

# ★ “21 Días de Autoreiki”



*Tu guía diaria para sanar,  
equilibrar y brillar desde dentro*  
**Guía de práctica diaria + afirmaciones**



# Bienvenida

*Querido/a caminante de luz,*

*Este no es solo un reto... es una invitación a regresar a ti.*

*Durante los próximos 21 días, dedicarás unos minutos al día a colocar tus manos sobre tu cuerpo y permitir que la energía universal fluya.*

*No necesitas experiencia. Solo presencia, apertura... y amor por ti mismo/a.*

*Respira. Confía. Comienza.*

💛 *Con amor, Reiki Macías* 💛



# Calendario de los 21 Días

Tu viaje diario de sanación, equilibrio y luz interior

## 📅 Calendario de práctica

| Día                        | Tema                          | Posición de Manos              | Afirmación                                                |
|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1 <input type="checkbox"/> | Presencia e intención         | Manos sobre el corazón         | "Hoy elijo estar aquí, con amor."                         |
| 2 <input type="checkbox"/> | Limpieza del campo energético | Manos sobre la coronilla       | "Mi energía es clara, ligera y protegida."                |
| 3 <input type="checkbox"/> | Soltar miedos y ansiedad      | Manos en la base de la columna | "Estoy anclado/a en la tierra. Todo está bien."           |
| 4 <input type="checkbox"/> | Autoperdón y compasión        | Manos en el plexo solar        | "Me libero del pasado. Me abrazo con ternura."            |
| 5 <input type="checkbox"/> | Protección energética         | Manos en los hombros o nuca    | "Soy un templo de luz. Nada que no sea amor entra en mí." |



## ✿ "21 Días de Autoreiki"

| Día                         | Tema                         | Posición de Manos                     | Afirmación                                             |
|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 6 <input type="checkbox"/>  | Liberar emociones estancadas | Manos en el sacro (bajo abdomen)      | "Mis emociones fluyen. Soy libre y fluido/a."          |
| 7 <input type="checkbox"/>  | Cierre semanal - integración | Manos extendidas sobre todo el cuerpo | "Agradezco este espacio sagrado para mí."              |
| 8 <input type="checkbox"/>  | Equilibrio: dar y recibir    | Manos sobre el corazón                | "Merezco amor, paz y abundancia."                      |
| 9 <input type="checkbox"/>  | Comunicación auténtica       | Manos en la garganta                  | "Hablo desde el corazón. Mi voz es clara y verdadera." |
| 10 <input type="checkbox"/> | Claridad mental              | Manos en la frente (tercer ojo)       | "Mi mente está en calma. Veo con sabiduría."           |
| 11 <input type="checkbox"/> | Poder personal               | Manos en el plexo solar               | "Confío en mi fuerza. Actúo desde la verdad."          |
| 12 <input type="checkbox"/> | Creatividad y alegría        | Manos en el sacro                     | "La vida fluye a través de mí con color y alegría."    |
| 13 <input type="checkbox"/> | Confianza en la vida         | Manos en la base de la columna        | "La vida me sostiene. Estoy a salvo."                  |



## ✿ "21 Días de Autoreiki"

| Día                            | Tema                               | Posición de Manos                                | Afirmación                                                   |
|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 14<br><input type="checkbox"/> | Armonía cuerpo-<br>alma            | Manos en<br>movimiento<br>suave por el<br>cuerpo | "Cada célula de mi<br>ser está en paz."                      |
| 15<br><input type="checkbox"/> | Conexión con tu<br>niño/a interior | Manos en el<br>corazón y bajo<br>abdomen         | "Te veo, te abrazo, te<br>cuido. Estoy contigo."             |
| 16<br><input type="checkbox"/> | Conexión<br>espiritual             | Manos sobre la<br>coronilla                      | "Soy uno/a con la<br>luz. Mi alma guía mis<br>pasos."        |
| 17<br><input type="checkbox"/> | Sanación del<br>pasado             | Manos en el<br>corazón y<br>frente               | "Liberó lo viejo. Elijo<br>el presente con<br>amor."         |
| 18<br><input type="checkbox"/> | Gratitud<br>energética             | Manos al cielo,<br>luego al<br>corazón           | "Agradezco todo lo<br>que soy y todo lo que<br>recibo."      |
| 19<br><input type="checkbox"/> | Autocompasión<br>profunda          | Manos como<br>abrazo a ti<br>mismo/a             | "Merezco cuidado,<br>calma y amor<br>incondicional."         |
| 20<br><input type="checkbox"/> | Visión de tu<br>mejor versión      | Manos en el<br>corazón y<br>frente               | "Brillo desde dentro.<br>Mi luz toca al<br>mundo."           |
| 21<br><input type="checkbox"/> | Celebración de tu<br>luz           | Manos al cielo,<br>luego al<br>corazón           | "Soy un canal de<br>amor. Hoy y siempre,<br>soy suficiente." |



## 🖐️ Guía de Posiciones Básicas de Autoreiki

Durante tu práctica diaria, colocar tus manos con intención activa el flujo de energía sanadora.

No necesitas presionar, solo descansar suavemente.

Mantén cada posición entre 3 y 5 minutos. Respira con calma.

### 1. Corazón



Ubicación: Manos superpuestas sobre el centro del pecho.

Propósito:

- Sanar heridas emocionales
- Cultivar autocompasión
  - Abrir el canal del amor incondicional.

Ideal para: días de tristeza, soledad o cuando necesites recordarte que vales.



## 2. Frente / Tercer Ojo



Ubicación: Manos ligeramente en forma de cúpula sobre la frente, entre las cejas.

Propósito:

- Calmar la mente acelerada
- Desarrollar intuición y claridad
- Liberar pensamientos obsesivos

Ideal para: momentos de confusión, toma de decisiones o antes de dormir.

## 3. Plexo Solar



Ubicación: Manos sobre la zona del estómago, justo debajo del esternón.

Propósito:

- Fortalecer la confianza en ti mismo/a
- Restaurar tu poder personal
- Transformar miedo en acción consciente

Ideal para: cuando dudes de tus capacidades o sientas inseguridad.



## 4. Raíz y Sacro



**Raíz:** Manos sobre la base de la columna (puedes sentarte con las manos bajo las nalgas, palmas hacia abajo).

**Sacro:** Manos sobre el bajo vientre, unos centímetros por debajo del ombligo.

**Propósito:**

- Raíz: arraigo, seguridad, conexión con la tierra
- Sacro: creatividad, placer, fluidez emocional

**Ideal para:** días de ansiedad, desconexión o bloqueo creativo.

✿ **Consejo suave:**

**No busques sensaciones “especiales”.**

**A veces, la sanación es simplemente estar contigo mismo/a.**

**Eso ya es suficiente.**



## 🔑 Consejos para tu Práctica Diaria

### *Pequeños gestos que transforman tu espacio interior*

Tu práctica de autoreiki no se trata de perfección, sino de presencia.

Estos consejos no son obligaciones, sino invitaciones suaves a crear un ritual que te sostenga.

### 🌞 Elige un horario fijo (mañana o noche)

La constancia alimenta la energía más que la duración.

- Por la mañana: comienza el día desde la calma, antes de que el mundo te llame.
- Por la noche: cierra tu ciclo con gratitud y liberación. Lo importante no es *cuándo*, sino que sea tuyo. Incluso 10 minutos a la misma hora cada día crean una corriente de paz en tu vida.

### 🕯️ Crea un rincón sagrado

No necesitas un altar elaborado. Solo un espacio donde tu alma se sienta vista.

- Una vela (la llama simboliza tu luz interior)
- Un cuarzo transparente o amatista (amplifica la energía sutil)



## ☀ "21 Días de Autoreiki"

- Un aroma suave: incienso de sándalo, palo santo o una gota de aceite esencial

Este rincón no es para los ojos de otros, sino para recordarte que mereces un lugar en el mundo.

### 📱 Silencia tu teléfono – este tiempo es solo tuyo

Desactiva notificaciones. Ponlo en modo avión si es necesario.

Este es uno de los actos más revolucionarios en tiempos de hiperconexión:

elegirte a ti mismo/a antes que a la urgencia del mundo.

Durante estos minutos, no hay nada más importante que tu respiración.

### 💧 Hidrátate después

El Reiki no solo calma – mueve energía estancada, emociones antiguas y patrones densos.

Beber un vaso de agua con limón o hierbas suaves (manzanilla, menta) ayuda a:

- Limpiar el campo energético
- Integrar la sanación a nivel físico
- Cerrar el ritual con cuidado corporal

### 📔 Lleva un diario breve



## ✿ “21 Días de Autoreiki”

Al terminar, escribe solo tres líneas:

“Hoy sentí...”

“Lo que solté fue...”

“Me agradezco por...”

No juzgues lo que escribas.

Este no es un diario de logros, sino de presencia honesta.

Con el tiempo, descubrirás patrones, liberaciones y pequeñas luces que no notabas antes.

✿ **Recuerda:**

**No estás “haciendo Reiki correctamente”.**

**Estás volviendo a casa, una respiración a la vez.**

**Y eso ya es sanación.**

✿ **Has comenzado... y eso ya es magia**

*Tu viaje no termina aquí – apenas despierta*

¡Felicitaciones!

Solo por abrir este PDF, por considerar dedicarte tiempo, por creer – aunque sea un instante – que mereces cuidado... ya has dado el paso más importante.

El Reiki no espera a que estés “listo/a”.

Te abraza tal como eres, justo ahora.

Y cada día que coloques tus manos sobre ti con intención,



## ✿ “21 Días de Autoreiki”

no estás solo “haciendo una técnica”...  
estás recordándote quién eres.

*“Cada vez que te tocas con intención,  
te estás diciendo:*

*‘Vales. Estás aquí. Te amo.’”*

### ✿ ¿Qué sigue?

Si esta guía resonó contigo, te invito a seguir caminando juntos:

◆ Suscríbete a [@reikimacias](https://www.instagram.com/reikimacias)

Recibirás meditaciones guiadas, rituales estacionales y prácticas como esta, directamente en tu pantalla.

(Sí, ¡tengo más sorpresas energéticas para ti!)

◆ Comparte tu experiencia con #21DíasReikiMacias

No estás solo/a. Cada publicación con este hashtag teje una red invisible de luz entre almas que también están sanando.

Puedes compartir una foto de tu rincón, una frase que sentiste, o simplemente escribir: “Hoy me elegí.”

◆ Explora sesiones o retiros

Ofrezco sesiones online de sanación energética, acompañamiento en tu despertar Reiki y retiros íntimos (virtuales).

Visita mi enlace en bio o escríbeme con el corazón abierto.

### 🌙 Un último abrazo energético

No importa si olvidaste un día.

No importa si no “sentiste” nada.



## ✿ “21 Días de Autoreiki”

Lo que importa es que volviste.

Y si hoy es tu primer día... bienvenida/o a casa.

Este no es un reto para “ganar”.

Es un rito de amor propio que puedes repetir cuantas veces necesites.

Porque tú...

eres digno/a de calma.

De luz.

De sanación.

De ti.

Con todo mi cariño,

Reiki Macías



### ➡ Conéctate conmigo

👉 Escanea el código QR correspondiente para visitarme:

Página web



YouTube



Instagram



Facebook

