

# GUÍA DIARIA PARA CUIDAR Y PROTEGER TU ENERGÍA SEXUAL

Ser mágico, esta rutina está diseñada para proteger, equilibrar y mantener tu Energía Sexual en armonía con prácticas simples al comenzar y terminar el día.

Estas prácticas diarias ayudan a proteger y fortalecer tu energía sexual, evitando que se desgaste por influencias externas. Para aprender técnicas más profundas de limpieza y desbloqueo energético, te invitamos a explorar mi Método TEC, diseñado para limpiar, desbloquear, activar y expandir tu Energía Sexual.

*la Zona Mágica by Mayeli Madrid*

# HÁBITOS MATUTINOS

## PROTECCIÓN Y ACTIVACIÓN

### 1.- Cierre Energético con Cremallera:

- Al despertar, realiza el gesto de subir una cremallera imaginaria desde tu chakra raíz (base de la columna) hasta la coronilla. Visualiza cómo esta acción sella y protege todos tus chakras, especialmente el sacro.

### 2.- Movimiento Consciente:

- Dedica 5 minutos a movimientos circulares de pelvis o equilibrios hacia adelante y atrás. Esto ayuda a desbloquear tensiones y activar tu energía sexual, preparándote para el día.

### 3.- Conexión a Tierra:

- Si es posible, camine descalza sobre césped o tierra durante unos minutos. Esto descarga cualquier energía residual y fortalece tu conexión con la naturaleza.

# HÁBITOS NOCTURNOS

## ARMONIZACIÓN Y RELAJACIÓN

### 1.- Protección con las manos:

- Coloca tus manos sobre la zona baja de tu abdomen (chakra sacro). Respira profundamente y visualiza un campo de luz cálida y protectora envolviendo esta área, restaurando tu energía.

### 2.- Sacudir la energía acumulada:

- Antes de acostarte, sacude suavemente tus manos, brazos y pies durante 1-2 minutos para liberar cualquier carga energética que hayas absorbido durante el día.

### 3.- Postura de descanso:

- Recuéstate boca arriba con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Permite que la zona pélvica se relaje mientras respira profundamente, liberando tensiones y equilibrando tu energía.

# HÁBITOS DIARIOS

DÍA

MAÑANA

NOCHE

Lunes

☐☐

Martes

☐☐

Miércoles

☐☐

Jueves

☐☐

Viernes

☐☐

Sábado

☐☐

Domingo

☐☐

*la Zona Mágica by Mayeli Madrid*

# Sobre mí: tu guía en este proceso transformador

Soy **Mayeli Madrid**, consultora en desarrollo humano y organizacional, experta en manejo y transformación de energía a través del desarrollo de conciencia.

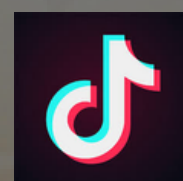
Soy conferencista, escritora y creadora en La Zona Mágica . Desde 2020, he guiado a miles de personas para reconectar con su energía, superar bloqueos emocionales y manifestar la vida que desean.

Mi misión es ayudarte a liberar tu potencial a través de herramientas prácticas y conciencia transformadora, para que vivas con plenitud, confianza y propósito.



## ¡Conéctate conmigo!

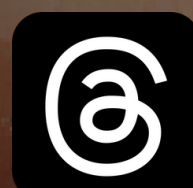
Sígueme para más herramientas y contenido exclusivo sobre cómo desbloquear tu energía sexual.



@MayeliMadrid



@MayeliMadrid



@MayeliMadrid



@mayelimadrid4560

*la Zona Mágica by Mayeli Madrid*