

Workbook



Serán 7 días intensos de nueva formación y sobre todo propondremos nuevos hábitos con la finalidad de que hagas tuya la información que resuene contigo y la que no lo haga, simplemente déjala ir.

No te presiones en seguir esta guía estrictamente, la idea es que con el paso del tiempo y con la práctica, puedas ir creando tu propia guía para regresar al centro y sentirte en equilibrio.

Te invito a hacer esta guía tuya, excluir lo que no te acomode y solo incluir lo que te haga sentir bienestar. Te recomiendo hacer este reset cada vez que quieras re-conectarte, recordarte o desintoxicarte. Solo tú sabes tus momentos y espacios correctos. Esta guía es sólo el inicio de tu propia historia de búsqueda del bienestar.





Happy Pills

WORKBOOK

Inicio de hábitos para siempre

Si quieres observar cambios tienes que hacer algo diferente

Estos pequeños rituales diarios tienen la magia de volverse “HAPPY PILLS”. Son hábitos que se convertirán en acciones inconscientes con el paso del tiempo. Después sin saberlo estarás iniciando tu día con una rutina llena de energía para TI. Estos hábitos diarios te harán reconectar con tu interior diariamente. Te sugiero tengas tus RITUALES DE EMERGENCIA para reconectar en esos momentos que no te encuentras.

Estos hábitos les llamo LOS BÁSICOS DE LA SALUD, cada cuerpo es diferente y necesitará menos o más mantenimiento en cada área implicada. Recuerda que CONOCER TU CUERPO ES TAREA TUYA, nadie lo hará por ti. Entonces todos estos tips no son más que sugerencias que tú deberás analizar y definir si son adecuadas para ti o no.

Las rutinas y los hábitos te ayudan a comenzar a conocer tu cuerpo, familiarizarte con tu naturaleza e identificar tus sensaciones.

Te comparto mi dosis de apapacho diario:

AGRADECE

Intenta agradecer incluso lo que no agradecerías y hazlo tu estilo de vida.

SE AGRADABLE

Con tu mente, tu físico y tu entorno. Intensifica lo agradable de ti mismo.



☯ Morning Pill *Dinacharya*

Rutina diaria de limpieza AYURVÉDICA:

- Despertar antes de la puesta del sol.
- Piensa bien y acertarás... respira cuando estés todavía acostado y escanéate.
- Evacuación.
- CONÉCTATE: Agradece, Repite mantras o Reza.
- Lava tu boca y limpia tu lengua.
- Tomar un vaso de agua tibia con AE de limón o 1/2 limón exprimido.
- Enjuaje con aceite de coco.
- Enjuaje nariz con tu neti pot.
- Yoga, Pranayama y Meditación.
- Realizar cepillado del cuerpo en círculos ascendentes.
- Realizar Abhyanga - automasaje.
- Baño.
- Aceites esenciales.
- Desayuno.
- Agua tibia durante el día.
- Té digestivo antes y después de comer.
- Ritual de sueño.
- * Encuentra en los Té herbales la medicina diaria (Ritual de noche).

☯ Durante el día

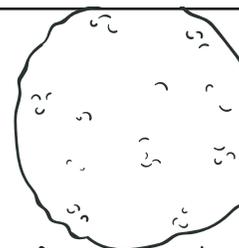
- Come sólo si tienes hambre.
- Si tienes que sentarte en la mesa sin hambre... parte una fruta o toma un té.
- Toma té herbal antes y/o después de los alimentos.
- Espera a tomar líquidos hasta que termines los alimentos.
- Come en conciencia.
- Asegúrate de nunca sentir HAMBRE.
- Contempla, agradece y disfruta tus alimentos.
- Como mastiques marcará la pauta del inicio de tu digestión.
- TOMA TU TÉ AYURVEDA TIBIO DURANTE EL DÍA.
- Busca música, visuales y un entorno que refleje tus deseos cumplidos no tus frustraciones.
- * Encuentra en los Té herbales la medicina diaria (Ritual de noche).

☯ ¿Qué necesitas?

- **Limpia lenguas o cuchara**- Limpieza de lengua diaria al despertar.
- **Neti pot o jearinga**- Después de limpieza de lengua.
- **Cepillo de cerdas naturales o guante-antes de Abhyanga** (masaje antes del baño)
- **Aceites conductores** (ajonjolí, jojoba, coco, maíz)- Para Abhyanga
- **Termo para agua tibia**- para beber durante el día.



ELEVA TU ENERGÍA VITAL



La salud y el placer son el movimiento de la energía biológica hacia afuera, mientras la ansiedad es la represión de ésta energía hacia adentro; esto promueve la contracción de los músculos que al mismo tiempo influye en el bloqueo del “circuito vital”.

El científico Reich llamo a la tensión “Armadura muscular” y redescubrió lo que se ha conocido como parada, chi, Esther y mana. La fuerza vital energética, sustancia etérea, origen de todo ser viviente y no viviente. La energía vital, fuente de vida y procreación, al cuál le llamó “Orgon”.

Esta energía invisible ha sido analizada y estudiada por centenas de miles de años y se puede cultivar con el fin de restaurar la salud y sanar síntomas de enfermedades. Estas prácticas tienen como fin compartir un principio constante. Nuestra biología está gobernada por medianos de energía invisibles y la enfermedad se produce cuando la energía se estanca en el cuerpo. Energía Orgánica positiva POR y energía orgoniga letal DORZ energía estancada y anfibológica que conduce la descomposición.

Terapias como:

** Reiki*

** Acupuntura*

** Do-in*

** Alineación de Chackras*

** Alineación Sonora Cuencos (cuarzo, silicio, tibetanos)*

** Barra de acceso
y muchas más.*

Todas estas terapias tienen como fin ayudarte momentáneamente a equilibrar tu energía pero recuerda que un pensamiento ácido termina con lo alcalino. La terapia la tienes tu dentro de ti en tus pensamientos, en tu consciencia seguida de tus acciones, ahí está el cambio y la vitalidad que buscamos. El movimiento consciente y sin sofocarte, ayuda también al flujo de esta energía.

• Yoga

• Tai Chi

• Meditación (Activa o en quietud)

• Caminar

Estos ejercicios te ayudarán a fluir la energía, si eliges hacer algún ejercicio más intenso solo recuerda escuchar tu cuerpo y sobretodo respetarlo.

Después no olvides de nutrirte de acuerdo a la actividad que le exigas. Cualquier actividad que hagas ya sea en quietud o el extremo que sea consciente sin perder consciencia de tu respiración y sin dejar de disfrutar. Practica la gratitud, el amor, y la compasión que son las emociones con la vibración más alta o positiva. Haz de la gratitud tu forma de pensar y sentir hacia ti y hacia tu entorno.

EL COBRE EN AYURVEDA

Metal sagrado que equilibra el agua en los termos o tazas. Déja tu agua desde una noche antes para tener mejores beneficios. Utiliza un limpia lenguas de cobre, ya que rompe más fácil con Ama (Toxicidad)

4R

Respira
Recuerda
Reconeca
Regresa

La auto-reflexión es una herrramienta que nos permite explorarnos hacia adentro. Reflexiona tanto como tu quieras, siéntete libre de relacionar sentimientos, experiencias y encuentra en pequeñas soluciones grandes alegrías.

INCLUYE PROBIÓTICOS:

Kombucha
Yogur
Germinados
Fermentados

Los probióticos son microorganismos vivos destinados a mejorar, cuidar y preservar tu microbiota intestinal. La microbiota es la biosfera de tu digestión, las bacterias buenas que permiten digerir los alimentos.

MÉTODOS DE LIMPIEZA

- NETI POT
- CATETER
- Limpieza de lengua
- Cepillado en seco
- Abhyanga- Automasaje
- Pranayamas
- Ejercicio-yoga-posturas kappa
- Meditación
- Baila, muévete, actíivate haciendo lo que más te gusta y libérate de lo que no necesitas.

RITUALES

Herramientas SOS y Altares

Valgámonos de herramientas como el yoga, la meditación , la lectura , salir a caminar es suficiente para conectar con la naturaleza y respirar.

“EXISTEN TERAPIAS HOLÍSTICAS QUE TE PUEDEN SER DE GRAN AYUDA PARA TU CRECIMIENTO PERSONAL.”

Encontrarás un universo de emociones y solo tu sabrás si quieres o no equilibrar. Quizá te encuentras con la sorpresa de sentirte más equilibrado de lo que creías, así que pon atención y sigue buscando.

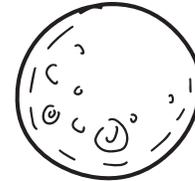


Estos métodos de limpieza o desintoxicación diarios te servirán para MANTENERTE equilibrado y deshacerte de mucosas, sustancias o células muertas, de esta manera ayudas a tu cuerpo a que se regenere y mantenga sus funciones vitales.

DEFINAMOS NUESTRA META

Pongamos una INTENCIÓN para allí llevar toda nuestra ATENCIÓN.

- ¿Qué buscas obtener de esta experiencia?
- ¿Te sientes comprometida con tu cuerpo?
- ¿Cómo te sientes emocionalmente HOY?
- ¿Cómo está mi cuerpo HOY, siento algún síntoma, alguna molestia?
- ¿Tengo algún tema en específico que quiero mejorar en mi cuerpo?
- ¿Cuáles son tus metas a corto y largo plazo?



DEFINAMOS LAS METAS DE ÉSTOS 7 DÍAS

- Aprender cuál es mi dosha.
- Conocer los alimentos correctos para mi combinación de doshas.
- Reconectar con los 4 elementos.
- Conectar AMOR a través de mantras y meditaciones.
- Conectar con la práctica de yoga.
- Aprender pranayamas.
- Desintoxicarse de sentimientos de baja frecuencia.

INTENSIONO

- + Primero que nada honra tu cuerpo por lo que ya es PERFECTO.
- + Agradece permitirte abrir este espacio de REENCUENTRO contigo mismo y con tus deseos más profundos.
- + Te recomiendo empezar tu día practicando algún tipo de meditación.
- + Me encanta al despertar; antes de tocar el piso cerrar los ojos en conciencia y comenzar a agradecer al menos 5 cosas o situaciones... te darás cuenta que tu día comenzará diferente.

CONECTA CON TU META

Una vez definida nuestra intención, realizaremos una serie de actividades diarias para llevar a cabo nuestro propósito.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES
<p>Kabhala / St. Germain. Arcángel: Miguel-Rafael. Mantra: I am Color: Azul zafiro Cristalino. Don/Virtud: Fé. Servicio: Protección. Elemento: Fuego. Planeta/Astro: Sol.</p>	<p>Arcángel: Gabriel / Jofiel. Mantra: Gambuti Mantra. Color: Dorado. Don/Virtud: Sabiduría. Servicio: Iluminación. Elemento: Agua. Planeta/ Astro: Luna.</p>	<p>Arcángel: Kamael / Chamuel. Mantra: Te entiendo. Color: Rosa. Don/virtud: Masculino. / Amor Divino. Servicio: Adoración Elemento: Planeta/ Astro: marte.</p>	<p>Arcángel: Miguel / Gabriel. Mantra: Guru Ram Das. Color: Blanco. Don/Virtud: Pureza. Servicio: Esperanza. Elemento: Planeta/ Astro: Mercurio.</p>
<p>JUEVES</p> <p>Arcángel: Zadquiel / Rafael Mantra: Ar jare jarim juajuru. Color: Verde. Don/virtud: Verdad/Alquímico. Servicio: Vitalidad. Elemento: Planeta/ Astro: Júpiter.</p>	<p>VIERNES</p> <p>Arcángel: Hannael / Uriel. Mantra: Satanam x 6 Gurigu. Color: Oro-Rubí. Don/Virtud: Gracia. Servicio: Suministro. Elemento: Planeta/ Astro: Venus.</p>	<p>SÁBADO</p> <p>Arcángel: Tsaphkiel /Zadquiel. Mantra: Ar Jare Jarim juajuru. Color: Violeta. Don/Virtud: Karma /Compasión Servicio: Transmutación Elemento: Planeta/ Astro: Saturno.</p>	<p>★</p> <p>CALENDARIO GUÍA</p>

ANDREA ≡ BALAG

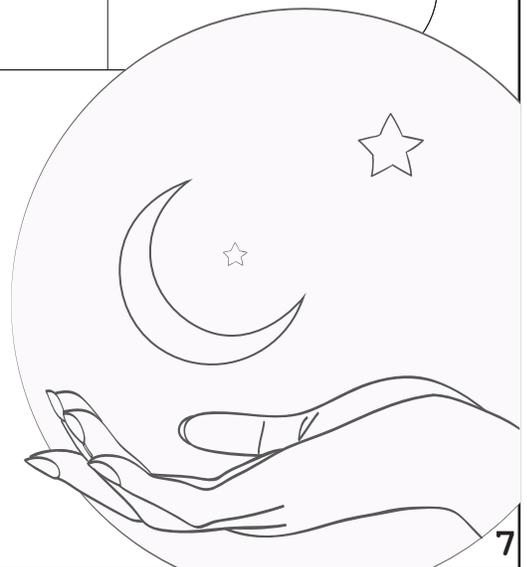


CONECTA CON TU META

Este calendario semanal es una guía de rituales que puedes usar de anclaje para recordar tu intención diaria. Puedes usar uno o solo los que te hagan sentir conectad@

<p>DOMINGO YO SOY VOLUNTAD</p> <p>AL DESPERTAR: EN AYUNAS: DESAYUNO: SNACK: COMIDA: SNACK: CENA:</p>	<p>LUNES YO SOY SABIDURÍA</p> <p>AL DESPERTAR: EN AYUNAS: DESAYUNO: SNACK: COMIDA: SNACK: CENA:</p> <p style="text-align: center;">☆</p>	<p>MARTES YO SOY CLARIDAD</p> <p>AL DESPERTAR: EN AYUNAS: DESAYUNO: SNACK: COMIDA: SNACK: CENA:</p>	<p>MIÉRCOLES YO SOY CONGRUENCIA</p> <p>AL DESPERTAR: EN AYUNAS: DESAYUNO: SNACK: COMIDA: SNACK: CENA:</p>
<p>JUEVES YO SOY ALEGRÍA</p> <p>AL DESPERTAR: EN AYUNAS: DESAYUNO: SNACK: COMIDA: SNACK: CENA:</p>	<p>VIERNES YO SOY JUVENTUD</p> <p>AL DESPERTAR: EN AYUNAS: DESAYUNO: SNACK: COMIDA: SNACK: CENA:</p>	<p>SÁBADO YO SOY PERFECT@</p> <p>AL DESPERTAR: EN AYUNAS: DESAYUNO: SNACK: COMIDA: SNACK: CENA:</p>	<p style="text-align: center;">☆</p> <p style="text-align: center;">CALENDARIO GUÍA</p>

ANDREA & BALAG



AGENDA PERSONAL

DE 7 DÍAS

①

AL DESPERTAR

ALCALINIZA E HIDRATA

Agua + 1/2 Limón
Agua + Vinagre de Manzana
Agua + Bicarbonato

④

ALMUERZO o COMIDA

SACIA-ENDÚLZA-TE

Kitchari
Lasaña de vegetales
Albóndigas con champiñones
Spagetti Bolognesa de champiñones
Milanesas de chayote
Yakimeshi
Nopales en Mixiote
Hamburguesa
Tinga de Zanahoria

②

EN AYUNAS

MINERALIZA y SUPLEMENTA

Jugo de frutas y verduras
Agua de coco
Probióticos
Shots de raíces
Superfoods



⑤

CENA

PREPÁRATE PARA EL DESCANSO

Ceviche de Garbazo o Zetas
Tacos de champiñones
Sopa de verduras
Leche dorada
Wrap
Noodles de Zucchini
Zetas al Escabeche
Macarrones con Queso
Pizzas de Zucchini

③

DESAYUNO

Energizante

Avocado Toast
Avena
Pudín
Licuado
Sweet Rice cakes
Pancakes o waffles
Enchiladas o Chilaquiles
Huevo de Garbanzo

⑥

SNAKS

Té + 5 Semillas	Tomatitos Cherry con limón
Leche Vegetal	Pepinos
Smoothie	Guacamole
Avocado Toast	10 nueces de cualquier tipo sin aceite añadido
Zanahoria con limón y sal	Jícama
Hummus	1/2 taza de frutos rojos con yogurt de coco
Fruta	Dátiles rellenos
Apio y una cucharada de crema de cacahuete o de almendra	1 Tortita de arroz o Quínoa inflada con 3 rebanadas finas de aguacate.

ALIMENTOS "LIBRES"
CALMA TU ANSIEDAD

Agua
Frutas
Verduras
Germinados



POSTRES
CONSIÉNTETE

Frutas
Té
Miel

TOMA-TÉ

Té Ayurvédico
Té Matcha
Leche Dorada
Capuchino de Café Wayak
Té de cáscara de piña
con canela
Té verde con menta
Té de jengibre con limón
Jugo verde sin fruta
Agua de jamaica



LA IMPORTANCIA DE EL AYUNO



Todos los humanos desde que dormimos la noche completa SIN ALIMENTO llevamos acabo un ayuno nocturno de entre 6-12 horas. Si o si el cuerpo por naturaleza y necesidad nos pide descanso y ayuno por la noche. La razón es simple, los órganos al igual que todo lo vivo son cíclicos y necesitan saciarse, digerir y absorber. Lo primero que necesita tu cuerpo para comenzar a activar tu **agni** es tomar algún líquido alcalino tibio, es importante que esta agua sea tibia para que ayude a liberar todas las toxinas, que el cuerpo almacena durante la noche y así poder expulsarlas durante la mañana. También es más que importante que el primer alimento que recibes a primera hora sea fácil de digerir, cargado de **prana**¹ (energía sutil vital), de energía vital. Esta es la comida más importante del día, no por la cantidad si no por el apoyo que le damos a nuestro cuerpo para funcionar el resto del día. Tenemos que ir avivando este fuego poco a poco, nuestros órganos también están despertando y sobresaturarlo resulta en fatiga y cansancio.

Es importante respetar el ciclo de funcionamiento de nuestros órganos y dejar que se vacíe el estómago. Es importante escuchar al cuerpo y dejar de comer en cuánto te sientas satisfecho o al primer suspiro. Es importante que el último alimento antes de tu ayuno sea ligero, tu **agni** necesita descansar y desintoxicarse. Recuerda acostarte antes de las 10 de la noche ya que es a esa hora en la que nuestros órganos comienzan a depurarse.

1 El prana es la energía que permite que todo se mueva y tenga vida, se encuentra en el sol, la tierra, el agua y el viento.

ALIMÉNTATE DE PRANA

SOL:

- Frutas, verduras, semillas, germinados, cualquier alimento que haga fotosíntesis.
- Exponete al sol de 5 a 10 min.

TIERRA:

- Camina descalzo.
- Alimentos de la tierra como tubérculos.
- Sales y minerales.

AGUA:

- Hidrátate con agua de la mejor calidad.

VIENTO:

- Respira en conciencia (PRANAYAMAS).





TIPS PARA MEJORAR

☆ Remoja las nueces, semillas, granos, leguminosas y cereales por lo menos 8-12 horas, esto permite deshacerse de sustancias tóxicas y no digeribles para el cuerpo humano. También inicias el proceso de germinación, les das VIDA...

REHIDRATATE con SUEROS ORALES

Suero Alcalino

- ☆ 1 litro de Agua +
- ☆ 1 Pizca de Sal de mar +
- ☆ 1/4 cda de Bicarbonato +
- ☆ Jugo de 1 limón +
- ☆ (1/4 cucharadita) de Miel de abeja natural orgánica.
- ☆ Se toma un vaso en ayunas y el resto en el día.

AGRADECE

- ☆ Desde el momento en que estás adquiriendo tus ingredientes agradece Cuando cocines vuelve a agradecer y así cuando te alimentes y termines tus alimentos.

TOMA AGUA TIBIA

- ☆ De preferencia filtrada y activada. Si encuentras agua viva es aún mejor.

DESHAZTE de tu MICROONDAS

- ☆ Su proceso implica la desestructuración molecular de cualquier alimento o bebida. Su cambio molecular afecta nuestro organismo y los beneficios que proporcionan a nuestro cuerpo.

ELIGE VIDA

- ☆ Cuando tengas antojos elije VERDE, elije VIDA.

¡MASTICA BIEN!

- ☆ Olvida lo que ocupe tu mente y concéntrate en disfrutar cada bocado.

AGRADECIMIENTO

La vida nos presenta altos y bajos en todas las etapas. No es algo que podamos predecir, escapar o entender; pero sí podemos ser quien tome el control de la situación y decidir estar en BIENESTAR sea cuál sea la situación.

“ NO ERES LA SITUACIÓN,
SI NO CÓMO REACCIONAS A ELLA. ”

Busca **ACCIONES** que te recuerden y acerquen cada vez más a la persona que sueñas SER...
Disfruta el camino, deja de juzgar y comienza a elegir por TI y para TI por el resto de tú vida.

Gracias por permitirme compartir mi fórmula de bienestar.

ENCUENTRA MÁS INFORMACIÓN RELACIONADA EN:

 @andrea.balag

 andreabalag.com/ayurveda/

PREGUNTAS Y COLABORACIONES:

 hello@andreabalag.com

DESCARGA MI BOOK , RECETAS Y MÁS EN:

 andreabalag.com