

Mi diario

YOGA DETOX



Semana 6

INTEGRACIÓN FINAL

LUN
1h 15m

Meditación Diaria
Neti Kriya
Tratak Kriyga
Masterclass: YIN YOGA
Yin Yoga Detox (Clase 6)

MAR
41 min

Meditación Diaria
Tratak Kriya
Nauli Kriya
Diario: CONFIANZA Y ENTREGA.

MIE
1 hora

Meditación Diaria
Nauli Kriya
Kappalabhati Kriya
Vinyasa para todo el cuerpo (Clase 4)

JUE
16 min

Meditación Diaria
Neti Kriya
Tratak Kriya

VIE
1 hora

Meditación Diaria
Neti Kriya
Tratak Kriyga
Yin Yoga Detox (Clase 6)

SÁB
21 min

Meditación Diaria
Neti Kriya
Nauli Kriya
Tratak Kriya

DOM
1h 30m

Yoga Nidra
Diario de Gratitud: REFLEXIÓN FINAL

SEMANA 6 – LUNES

PRÁCTICAS DEL DÍA (1h 15m)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- NETI KRIYA - 5 min
- TRATAK KRIYA - 5 min
- MASTERCLASS: YIN YOGA
- RUTINA YOGA: Yin Yoga Detox (Clase 6) - 50 min
- ZUMOS DIARIOS DE LA SEMANA: Antioxidantes



Mi Diario de Yoga

Cómo me he sentido hoy tras mi práctica...

Resistencias o dificultades que he encontrado...

*NOTA: Es normal que hayas encontrado resistencias nuevas (sobre todo mentales), al tratarse de una práctica muy diferente a las anteriores en la que nos enfrentamos a un nuevo reto: LA QUIETUD.

Qué puedo hacer para superarlas...

SEMANA 6 - MARTES

PRÁCTICAS DEL DÍA (41 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- NAULI KRIYA - 5 min
- TRATAK KRIYA (Limpieza Ocular) 5 min
- DIARIO: CONFÍO Y ME ENTREGO - 25 min
- ZUMOS DIARIOS DE LA SEMANA: Antioxidantes



CONFÍO, ME ENTREGO y SUELTO: suelto el resultado

ENTREGA: Confío en el proceso, suelto el resultado.

Bien, estamos llegando al final del proceso. Ya hemos aprendido y practicado de manera guiada y planificada diferentes rutinas y prácticas que a lo largo de estas 6 semanas has podido incorporar en tu día a día.

Ahora es el momento de SOLTAR, de dejar de seguir un calendario y una estructura prefijada, para **entregarte a tu propia capacidad** que ya has desarrollado para **mantener los nuevos hábitos creados**, de manera intuitiva y sin esfuerzo.

La diferencia entre este momento y el día que comenzaste el programa, es que al principio tenías que poner mucha energía e intención para realizar tus prácticas diarias.

Sin embargo, ahora que ya has creado el hábito, esa energía y esfuerzo inicial ya no son tan necesarios, porque **tras estas 6 semanas (dos ciclos de 21 días)**, tu mente ha tenido el tiempo y los recursos necesarios para **crear nuevos hábitos** (primer ciclo de 21 días) **e integrarlos** (segundo ciclo de 21 días).

Ahora solo necesitas entregarte a esta capacidad ya desarrollada, y **confiar en todo lo aprendido** en estas semanas.

SEMANA 6 - MARTES



**CONFÍO, ME ENTREGO y SUELTO:
suelto el resultado**

La parte más "difícil" ya está hecha.

A lo largo de estas 6 semanas no solo has aprendido desde el intelecto y practicado distintas técnicas y prácticas **para mejorar la calidad de tus días**: nuevas rutinas de **yoga y meditación**, nuevas formas de **alimentarte de forma saludable sin dietas rígidas**, nuevas formas de mirarte y **comprender con amor tus procesos emocionales...**

Sino que, además, has podido **experimentar por ti misma los beneficios que este "nuevo estilo de vida"** te aporta a nivel físico, mental, emocional y energético.

Por ello, ahora te será mucho más fácil mantener estos nuevos hábitos ya incorporados en tu vida diaria.

Recuerda que el cerebro aprende más fácilmente a través de la propia experiencia, y gracias a este proceso **"tu mente ya sabe"**, porque ha podido experimentar los resultados y reforzarlos a través de la repetición, por lo que sin darte cuenta ya se han creado nuevas conexiones neuronales en tu mente que harán que todo lo aprendido y practicado sea mucho más fácil de **integrar y mantener en tu vida diaria**.

Por eso, amiga yogui, ahora es el momento de soltar, de entregarte a lo aprendido y, lo más importante, de **confiar en ti y en tu capacidad para crear y mantener el estilo de vida que deseas y mereces**.

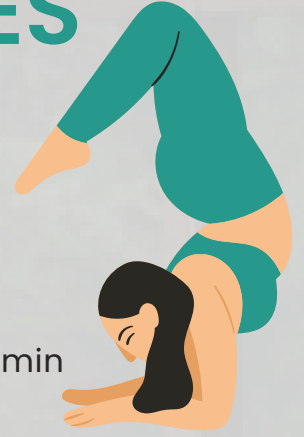
Y si alguna vez te vienen momentos en los que creas que no puedes, o simplemente te cuesta, recuérdate esta frase como un poderoso **Mantra de Auto-Confianza**:

"Confío en mí. Sé que puedo, porque ya lo he hecho."

SEMANA 6 - MIÉRCOLES

PRÁCTICAS DEL DÍA (1 hora)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- NAULI KRIYA - 5 min
- KAPPALABHATI KRIYA - 5 min
- RUTINA YOGA: Vinyasa para todo el cuerpo (Clase 4) - 45 min
- ZUMOS DIARIOS DE LA SEMANA: Antioxidantes



Mi Diario de Yoga

Cómo me he sentido hoy tras mi práctica...

Resistencias o dificultades que he encontrado...

Qué puedo hacer para superarlas...

SEMANA 6 – JUEVES

PRÁCTICAS DEL DÍA (16 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- NETI KRIYA - 5 min
- TRATAK KRIYA - 5 min
- MEDITACIÓN EN SILECIO (Opcional: 2 min a 30 min)
- ZUMOS DIARIOS DE LA SEMANA: Antioxidantes



Propuesta opcional para hoy: MEDITACIÓN EN SILENCIO

Como cada semana, el jueves es tu **día de descanso** para el cuerpo físico, en el que te invitamos a aprovecharlo para hacer tu meditación en silencio.

Al igual que la semana pasada te proponemos hacerlo **tras tu práctica de Tratak Kriya**, puesto que ya habrás inducido un estado de calma mental que te ayudará a entrar en un **estado meditativo profundo más rápida y fácilmente**.

Recuerda, nada es obligatorio, sólo si tienes tiempo y te apetece hacerlo.

Te recordamos las pautas: cuando hayas terminado tu meditación guiada, simplemente **permanece unos minutos más en tu postura de meditación**, con los ojos cerrados y mantén tu atención únicamente enfocada en la respiración. Igual que hiciste la semana anterior.

Observa cómo sucede la respiración en tu cuerpo, todas las sensaciones físicas que encuentras en ella: el aire pasando por tus fosas nasales, su temperatura, las partes de tu cuerpo que se mueven sutilmente en el proceso respiratorio...

Cada vez que te des cuenta que "te has distraído" con cualquier otro pensamiento, simplemente con amabilidad pero con firmeza vuelves la atención a tu respiración.

Permanece haciendo este ejercicio tanto tiempo como te sientas preparada, desde 2 minutos hasta media hora.

Cuando termines, date las gracias, sea lo que sea que haya sucedido durante el tiempo que hayas estado en la práctica, habrás estado meditando.

SEMANA 6 – VIERNES

PRÁCTICAS DEL DÍA (1h 15m)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- NETI KRIYA - 5 min
- TRATAK KRIYA - 5 min
- MASTERCLASS: YIN YOGA
- RUTINA YOGA: Yin Yoga Detox (Clase 6) - 50 min
- ZUMOS DIARIOS DE LA SEMANA: Antioxidantes



Mi Diario de Yoga

Cómo me he sentido hoy tras mi práctica...

Resistencias o dificultades que he encontrado...

Anota si has identificado alguna diferencia respecto a la práctica del lunes.

Qué puedo hacer para superarlas...

SEMANA 6 – SÁBADO



PRÁCTICAS DEL DÍA (21 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- NETI KRIYA - 5 min
- NAULI KRIYA - 5 min
- TRATAK KRIYA - 5 min
- ZUMOS DIARIOS DE LA SEMANA: Antioxidantes

Práctica completa de Kriyas de Yoga

Cómo me he sentido hoy tras mi práctica completa de Kriyas (Neti, Nauli y Tratak Kriya...)

Resistencias o dificultades que he logrado superar tras estas semanas practicando...

Consejo: si puedes, realiza todas las prácticas seguidas y en el orden que te proponemos:

1. Neti Kriya
2. Nauli Kriya
3. Tratak Kriya

SEMANA 6 – DOMINGO



PRÁCTICAS DEL DÍA (1h 30m)

- MEDITACIÓN YOGA NIDRA- 55 min
- DIARIO: Reflexión de la semana. Diario de gratitud - 25 min
- ZUMOS DIARIOS DE LA SEMANA: Antioxidantes

REFLEXIÓN FINAL

EJERCICIO FINAL:

Antes de hacer tu práctica de Yoga Nidra, **vuelve a leer tu ejercicio del jueves**, relea todo todo de nuevo, y repite tu mantra para usarlo como Shankalpa en tu práctica de Yoga Nidra:

"Confío en mi. Sé que puedo, porque ya lo he hecho."

Cuando comiences tu Yoga Nidra, en la parte en la que tienes que decretar tu **Shankalpa**, repite este mantra visualizándote a ti en esta nueva versión de tu vida que ya has creado.

Recuerda, esta nueva versión de ti ya ha llegado, ya la estas viviendo, y ha venido para quedarse.

Y sabes que puedes, porque ya lo has hecho. Confía.

Diario de Gratitud Semanal:

Esta semana te proponemos aprovechar tu Diario de Gratitud semanal para **darte las gracias a ti misma** por haber llegado hasta aquí, y por supuesto para **agradecerle al proceso todo lo que te ha aportado**.

Ya sabes como hacerlo: cierra los ojos, y **haz un repaso mental a estas 6 semanas** para elaborar tu diario de gratitud.

Recuerda que **mientras más bondades escribas, más conectaras con el sentimiento de gratitud** que te ayudará a avivar la **motivación para mantener tu nuevo estilo de vida**.

Y no olvides que aunque hayas terminado tu proceso Yoga Detox, mantener semanalmente la práctica de tu diario de gratitud será muy beneficioso para ti, ya que te ayudará a conectar con la gratitud y sentirte mucho más plena y abundante en tu vida.

SEMANA 6 – DOMINGO

REFLEXIÓN FINAL

Para terminar, haz una reflexión general.

Cómo me siento tras haber finalizado mi Yoga Detox...



PROPÓSITOS CUMPLIDOS

- _____
- _____
- _____
- _____

CAMBIOS EN MI

Large empty rounded rectangular box for writing reflections on changes in oneself.

EMOCIONES SURGIDAS

Large empty rounded rectangular box for writing about emotions that have arisen.

QUÉ QUIERO MANTENER

Large empty rounded rectangular box for writing about what one wants to maintain.

● CÓMO VOY A INCORPORARLO:

Three horizontal lines for writing how to incorporate the desired changes.