

Mi diario



YOGA DETOX

BIENVENIDA

INTRODUCCIÓN PREVIA

Bienvenida a este hermoso viaje para limpiar y depurar cuerpo y mente.

Antes de comenzar el viaje en el que estás apunto de embarcarte, queremos contarte un poquito más detalladamente cómo va a ser, qué vas a necesitar, y sobretodo qué es lo que nos gustaría que ocurriera a lo largo de estas seis semanas de transformación física y mental.

SOBRE EL VIAJE: El proceso Yoga Detox

Este proceso detox principalmente tiene como primera intención la limpieza del cuerpo físico y la mente. Tal vez te preguntas que ¿qué tiene que ver la mente en todo esto? Pues mucho. Sobretodo porque al estar haciéndolo desde el enfoque del yoga, disciplina cuyo principal objetivo es el cultivo de la mente para la liberación del sufrimiento, este programa está diseñado para integrar también este propósito en el proceso depurativo.

Y es que no sólo es nuestro cuerpo el que acumula residuos tóxicos, también nuestra mente se carga de pensamientos tóxicos que no sólo nos restan energía en el día a día, sino que influyen en el nuestro organismo pudiendo incluso derivar en molestias físicas o incluso enfermedades.

Por ello, es tan importante para nosotras que a la vez que vayas haciendo tu proceso depurativo físico, también realices las prácticas que incluimos en este diario diseñado para ayudarte a depurar tu mente y transformar tu experiencia de vida diaria.

Cada semana, encontrarás el Diario correspondiente a tus prácticas semanales, con tu planing semanal y todos los ejercicios complementarios a ir realizando día a día.

Además, en otro PDF también podrás descargar tu plan de alimentación y el recetario con tu zumo semanal para complementar tu protocolo detox.

Esperamos que lo disfrutes mucho. ¡Comenzamos!

Semana 1

PREPARAR CUERPO Y MENTE

LUN
30 min

Meditación Diaria
Diario: Intención y propósitos

MAR
36 min

Meditación Diaria
Hatha Yoga Torsiones

MIE
36 min

Meditación Diaria
Masterclass Kriyas de Yoga
Diario: Me entrego y suelto

JUE
36 min

Meditación Diaria
Hatha Yoga Torsiones

VIE
16 min

Meditación Diaria
Neti Kriya

SÁB
11 min

Meditación Diaria
Neti Kriya
Hatha Yoga Torsiones (Opcional)

DOM
1h 30m

Neti Kriya
Yoga Nidra
Diario de Gratitud: reflexión semanal

SEMANA 1 – LUNES

PRÁCTICAS DEL DÍA (30 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- DIARIO: Propósitos y Motivaciones
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.



EJERCICIO PREVIO AL PROCESO: Propósitos y Motivaciones

Antes de comentar tu Yoga Detox, quiero invitarte a comenzar este haciendo un **ejercicio introspectivo** que traiga luz sobre los **verdaderos motivos por los que quieres sumergirte en este proceso**.

Te recomiendo, si para ti es posible, hacerlo justo después de tu meditación, ya que tu mente estará mucho más enfocada y tú estarás más conectada contigo y tus verdaderos deseos.

Para poder hacer bien esta práctica, te propongo hacerlo en **dos partes**:

Parte 1: PROPÓSITOS E INTENCIONES

Primero de todo, empieza por hacer una reflexión para ver claramente **tu verdadero propósito e intención** por la que quieres hacer este proceso te vamos a empezar **elaborando una lista** en la que puedas escribir con detalle cada uno de ellos.

Cuando lo hagas, **intenta escribir con toda precisión y claridad** cuáles son tus propósitos, es decir, eso que deseas lograr con tu Yoga Detox.

Una vez los tengas claros y definidos, **léelos de nuevo** uno a uno.

Detente en cada uno de esos propósitos para, cerrando los ojos, **visualizarte mentalmente con ellos logrados**. Intenta que la visualización sea lo más detallada posible: como te sientes, qué te ofrece, como es tu yo que ha logrado esos propósitos.

SEMANA 1 – LUNES

PRÁCTICAS DEL DÍA (30 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- DIARIO: Propósitos y Motivaciones
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.



EJERCICIO PREVIO AL PROCESO: Propósitos y Motivaciones

Parte 2: MOTIVACIONES

Ahora que ya tienes claro lo que quieres lograr, dedica un momento a **reflexionar sobre lo que te motiva** para conseguir esos propósitos. Seguramente, la visualización que has realizado anteriormente te ofrezca mucha más información para poder completar esta parte del ejercicio.

Escribe todas las **razones por las que sientes y quieres hacer este proceso**, para que cada vez que necesites un empujoncito de ánimo y motivación, puedas recurrir a esta lista.

»» **Truqui:**

Si quieres sacar aún más partido a esta práctica, puedes extrapolar estas dos preguntas a cualquier ámbito de tu vida, haciéndote las mismas preguntas. ¿Cuáles son tus propósitos a nivel profesional, a nivel salud, a nivel personal...? Y no olvides anotar qué te motiva a lograr cada uno de ellos.

Seguramente son preguntas que no te has hecho en los últimos meses o, si te las has hecho, no has sabido contestar. Estoy segura de que esta primera semana vas a ser capaz de volver en algún momento a esta práctica y completar estas preguntas porque con el yoga y la meditación vas a conectar contigo y con tus deseos más profundos.

SEMANA 1 – LUNES

PRÁCTICAS DEL DÍA (30 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- DIARIO: Propósitos y Motivaciones
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.



MOTIVACIÓN: Qué me motiva a hacer este proceso





SEMANA 1 – MARTES

PRÁCTICAS DEL DÍA (36 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- RUTINA DE YOGA: Clase 1 Hatha Yoga Torsiones
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.

Mi Diario de Yoga

Cómo me he sentido hoy tras mi práctica...

Resistencias o dificultades que he encontrado...

Qué puedo hacer para superarlas...

SEMANA 1 – MIÉRCOLES

PRÁCTICAS DEL DÍA (36 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- MASTERCLASS Kriyas de Yoga - 10 min
- DIARIO: Lista mágica de limpieza energética - 25 min
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.



EJERCICIO: Suelto expectativas limitantes

Ahora te invito a hacer un nuevo **ejercicio de introspección** para **seguir avanzando hacia ese “click mental” que necesitas** para que por fin puedas lograr instaurar en tu vida los hábitos que te llevarán a disfrutar de tu vida más plena, saludable y en armonía.

La práctica de hoy es muy sencilla a la vez que importante. Y es que, ¿cómo podrías incorporar nuevos hábitos, pensamientos o creencias en tu vida, si no te liberamos primero de los que ya tienes y te están impidiendo lograr tus propósitos? De ahí la importancia de este ejercicio, con el que te invito a poner la intención en soltar desde dos perspectivas:

PRIMERO: SOLTAR LA NECESIDAD DE CONTROLAR EL RESULTADO DEL PROCESO.

Es decir, **entregarte al proceso en cuerpo y alma**, sin poner la expectativa en un resultado específico.

Puede que te suene un poco raro, pero créeme, que mientras más nos aferramos a un resultado específico o a una imagen de nosotras mismas, más nos alejamos de todo nuestro potencial.

Porque, ¿y si te digo que **si te entregas sin expectativas** (que no intenciones o propósitos, eso está bien y nos da dirección, pero sin aferrarnos a ellas) **podrías lograr incluso algo mejor de lo que tú misma habías podido imaginar?**

Además, de este modo, soltando el apego al resultado, la necesidad de un plazo, podremos disfrutar mucho más del proceso y, amiga, eso ya es un gran cambio. El de agradecer y abrazar el presente, valorando cada logro, por pequeño que sea.

SEMANA 1 – MIÉRCOLES

PRÁCTICAS DEL DÍA (36 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- MASTERCLASS Kriyas de Yoga - 10 min
- DIARIO: Lista mágica de limpieza energética - 25 min
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.



EJERCICIO: Suelto lo que no me sirve

SEGUNDO: SOLTAR LO QUE NO TE SIRVE

Así es, para poder lograr tu nueva versión es **imprescindible que sueltes los hábitos, creencias y pensamientos limitantes** que te impiden desarrollarte hacia la mejor versión de ti misma.

Y es que estoy casi segura de que todas las veces que has intentado hacer un proceso como este y has fracasado, ha sido porque no has hecho de verdad este ejercicio.

Aprovecha para **escribir todos los hábitos, creencias y pensamientos que te están alejando de la vida que quieres**. Tómate todo el tiempo que necesites. Y cuando los tengas anótalos para que cada vez que vengan a ti puedas recordarte que son parte de tu pasado, y ya no forman parte de la nueva tú que estás construyendo ahora mismo.

Ya verás como al soltar todo lo que te pesa y te impide vivir como tú deseas, creas el espacio para todo lo bueno que está ahí, disponible para ti.

»»TRUQUI:

Para hacer que este ejercicio sea aún más efectivo, anota cada "cosa que quieras soltar" en forma de afirmación en presente.

Ejemplo: "Suelto la creencia de que me falta tiempo para mí. Tengo todo el tiempo del mundo. Yo soy la dueña de mi tiempo"

Cuando tengas tu lista, puedes volver a leerla, y con los ojos cerrados visualizar ese hábito, pensamiento o creencia alejándose de ti en forma de humo oscuro que se aleja en la distancia.



SEMANA 1 – JUEVES

PRÁCTICAS DEL DÍA (36 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- RUTINA DE YOGA: Clase 1 Hatha Yoga Torsiones
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.

Mi Diario de Yoga

Cómo me he sentido hoy tras mi práctica...

Resistencias o dificultades que he encontrado...

Qué puedo hacer para superarlas...

SEMANA 1 – VIERNES

PRÁCTICAS DEL DÍA (15 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- LEER PDF NETI KRIYA - 10 min
- PRÁCTICA KRIYA: Neti Kriya (limpieza nasal)
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.



Propuesta opcional para hoy: MEDITACIÓN EN SILENCIO

Hoy es tu **día de descanso** para el cuerpo físico.

Tal vez te apetece **alargar tu meditación diaria**, quedándote simplemente en silencio unos minutos más.

Si tienes tiempo y te apetece hacerlo, cuando hayas terminado tu meditación, simplemente **permanece unos minutos más en tu postura de meditación**, con los ojos cerrados y mantén tu atención únicamente enfocada en la respiración.

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 para cooperar 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.

Recuerda que **meditar no es tener la mente en blanco** sino darte cuenta de cada vez que tu mente se ha "distruido" y **ser capaz de volver a tu objeto de atención**, que en este caso será tu respiración.

SEMANA 1 – SÁBADO



PRÁCTICAS DEL DÍA (15 min)

- MEDITACIÓN DIARIA - 6 min
- NETI KRIYA - 5 min
- RUTINA DE YOGA: Clase 1 Hatha Yoga Torsiones (Opcional)
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.

(Opcional) Si has hecho también hoy tu rutina de Yoga:

Cómo me he sentido hoy tras mi práctica...

Resistencias o dificultades que he encontrado...

Qué puedo hacer para superarlas...

SEMANA 1 – DOMINGO

PRÁCTICAS DEL DÍA (1h 30m)

- NETI KRIYA (limpieza nasal) - 5 min
- MEDITACIÓN YOGA NIDRA- 55 min
- DIARIO: Reflexión de la semana. Diario de gratitud.
- ZUMO DIARIO DE LA SEMANA: Limpieza de hígado.



Reflexión de la semana

Ejercicio Previo:

Tras haber hecho tu práctica de Yoga Nidra, vuelve a leer tu lista mágica que hiciste el miércoles, y mientras la lees visualízate habiéndolo dejando ir. Respira profundo cada vez que leas cada uno de tus deseos de soltar y al exhalar visualiza como te liberas de ello.

Diario de Gratitud Semanal:

Ahora hora cierra los ojos, y **haz un repaso a tu semana** y ve **identificando todas las cosas** que te han sucedido a lo largo de la semana o que simplemente han estado ahí presentes **por las que puedes sentirte agradecida**.

Puedes incluir desde tus prácticas que has llevado a cabo, cualquier logro personal o profesional, o simplemente personas o cosas materiales (tu casa, tu familia, tener alimentos a diario) o **cualquier cosa que está en tu vida y te hacen bien**.

En la siguiente página escribe esa lista, tomate todo el tiempo que necesites para hacerlo. Y recuerda, esta lista es ilimitada, puedes escribir tantas cosas como quieras, **mientras más escribas, mayor será el sentimiento de gratitud** que experimentarás y ¡con el que comenzarás mañana la nueva semana!

SEMANA 1 – DOMINGO



REFLEXIÓN FINAL

Para terminar, haz una reflexión general.
Cómo me siento tras mi primera semana...

PROPÓSITOS CUMPLIDOS

- _____
- _____
- _____
- _____

CAMBIOS EN MI CUERPO

Empty rounded rectangular box for notes.

EMOCIONES SURGIDAS

Empty rounded rectangular box for notes.

DIFICULTADES ENCONTRADAS

Empty rounded rectangular box for notes.

● CÓMO VOY A AFRONTARLAS:

Three horizontal lines for notes.

Semana 2

LIMPIEZA ABDOMINAL

LUN
50 min
Meditación Diaria
Neti Kriya
Hatha Vinyasa Torsiones

MAR
36 min
Meditación Diaria
Neti Kriya
Diario: Perdono y libero del pasado

MIE
40 min
Meditación Diaria
Neti Kriya
Hatha Yoga Torsiones (Clase 1)

JUE
30 min
Meditación Diaria
Neti Kriya
Masterclass: Nauli Kriya

VIE
1 hora
Meditación Diaria
Neti Kriya
Nauli Kriya
Hatha Vinyasa Torsiones

SÁB
16 min
Meditación Diaria
Neti Kriya
Nauli Kriya
Hatha Yoga Torsiones (Clase 1) (Opcional)

DOM
1h 30m
Neti Kriya
Nauli Kriya
Yoga Nidra
Diario de Gratitud: reflexión semanal



SEMANA 2 – LUNES

CARTA PARA TI...

No lo dejes aquí...

Primero de todo, quiero darte la enhorabuena por haber llegado hasta aquí.

Aunque no lo creas, simplemente por haberte regalado todo el tiempo, el cuidado y la atención que te haya sido posible con las prácticas que te proponíamos ya es un gran avance. Y es ahora cuando empieza el verdadero camino. Es ahora cuando puedes decidir si quieres seguir adelante hacia esa TÚ hacia la que has empezado a acercarte, o si prefieres quedarte aquí.

Estoy segura de que ahora mismo te pueden venir un montón de pensamientos boicoteadores, razones para las que abandonar y no seguir adelante.

No te preocupes, es normal, pero ahora ya sabes que puedes. Sólo tú puedes decidir que esta vez sea diferente y sí que por fin sí puedas lograr de verdad instaurar esos cambios que quieres y deseas para vivir una vida de verdad más plena, saludable y en armonía.

Y estoy segura de que si te quedas con nosotras y continuas en programa completo vas a conseguirlo. Ya has visto que es sencillo, que sólo necesitas un poquito de voluntad, y nosotras te iremos acompañando hasta el final para guiarte paso a paso hasta la última semana.