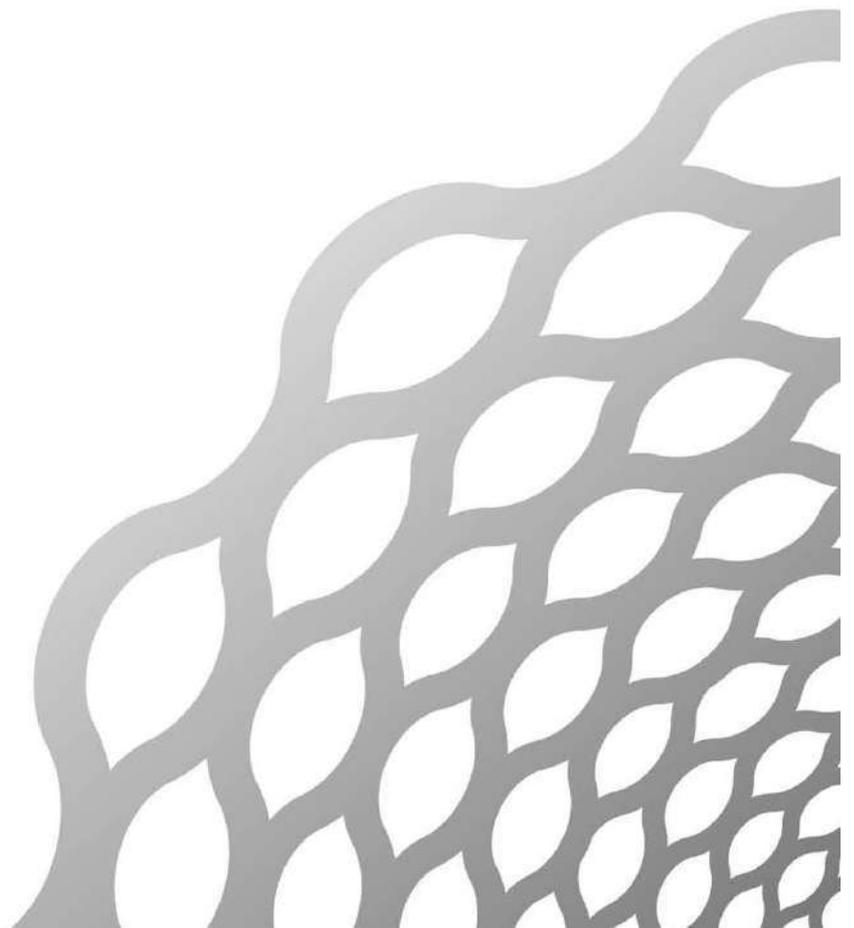


# ÍNDICE

El viaje de la sanación energética.....	12
Qué encontrarás en este libro .....	15
Lo que <i>no</i> debes esperar encontrar en este libro .....	16
<b>1 Introducción a la sanación energética.....</b>	<b>19</b>
¿Qué debemos entender por <i>sanación</i> ? .....	20
¿Qué es la sanación energética? .....	21
Aplicaciones de la sanación energética .....	23
La vibración .....	25
Cuando la energía está desequilibrada o bloqueada.....	29
El cuerpo energético .....	32
Próximos pasos .....	52
<b>2 Herramientas de sanación energética.....</b>	<b>55</b>
La mentalidad sanadora.....	56
La intención, la herramienta maestra .....	58
La meditación.....	58
La sanación con las manos .....	64
La sanación por medio del sonido .....	71
Cristales.....	78
Aromaterapia .....	85
<b>3 Rutinas diarias de sanación energética.....</b>	<b>93</b>
Antes de empezar.....	95
Después del ritual .....	100

<b>4 La sanación de problemas específicos con el trabajo energético .....</b>	<b>107</b>
Consideraciones previas .....	108
Abandono, miedo al.....	109
Alegría y ánimo positivo .....	111
Amor a uno mismo .....	113
Amor y relaciones .....	116
Ansiedad y preocupación.....	118
Apegos y rendición.....	120
Compasión .....	123
Confianza .....	125
Crecimiento espiritual.....	127
Dolor agudo .....	130
Dolor crónico .....	132
Duelo .....	138
Equilibrar la energía.....	142
Gratitud.....	145
Malos hábitos.....	148
Paz interior .....	150
Perdón.....	152
Prosperidad y abundancia.....	156
Salud .....	158
Trastornos autoinmunes .....	161
 Guía rápida de herramientas de sanación energética para los chakras.....	 169
Chakra raíz .....	169
Chakra sacro .....	171
Chakra del plexo solar.....	173

Chakra del corazón .....	175
Chakra de la garganta .....	177
Chakra del tercer ojo.....	179
Chakra de la corona .....	181
Recursos.....	183
Aplicaciones ( <i>apps</i> ) .....	183
Documentales.....	184
Libros.....	184
Sitios web .....	187
Referencias .....	189
Índice temático.....	193
Agradecimientos .....	199
Sobre la autora.....	201



## CHAKRAS

● CHAKRA DE LA CORONA

● CHAKRA DEL  
TERCER OJO

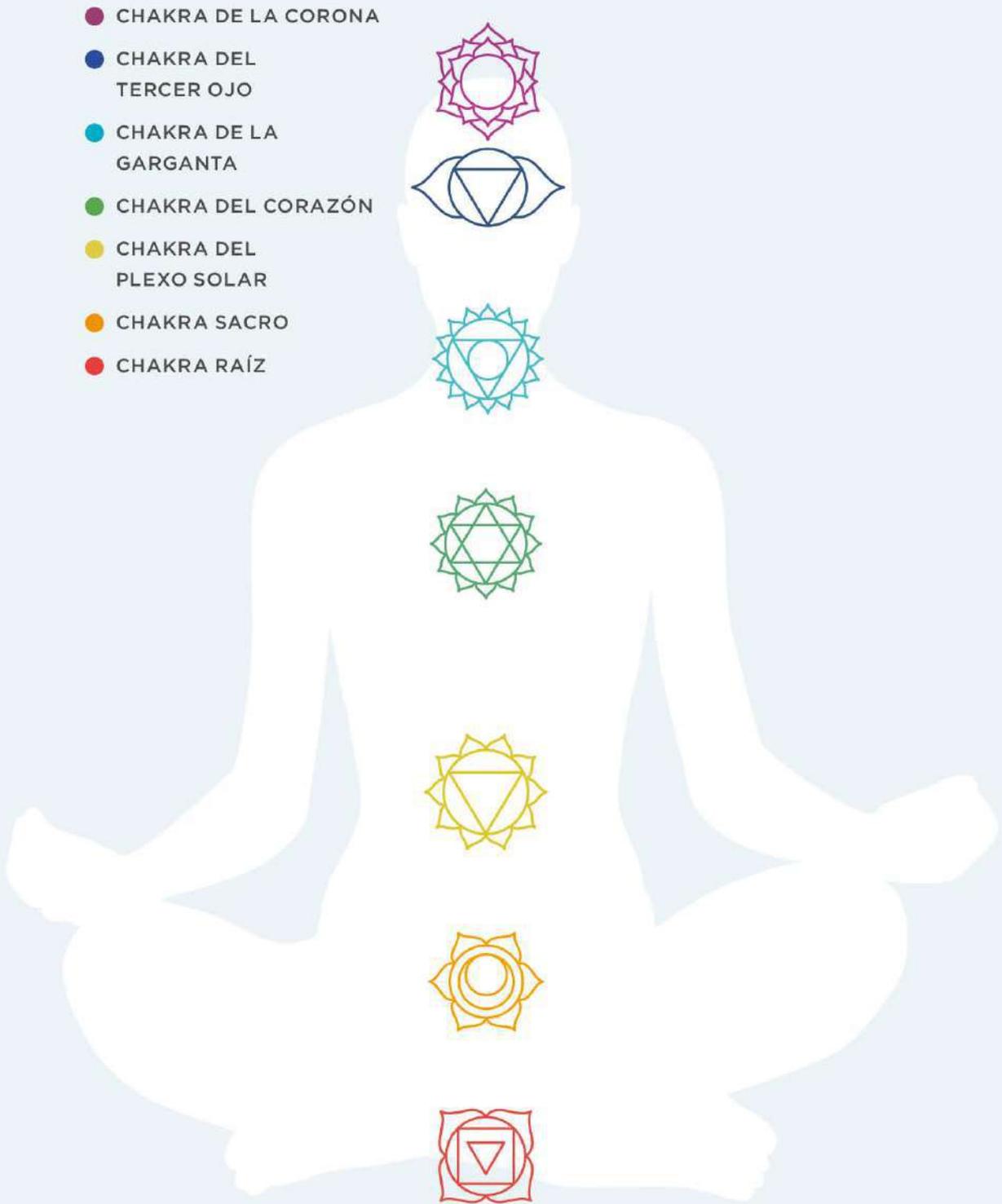
● CHAKRA DE LA  
GARGANTA

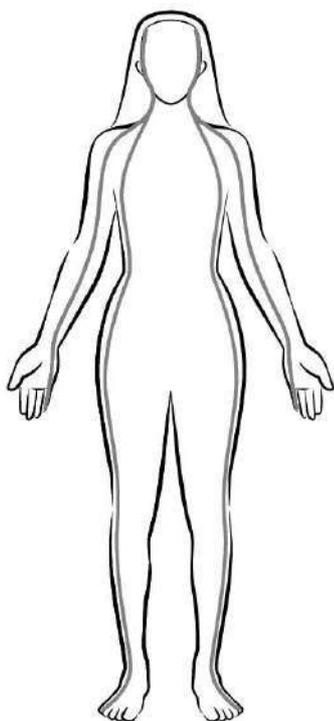
● CHAKRA DEL CORAZÓN

● CHAKRA DEL  
PLEXO SOLAR

● CHAKRA SACRO

● CHAKRA RAÍZ





## TIERRA

**Significado:** energía estable y arraigada.

**Chakra asociado:** el raíz.

**Dedos de las manos y los pies:** meñiques y dedo pequeño de los pies.

**Órganos asociados:** colon y recto.

**Características:** es el elemento más pesado; difícil de mover, conectado a tierra; a menudo se mueve lentamente y con pereza; nutre y equilibra.

**Ubicación:** se desplaza hacia abajo a través de los hombros, a unos centímetros del límite del cuerpo a ambos lados, y hacia abajo hasta recorrer los meñiques y el dedo pequeño de los pies.

**Demasiada tierra:** el individuo puede ser de movimientos lentos, terco y obstinado; puede ser extremadamente resistente al cambio o lento a la hora de cambiar; es posible que se mueva con lentitud y que sea lento al pensar, al hablar y al actuar; tal vez vea el mundo en blanco y negro.

**Tierra insuficiente:** el individuo puede estar poco conectado a tierra y poco centrado; a menudo puede dar la impresión de que se va a alejar flotando; puede ser que piense o hable tan rápido que sea incapaz de seguir el ritmo de sus propios pensamientos y palabras.

y la voluntad. Si no puedes encontrar ningún citrino o no te atrae, sustitúyelo por el **ojo de tigre**.

**Cuarzo rosa:** esta bonita piedra es abundante y asequible. Es la versión rosada natural del cuarzo, el segundo mineral más abundante del planeta (el primero es el feldespato). El cuarzo



rosa es una piedra asociada al chakra del corazón y es ideal para fomentar el amor incondicional, el amor romántico, el perdón y la compasión, y para desprenderse de la ira y la amargura. Si no puedes encontrarlo, sustitúyelo por el **ágata musgo**.

**Celestita:** la celestita tiene un color azul sereno (se lo proporciona el estroncio) y cristales bonitos y brillantes. La celestita es un cristal encantador asociado al chakra de la garganta y puede ayudar con la comunicación, la expresión



creativa y decir la propia verdad. También es buena para problemas en la tiroides, la garganta, la boca, los dientes, la mandíbula y las encías. Si no puedes encontrarla, sustitúyela por la **calcedonia** o el **ágata de encaje azul**.

**Amatista:** la amatista es la forma púrpura del cuarzo. Se la conoce como piedra de la sobriedad porque

