

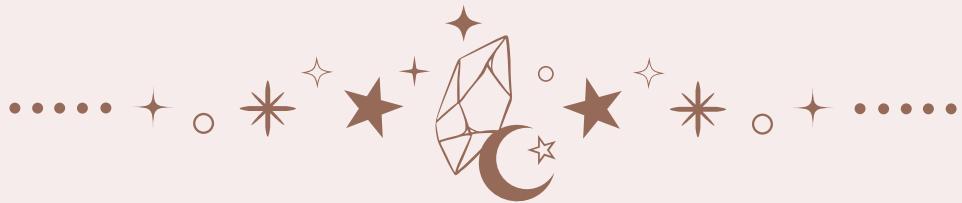


MINI GUÍA PARA ELEVAR TU ENERGÍA POSITIVA



CRISTALES DE PAZ

@cristalesdepaz www.cristalesdepaz.com



GUÍA PARA ELEVAR TU ENERGÍA POSITIVA

A veces, la energía parece desvanecerse, pero con pequeños cambios en tu día, puedes recargarla y sentirte más vital. Aquí te dejo seis simples maneras de elevar tu energía en momentos de baja vibra.

1. Conecta con la Naturaleza 🌱

Sal a caminar, incluso si solo es por unos minutos. La naturaleza tiene un poder curativo impresionante. Aprovecha el sol, siente la brisa, o escucha los sonidos de los árboles. Esta conexión te recargará y te ayudará a encontrar paz en el presente.

Tip: Si no puedes salir, abre una ventana o coloca una planta cerca de ti para traer un poco de la energía de la naturaleza a tu espacio.

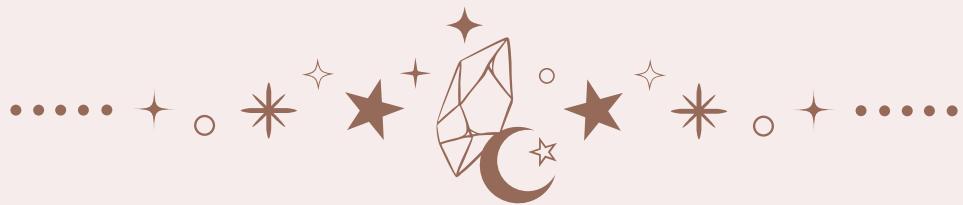
2. Respiración Consciente 🌬

La respiración es una herramienta poderosa para relajar la mente y aumentar la energía. Haz una respiración profunda por 5 minutos: inhala por la nariz durante 4 segundos, sostén durante 4 segundos, y exhala lentamente por la boca durante 6 segundos.

Tip: Repite este proceso 3 veces al día. Verás cómo te ayuda a recargar energías rápidamente.

3. Rodéate de Energía Positiva ✨

Las personas con las que te rodeas tienen un impacto directo en tu energía. Intenta pasar tiempo con quienes te aportan alegría, motivación y buenos momentos. Alejarte de ambientes o relaciones tóxicas ayudará a que tu energía se recargue. Las buenas vibras se contagian, y rodearte de ellas te permitirá mantener tu energía alta.



4. Visualiza Energía Positiva

Cierra los ojos e imagina una luz brillante que fluye hacia ti, llenándote de energía positiva. Imagina esa luz rodeándote, elevándote, y sintiendo cómo todo tu cuerpo se llena de vitalidad y bienestar. Hazlo por 2-3 minutos, y sentirás cómo tu mente se despeja y tu energía se renueva.

Tip: Si puedes, haz esta visualización mientras escuchas música tranquila o sonidos de la naturaleza.

5. Deshazte de lo que No Te Sirve

Libera tu espacio de objetos, pensamientos y personas que te drenan. Haz una limpieza energética, ordenando tu entorno y dejando ir lo que no te aporta bienestar. Un espacio limpio genera una mente más clara y te conecta con tu energía positiva.

Tip: Hazlo poco a poco. Comienza por un área pequeña, como tu escritorio o un rincón de tu casa. Esto te ayudará a sentirte más liviano y renovado.

6. Agradece lo que Tienes

La gratitud es una de las formas más poderosas de atraer energía positiva. Haz una lista de tres cosas por las que estés agradecido cada día. Esto cambiará tu enfoque hacia lo positivo y te ayudará a atraer más bendiciones a tu vida.

Tip: Puedes hacer este ejercicio antes de dormir, para crear una sensación de paz antes de descansar.

Recuerda:

La energía positiva es como un músculo, cuanto más la practicas, más fuerte se vuelve. Incorporar estas pequeñas prácticas en tu día a día te permitirá mantenerte lleno de vitalidad y con una mente más clara.