógica mental por miedo a lo que "ves".
- Afirmación: "Confío en mi visión interna. Estoy conectado con mi sabiduría superior."

7. Corona (Violeta) – "Yo soy"

- Si duele o molesta: Indica desconexión, soledad espiritual o rigidez mental. Estás reprimiendo tu conexión con la divinidad por exceso de apego a lo material.
- Afirmación: "Soy uno con el Universo. La luz guía cada uno de mis pasos."





👁️ El Mensaje del Dolor: ¿Qué estás reprimiendo?

Cuando sientas una molestia física durante el Auto Reiki, no trates de quitar el dolor rápido. Primero, escuchalo. Pon tus manos allí y preguntale: "¿Qué emoción estás guardando aquí para protegerme?"

- Dolor en la espalda alta: Cargas con responsabilidades que no te corresponden.
- Dolor en la espalda baja: Miedos financieros o falta de apoyo emocional.
- Dolor en los hombros: Exceso de carga, "mochilas" ajenas.
- Molestia en las rodillas: Orgullo, falta de flexibilidad para cambiar de rumbo.
- Manos frías: Resistencia a dar o a recibir afecto.

Tip de trabajo interno: Cuando identifiques la emoción (ejemplo: "Siento mucha bronca"), no la juzgues. Solo decí: "Te veo, bronca. Gracias por intentar protegerme, pero ahora podés irte". Visualizá cómo el humo gris sale de esa zona y entra luz blanca.



🌀 El Equilibrio de las Energías: Masculina y Femenina

En cada uno de nosotros, sin importar nuestro género, habitan dos fuerzas que deben bailar en equilibrio. El Reiki nos ayuda a identificar cuál de estas energías está bloqueada o en exceso.

🏗️ Los 3 Chakras Inferiores: Energía Masculina (El Hacer)

Chakras: Raíz, Sacro y Plexo Solar.

- **Representa:** La acción, los límites, la protección, la provisión, el plano material y la relación con el Padre.
- **En equilibrio:** Tienes fuerza para emprender, pones límites sanos y te sientes seguro en el mundo material.
- **En conflicto:**
 - **Exceso:** Agresividad, autoritarismo, adicción al trabajo, necesidad de control.
 - **Carencia:** Miedo constante, falta de dinero, dificultad para concretar proyectos, debilidad.
 - **Cómo sanarla:** Trabajando el enraizamiento, haciendo actividad física y realizando las cartas de liberación al linaje masculino (Papá).





✨ Los 3 Chakras Superiores: Energía Femenina (El Ser)

Chakras: Garganta, Tercer Ojo y Corona.

- **Representa:** La intuición, la recepción, la creatividad, el cuidado, la sutileza, la espiritualidad y la relación con la Madre.
- **En equilibrio:** Confías en tu intuición, te expresas con amor, sabes recibir ayuda y estás conectado con lo espiritual.

En conflicto:

- **Exceso:** Vivir "en las nubes", falta de realidad, exceso de sensibilidad, dificultad para poner límites.
- **Carencia:** Desconexión emocional, frialdad, incapacidad para crear, bloqueos en la comunicación.
- **Cómo sanarla:** Con meditación, arte, silencio, contacto con el agua y realizando las cartas de liberación al linaje femenino (Mamá).

El Puente: El Chakra Corazón (Anahata) es el centro donde ambas energías se encuentran. Es el punto de equilibrio donde el "hacer" masculino se une con el "sentir" femenino.



🔍 Cómo identificar el conflicto en tu cuerpo

Durante el Auto Reiki, presta atención a qué lado del cuerpo sientes más molesto o bloqueado:

- **Lado Derecho (Energía Masculina):** Se vincula con el dar, el futuro, lo profesional y el rol del padre. Si duele el lado derecho, revisa tu relación con la autoridad o tu miedo a avanzar.
- **Lado Izquierdo (Energía Femenina):** Se vincula con el recibir, el pasado, lo emocional y el rol de la madre. Si duele el lado izquierdo, revisa tu capacidad para dejarte cuidar o traumas del pasado.

❤️ Tips para sanar el conflicto

1. **Reconocimiento:** Durante la sesión, si detectas un bloqueo en los chakras inferiores (masculinos), repite: "Me permito accionar con seguridad". Si es en los superiores (femeninos): "Me permito recibir y confiar".
2. **Integración:** Al terminar el paso de las manos, cruza tus brazos sobre el pecho (mano derecha al hombro izquierdo y viceversa). Quédate un minuto respirando, visualizando cómo ambas energías se abrazan en tu corazón.
3. **Honrar:** Acepta que vienes de un 50% de mamá y un 50% de papá. Al sanar tu energía masculina/femenina, estás sanando a todo tu linaje.

