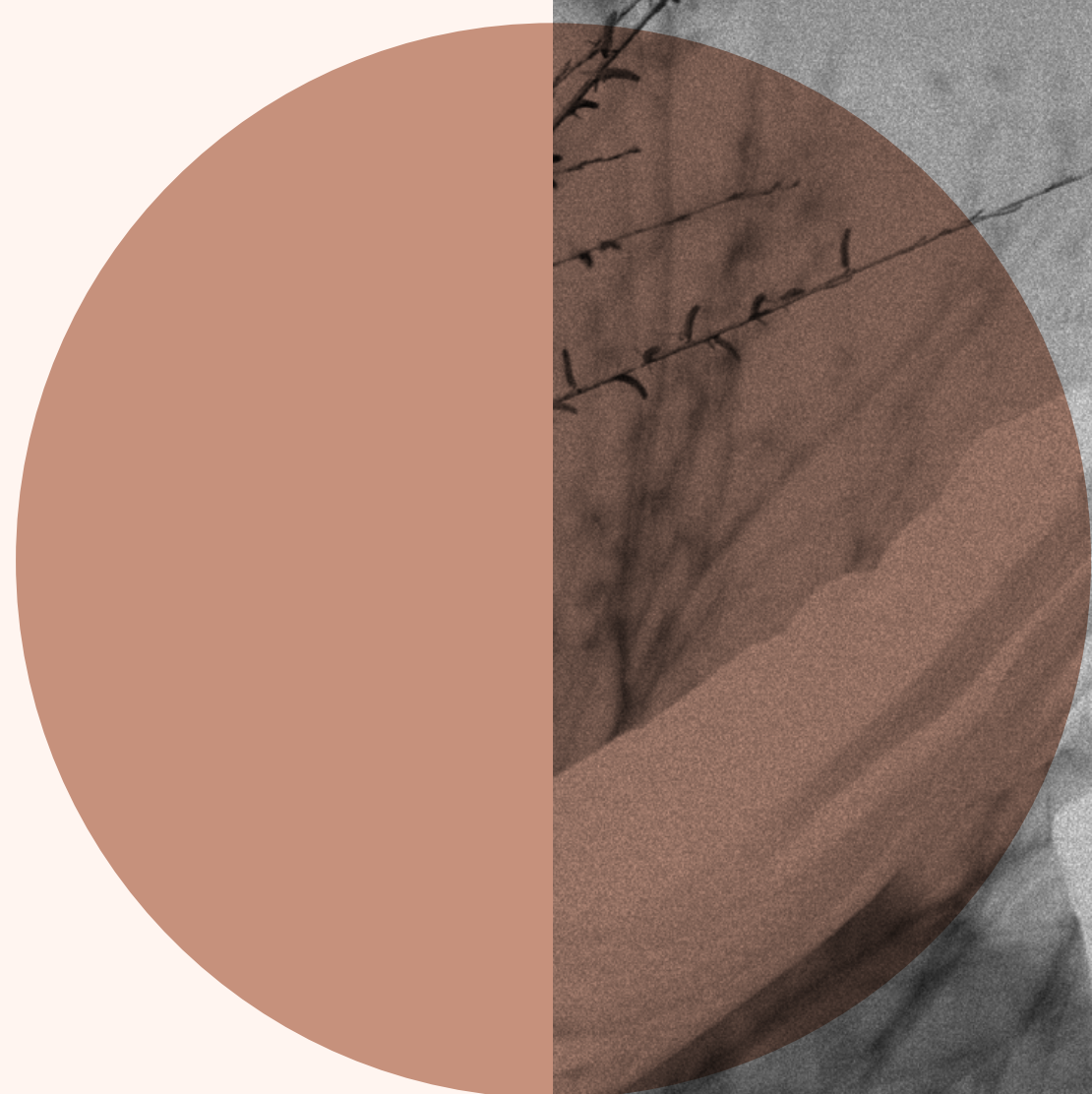
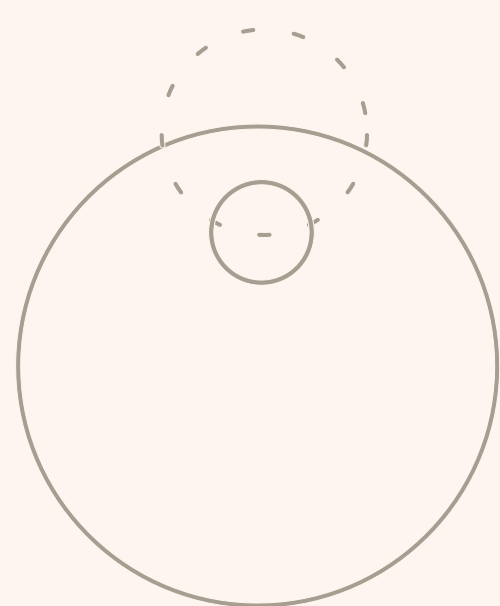


# Kit de meditación holística

Otoño  
Alineación  
Instrucciones





# Cómo preparar el roll-on de aceites esenciales:

- Para preparar tu roll-on para aplicación tópica, necesitarás un aceite vegetal ecológico (puedes utilizar el que más te guste: de almendras, de semilla de uva, de jojoba, de coco fraccionado...).
- Desmonta el roll-on y limpia todas sus partes con un poco de alcohol desinfectante.
- Añade 15 gotas de la sinergia de aceites esenciales.
- Acaba de rellenarlo con el aceite vegetal que hayas escogido.

¡Ya está listo para aplicarlo en tu práctica!

**Importante:** Los aceites esenciales cítricos (la sinergia Thieves lleva aceite esencial de Limón) pueden ser fotosensibilizantes durante 12 horas tras su aplicación, lo que significa que pueden aumentar la sensibilidad de la piel al sol. Si planeas meditar o estar tiempo al aire libre bajo la exposición directa al sol, considera aplicar los aceites esenciales en áreas del cuerpo que no estén expuestas.



# Cómo usar el kit para preparar tu práctica meditativa en otoño:

## 1. Abre tu espacio de ritual.

- Enciende la vela en tu espacio de ritual y deja que su suave fragancia amaderada de palo santo y cedro llene el espacio, conectando con la energía del otoño y creando un ambiente propicio para conectar también con tu luz interior.

## 2. Realiza una purificación y limpieza energéticas utilizando los elementos del kit.

- Enciende un incienso de cuerda para que su fragancia te ayude a conectar con la tierra y la transformación del otoño y a purificar el espacio. Si quieres apagarlo antes de que se consuma, puedes ahogarlo en un pequeño bol con sal y volverlo a encender en tu siguiente práctica.



### 3. Prepárate para la práctica.

- Ponte el colgante de cuarzo rosa con flor de loto para que te ayude a potenciar tu energía y anclar tu identidad de meditadora desde tu chakra corazón. El cuarzo rosa es un cristal que activa la vibración del amor en todas sus formas, y te aportará un bálsamo de paz y calma en tu práctica. La flor de loto es un arquetipo que te conectará con la capacidad de brillar más allá de los desafíos y las circunstancias que se presenten.
- Aplica la sinergia de aceites esenciales *Thieves* con el roll-on en puntos clave para disfrutar de su energía profunda (puntos recomendados: en la planta de los pies, en la nuca y zona lumbar, incluso puedes aplicarlo por toda la columna vertebral, y también en las muñecas...). Haz 3 respiraciones profundas y déjate envolver por su aroma especiado, profundo y energizante para comenzar tu meditación.

**Nota:** Esta sinergia es muy activadora, no es recomendable aplicarla antes de dormir.



- Durante las prácticas en las que quieras activar el poder de un mantra, utiliza tu contador manual para mantras, que te ayudará a concentrarte y a que la vibración de esas palabras de poder fortalezca tu energía y tu mentalidad.

### **¿Cómo funciona un contador manual de mantras?**

- Primero de todo, tienes que unir el contador manual de mantras a tu japa mala usando un nudo corredizo de un solo paso.
- Reinicia ambos lados del contador de mantras moviendo todas las cuentas hacia el amuleto.
- Decide qué lado representará las centenas y cuál representará los miles.
- Comienza la recitación del mantra. Después de cada recitación completa de 108 mantras (un mala), mueve una cuenta hacia adelante en el contador «cien».
- Después de haber movido las 10 cuentas en el contador de «cien», mueve una cuenta hacia adelante en el contador de «mil» y reinicia el contador de «cien».
- Procediendo de esta manera, los contadores de mantras para mala son capaces de contar hasta 10 000 recitaciones de mantras.



[InstitutoAguamarina.com](http://InstitutoAguamarina.com)