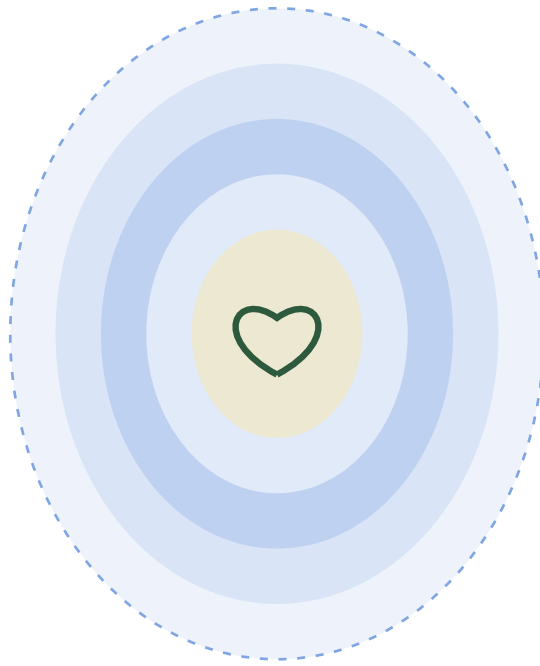


Sonia Pizarro



GUÍA GRATUITA

PROTEGE TU ENERGÍA

*Herramientas sencillas para
cuidarte cada día*

Bienvenida

Gracias por estar aquí.

Vivimos rodeados de ruido, prisas, información y personas. Sin darnos cuenta, podemos cargar con cosas que no nos pertenecen.

En esta guía encontrarás 6 herramientas sencillas para proteger tu energía en el día a día, con frases, visualizaciones, aceites esenciales y cristales.

No tienes que hacerlas todas a la vez. Elige la que más te resuene y empieza hoy: una que cumplas es mejor que diez que no.

Soy Sonia, terapeuta holística especializada en péndulo hebreo, aromaterapia y cristaloterapia, y me hace mucha ilusión acompañarte.

Sonia Pizarro

Tu energía es valiosa

Tu energía es tu recurso más valioso: de ella depende tu capacidad para afrontar desafíos, disfrutar del presente y vivir con plenitud.

Proteger tu energía no es aislarte del mundo. Es elegir qué entra y qué se queda fuera.

Puede que tu energía necesite protección si...

- Sales agotada de ciertas conversaciones o lugares.
- Absorbes con facilidad el estado de ánimo de los demás.
- Dices "sí" cuando quieres decir "no".
- Notas pesadez o cansancio sin un motivo claro.
- Terminas el día sin un minuto para ti.

Parar es poder.

Es un acto de amor hacia ti. Y cuando tu energía está en equilibrio, todo a tu alrededor empieza a fluir mejor.



Reconocer lo que sientes ya es el primer paso para cuidarte.

Tu mapa de protección

1

Intención consciente

Una frase cada mañana para ordenar tu campo energético.

2

Visualización

Tu burbuja de luz: la herramienta más importante.

3

Sal marina

Duchas conscientes para soltar lo que no es tuyo.

4

Brumas

Aromas que sellan y protegen las capas del aura.

5

Cristales

Aliados que llevas contigo a todas partes.

6

Enraizamiento

Protección que nace desde la Tierra.



Empieza por una sola herramienta. La constancia pesa más que la perfección.

Intención consciente

Cada mañana, antes de empezar el día, haz una pausa y di, en voz alta o en silencio:

**"Hoy elijo cuidar mi energía.
Todo lo que no es mío, se queda fuera."**

Es una orden clara a tu campo energético.

Cómo hacerlo

- 1 Antes de coger el móvil, siéntate o ponte de pie con calma.
- 2 Pon la mano en el corazón y respira hondo tres veces.
- 3 Di la frase con intención, como si ya estuviera ocurriendo.
- 4 Si te ayuda, escríbela en una nota y colócala donde la veas cada mañana.

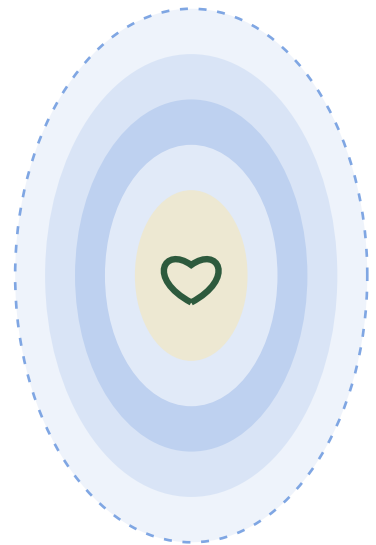


Una frase sencilla, repetida con intención, vale más que un ritual largo que no haces.

Visualización de protección

La más importante. Dedícale un minuto cada mañana.

- 1 Cierra los ojos e imagina una luz azul brillante que entra por tu chakra corona.
- 2 Baja hasta tus pies, allí se expande, y vuelve a subir hasta tu cabeza, donde también se expande.
- 3 Baja a tus pies rápidamente, sube a tu cabeza rápidamente y de allí a tu chakra corazón.
- 4 Desde el corazón, la luz se expande por todas las capas de tu aura, formando una burbuja de protección que gira en sentido horario.
- 5 Di: "Activo mi sistema de protección" (repítelo 3 veces).



Puede ser una luz blanca o dorada, si lo prefieres.

Lo importante es que la sientas tuya.

Limpieza con sal

Duchas conscientes: la sal marina te ayuda a soltar lo que no te corresponde.

Tu mezcla

- Prepara en un bol sal marina.
- Añade unas gotas de White Angelica, copaiba, incienso, lavanda o Release.
- Puedes sumar hierbas como artemisa, tomillo, laurel o enebro.

Cómo aplicarla

- 1 Aplícala sobre el cuerpo con suavidad, durante tu ducha.
- 2 Imagina que el agua arrastra las cargas que no son tuyas y no te corresponden.
- 3 Aclara bien y termina dando las gracias.

Cuídate

Evita la cara, los ojos y la piel irritada o con heridas. Si tu piel es sensible, haz antes una prueba en una zona pequeña. Una vez a la semana, o cuando te sientas muy cargada, también puedes darte un baño con sal marina o sales de Epsom.

Brumas

Te recomiendo una bruma de mirra, que sella las capas del aura.

También puedes hacerte una bruma de Thieves, Purificación,
White Angelica o Sacred Mountain.

Prepara tu bruma

- Usa un frasco con pulverizador.
- Añade agua y unas gotas del aceite esencial que hayas elegido.
- Agita bien antes de cada uso.
- Rocía a tu alrededor, a la altura del aura, evitando los ojos.

Al aplicarla, di:

“Activo mi sistema de protección”

(repítelo 3 veces)

Un buen momento: antes de salir de casa o de entrar en un ambiente que te cargue.



**Haz tu bruma tuya: elige el aroma que más te llame hoy y úsala
como un gesto de cariño hacia ti.**

Cristales

Cristales recomendados para protección:

Turmalina negra

Obsidiana

Amatista

Cuarzo ahumado

Llévalos encima, como piedra rodada o en joyería.

Cómo programarlos

- 1 Límpialos bien con humo (sahumerio).
- 2 Ponlos entre tus manos.
- 3 Di: "Te pido que trabajes para mi más alto bien, en Amor y Luz, y protejas toda mi energía".

Importante

No todos los cristales aguantan el agua ni la sal (la selenita, la halita y la malachita, mejor no mojarlas). Si dudas, límpialos solo con humo, con luz de luna o con el sonido de un cuenco.



El cristal es un apoyo. La intención la pones tú.

Enraizamiento

Protección desde la Tierra.

- Visualiza raíces que salen de tus pies y se conectan con el centro de la Tierra, con la Madre Gaia.
- Refuézalo con Grounding, cedro, salvia, incienso o copaiba.
- Apóyate en un cuarzo ahumado, ojo de tigre o cornalina.
- Camina descalza sobre el césped o la arena siempre que puedas.

Cuando te sientas saturada: 5-4-3-2-1

Te devuelve al presente en menos de un minuto. Nota:

- 5 cosas que ves
- 4 cosas que puedes tocar
- 3 cosas que oyes
- 2 cosas que hueles
- 1 cosa que saboreas



**Enraizarte te devuelve al presente: tu cuerpo, tu respiración,
tu tierra.**

Tu ritual de 5 minutos

Por la mañana

- 1 Tres respiraciones profundas.
- 2 Mano en el corazón.
- 3 Tu intención del día: "Hoy elijo cuidar mi energía".
- 4 Imagina tu burbuja de luz y di: "Activo mi sistema de protección".

Por la noche

- 1 Escribe tres cosas por las que dar gracias.
- 2 Exhala despacio, soltando el día.
- 3 Repite: "Lo que no es mío, lo devuelvo".
- 4 Cierra con gratitud: "Gracias, hoy me elijo".

Guarda este ritual y repítelo siempre que lo necesites.



Tu energía es tuya. Tú decides qué entra y qué se queda fuera.

Tu checklist de 7 días

	L	M	X	J	V	S	D
Mi intención de la mañana	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mi burbuja de luz	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ducha o baño con sal marina	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bruma antes de salir de casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cristal protector conmigo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Enraizamiento (pies en la tierra)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gratitud antes de dormir	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Marca cada día lo que hayas hecho. Sin prisa y sin culpa: cada gesto suma.

Uso seguro

Los aceites esenciales son muy potentes, úsalos con cuidado:

- En la piel, siempre diluidos en un aceite portador (almendra, jojoba). Una referencia habitual es 1-2 gotas por cada 5 ml.
- Prueba antes en una zona pequeña cuando uses uno nuevo.
- Evita ojos, oídos y zonas delicadas.
- Cítricos y sol: algunos aumentan la sensibilidad de la piel a la luz.
- Embarazo, lactancia, bebés y niños pequeños: consulta antes con un profesional de la salud.
- Mascotas, sobre todo gatos: ventila bien y consulta con tu veterinario.
- No los ingieras salvo indicación de un profesional cualificado.
- Difusor: en ratos de 30-60 minutos y con la estancia ventilada.

Un recordatorio importante

Las terapias energéticas son un complemento de bienestar. No sustituyen la atención médica ni psicológica. Si llevas tiempo con tristeza, ansiedad, insomnio o cualquier síntoma que te preocupe, pide ayuda a un profesional de la salud.

Gracias

Estas son solo algunas herramientas: el principio de un cambio y el inicio de una rutina.

Elige una, practícala esta semana y notarás la diferencia.

¿Quieres ir un paso más allá?

Si sientes que tu energía necesita una limpieza más profunda, puedo acompañarte con una sesión de limpieza energética con péndulo hebreo, para ti o para tu hogar.

A stylized, cursive signature in a dark green color, reading "Sonia Pizarro". The signature is elegant and fluid, with a long horizontal flourish underneath the name.

Terapeuta holística · Péndulo hebreo · Aromaterapia · Cristaloterapia

@soysoniapizarro
www.soniapizarro.com