



Ritual de protección

# 60 segundos para resetear tu energía

Una guía práctica para reconectar contigo mismo en cualquier momento del día. Creado por **Fabini** |  
@ilfabini

Guía gratuita · Uso personal

# ¿Por qué necesitas este ritual?

En nuestro día a día acumulamos tensiones, preocupaciones y energías que no nos pertenecen. Este ritual de 60 segundos te ofrece una herramienta práctica y accesible para:

- Crear una pausa consciente en tu rutina
- Liberar el estrés acumulado del día
- Establecer límites energéticos saludables
- Mejorar la calidad de tu descanso
- Entrar centrado a reuniones importantes

No necesitas experiencia previa ni materiales especiales. Solo tu respiración, tus manos y la intención de cuidarte.



**i** **Importante:** Esta práctica complementa, no sustituye, la atención médica o psicológica profesional.

# Cómo usar este ritual



## Cuándo practicarlo

Antes de dormir para soltar el día, previo a reuniones importantes para centrarte, o después de jornadas intensas para descargar tensiones.



## Qué necesitas

Absolutamente nada más que tu presencia. No requiere materiales, espacios especiales ni conocimientos previos. Tu cuerpo es tu herramienta.



## Duración total

Exactamente 60 segundos. Un minuto que puede transformar completamente tu estado interno y tu perspectiva del momento presente.

La belleza de este ritual reside en su simplicidad. Puedes practicarlo en la oficina, en casa, en el transporte público o incluso en la cola del supermercado. La discreción y efectividad van de la mano.

# El ritual paso a paso

## 0-10 segundos: Respiración consciente

Inhala durante 4 segundos, mantén el aire 4 segundos, exhala lentamente durante 6 segundos. Este patrón 4-4-6 activa inmediatamente tu sistema nervioso parasimpático.

## 35-50 segundos: Afirmación protectora

Repite mentalmente o en voz baja: *"Estoy en calma, me libero y me protejo"*. Siente el poder de estas palabras resonando en todo tu ser.

1

2

## 10-35 segundos: Limpieza energética

Con las manos, barre desde la corona de tu cabeza hacia el pecho y hombros. Continúa hacia brazos y manos. Sacude al suelo con la intención clara de soltar todo lo que no te pertenece.

3

4

## 50-60 segundos: Sellado y cierre

Coloca ambas manos sobre tu pecho. Exhala profundamente y visualiza un suave cierre protector alrededor de tu centro energético. Siente la calma instalándose.

"Un minuto basta para resetear tu energía y transformar tu día"

# Variantes para cada momento

## Antes de dormir

**Intención:** *"Suelto el día, descanso en paz"*

Enfócate en relajar cada músculo de tu cuerpo. Permite que las preocupaciones se disuelvan con cada exhalación. Visualiza cómo tu mente se vuelve un lago tranquilo.

## Antes de reuniones

**Intención:** *"Entro con claridad y presencia"*

Centra tu atención y limpia interferencias mentales. Conecta con tu sabiduría interior. Prepárate para escuchar activamente y comunicarte desde la autenticidad.

## Después de días intensos

**Intención:** *"Descargo lo ajeno, me quedo ligero"*

Libera tensiones acumuladas y renueva tu energía personal. Distingue entre lo que es tuyo y lo que has absorbido del entorno. Recupera tu equilibrio natural.



# Errores comunes y soluciones

Hacer todo demasiado rápido

**Solución:** Respira lento y marca conscientemente cada paso. La prisa es enemiga de la efectividad. Permite que cada movimiento tenga su espacio.

Olvidar la exhalación prolongada

**Solución:** Siempre prolonga el aire de salida más que el de entrada. Esta es la clave para activar tu respuesta de relajación natural.

Mantener postura encogida

**Solución:** Abre los hombros y mantén la frente erguida. Tu postura física influye directamente en tu estado emocional y energético.

Pensar demasiado durante la práctica

**Solución:** Deja que tu cuerpo guíe el gesto. La mente puede observar, pero no necesita controlar cada detalle del proceso.

Frustrarse por no sentir cambios inmediatos

**Solución:** Confía en el proceso. Los beneficios son acumulativos. Cada práctica suma, aunque no percibas cambios dramáticos al principio.

# Preguntas frecuentes

## ¿Cuántas veces al día puedo practicarlo?

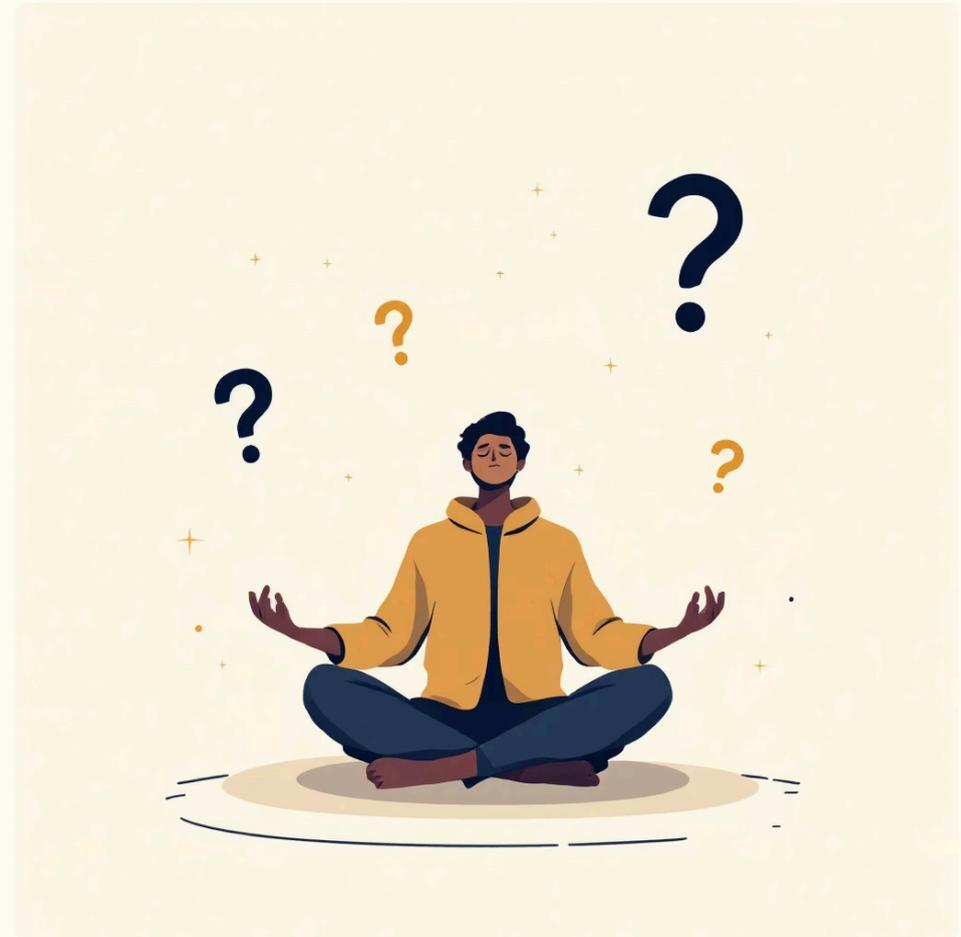
Una, dos o las veces que necesites. Escucha a tu cuerpo y ajusta según tus necesidades. No hay límites ni contraindicaciones.

## ¿Puedo hacerlo sentado?

Absolutamente. Aunque la postura de pie facilita el movimiento de las manos, sentado también es completamente efectivo.

## ¿Y si no creo en nada espiritual?

No importa tus creencias. Los gestos y la respiración consciente tienen efectos fisiológicos comprobados que te ayudarán a centrarte.



## ¿Qué pasa si me distraigo?

Es completamente normal. Simplemente vuelve al paso actual sin juzgarte. La práctica no exige perfección, solo constancia.

## ¿Se puede usar en espacios públicos?

Sí, adaptando los gestos de manera discreta. Los movimientos de manos pueden ser sutiles y la respiración, imperceptible para otros.

# Seguimiento de 7 días

Registra tu experiencia durante una semana completa para observar los cambios y patrones que emergen con la práctica constante.

Día	Fecha	Antes (1 palabra)	Después (1 palabra)	Nota corta
1	___/___	_____	_____	_____
2	___/___	_____	_____	_____
3	___/___	_____	_____	_____
4	___/___	_____	_____	_____
5	___/___	_____	_____	_____
6	___/___	_____	_____	_____
7	___/___	_____	_____	_____

✔ **Sugerencias para el seguimiento:** Marca específicamente en qué te ayudó cada sesión. Por ejemplo: calma, claridad mental, mejor sueño, menos ansiedad, mayor presencia.

# Tu práctica diaria empieza ahora

01

## Respira

Conecta con tu respiración consciente. Cada inhalación trae calma, cada exhalación libera tensión.

02

## Barre

Limpia suavemente tu campo energético. Tus manos son herramientas poderosas de transformación.

03

## Sella

Cierra con protección y amor hacia ti mismo. Establece límites saludables con el mundo exterior.

*"El autocuidado no es egoísmo, es responsabilidad. Cuidarte a ti mismo te permite cuidar mejor a otros."*

👉 Descarga más recursos en [\[tu-dominio\]/recursos](#)  
📱 Si este ritual te sirvió, compártelo y etiqueta [@ilfabini](#)

# Créditos y compromiso

## Sobre el autor

**Fabini** | @ilfabini · 2025

Creador de contenido enfocado en bienestar accesible y prácticas de autocuidado que se integran naturalmente en la vida cotidiana.

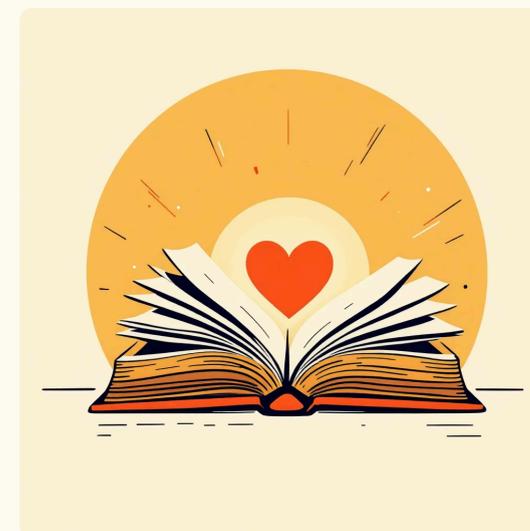
## Licencia de uso

📖 **Compatible con atribución:** Puedes compartir este contenido mencionando siempre la autoría original.

🚫 **No modificar para venta:** Este recurso es gratuito y debe mantenerse así. No está permitido su uso comercial sin autorización.

## Recordatorio importante

⚠️ ⚖️ **Uso personal complementario:** Esta práctica no sustituye la atención médica, psicológica o psiquiátrica profesional. Si experimentas dificultades emocionales persistentes, busca ayuda especializada.



*Gracias por confiar en este proceso de autocuidado. Tu bienestar importa.*

Que este ritual te acompañe en tu camino hacia una vida más consciente y equilibrada.