

Introducción

Eres un trabajador de la luz sensible que realizas tu viaje para descubrir el propósito de tu vida y vivirla con plenitud. Desde que te alcanza la memoria, has sido una persona empática dotada de una capacidad muy desarrollada para captar las emociones de otras personas. Como resultado de ello, tus amigos, tu familia y en ocasiones completos desconocidos se abren a ti porque les inspiras confianza y saben que los entenderás y apoyarás.

Tu sensibilidad ha sido una bendición y al mismo tiempo una maldición. Por un lado, la facilidad con la que eres capaz de entender y transmitir las emociones te hace ser un mejor amigo, padre, pareja y maestro. Por otro lado, tu sensibilidad hace que seas proclive a atraer con facilidad la energía negativa de la gente y de tu entorno. A menudo asumes de manera inconsciente los problemas de otros, te contagias de su sufrimiento y lo vives en primera persona. Por consiguiente, te agobias con facilidad, eres incapaz de socializar durante demasiado tiempo, evitas mezclarte con grupos numerosos y necesitas una gran cantidad de tiempo para descansar y recuperar el equilibrio después de compromisos sociales.

A menudo haces comentarios como estos:

Vivo en el campo y cuando voy a la ciudad siempre me agobio mucho.

Me siento sin energía cuando cojo el tren en hora punta.

Tengo un compañero de trabajo que me desprecia y a menudo sufro terribles dolores de cabeza después de interactuar con él.

A veces el mero hecho de estar al lado de un desconocido haciendo cola en una tienda hace que después me sienta irritado sin motivo alguno.

Cuando charlo con esta amiga, siento que absorbo parte de su energía.

Casi siempre me siento sin energía después de ir a un hospital.

Me agobia charlar con determinados miembros de la familia cuando nos reunimos en ocasiones festivas.

Antes, las redes sociales me parecían una manera divertida de conectar con los amigos; ahora, siempre que me conecto, me estreso y se me agota la energía.

Me dio un terrible dolor de estómago después de discutir con una persona en un grupo de Facebook.

Realizas una práctica de protección energética básica, pero no siempre eficaz para mantenerte a salvo. A menudo purificas tu aura y tu casa con salvia, utilizas cristales para mantener elevada tu energía, pides al arcángel Miguel que te proteja y recurres a escudos de luz blanca cuando te encuentras rodeado de personas negativas. Aunque confías en la eficacia de las herramientas y los procedimientos a los que recurres, en la mayoría de las ocasiones sientes que no siempre son suficientes para mantener tu energía limpia y protegida.

Estás preparado para subir de nivel en tu práctica de protección energética. Quieres entender cómo funcionan los ataques energéticos y aprender a utilizar procedimientos avanzados tanto para limpiar como para proteger tu energía. Estás preparado para ir más allá de los procedimientos de protección energética básicos cortados por el mismo patrón y adoptar un enfoque más complejo y personalizado que te salvguarde de la negatividad externa y te

permita vivir tu vida y perseguir tu propósito con confianza y sin temor. Por encima de todo, quieres conectar y apoyar a los demás por medio de tu empatía y tu intuición sin perder el control de tu energía y sabiendo que el hecho de estar ahí para los demás no tiene por qué conllevar un precio.

Te prometo que cuando llegues al final de este libro dejarás de sentirte ajeno, vulnerable o incapaz de afrontar los diferentes tipos de energía negativa y te sentirás empoderado y con la preparación suficiente; además, dispondrás de un juego de herramientas y procedimientos espirituales que podrás utilizar para limpiar y proteger tu energía tanto en el mundo digital como en el real.

Cómo leer este libro

Dado que *Protege tu luz* ofrece un método práctico de siete pasos para limpiar y proteger tu energía, es importante leer los capítulos por orden. La razón por la que muchos procedimientos de limpieza y protección no funcionan para muchas personas no guarda tanta relación con su eficacia, sino más bien con el hecho de que estas personas carecen de un método estructurado para eliminar la energía negativa.

En primer lugar, no todas las energías negativas son iguales, y por tanto los diferentes tipos de ataduras energéticas requieren el uso de diferentes herramientas y procedimientos de limpieza y protección. En segundo lugar, nuestro campo energético es tan complejo como el cuerpo humano, y por tanto es necesario tener un profundo conocimiento de él. *Protege tu luz* te proporcionará un amplio conocimiento de los diversos tipos de ataduras energéticas y de tu campo energético y te guiará a través de un método comprobado para limpiar y proteger tu energía.

El libro se divide en cuatro partes:

Primera parte: Fundamentos de protección energética aborda la necesidad de proteger la energía, los síntomas y vulnerabilidades asociados a los ataques energéticos y el procedimiento de siete pasos para limpiar, proteger y fortalecer la energía. Por otro lado, proporciona las técnicas básicas para proteger tu energía, como centrarte, enraizarte, escanear tu energía para detectar ataques energéticos y sintonizar con tu poder de protección innato.

Segunda parte: Limpia tu energía presenta una serie de prácticas basadas en la meditación para limpiar ataduras energéticas, crear una tormenta de silfos, realizar la respiración de dragón, darte una ducha limpiadora con unicornios y elaborar pocimas con agua sagrada para limpiar y purificar tu energía.

Tercera parte: Protege tu energía presenta los tres tipos de escudos, el grado de protección que proporcionan y directrices para superponerlos con el fin de garantizar la máxima protección. La energía se protege y fortalece por medio de baños con llama violeta, levantando una pirámide de luz dorada, expandiéndola con el haz de luz arcoíris y creando amuletos y talismanes de protección.

Cuarta parte: Protege tu energía en Internet aborda cómo se manifiestan los ataques energéticos a través de las redes sociales y el mundo digital y ofrece prácticas energéticas para la protección, limpieza y salvaguarda de tu presencia en Internet.

Dado que se trata de un libro práctico y que en muchas ocasiones te pediré que cojas lápiz y papel para tomar notas, te será beneficioso disponer de un cuaderno para este viaje. Sea electrónico o en papel, te servirá para tener el conjunto de procedimientos

reunidos en un mismo sitio con el fin de realizar un seguimiento de tus progresos y revisar las prácticas cuando sea necesario.

Estamos juntos en esto

Me comprometo firmemente a ayudarte a llegar a la línea de meta y quiero estar a tu lado en cada paso del camino. He aquí lo que puedes hacer para ayudarme a apoyarte en este viaje:

- Únete a mi grupo privado de Facebook, *Your Spiritual Toolkit* [*Tu juego de herramientas espiritual*]. Se trata de una comunidad segura y de apoyo formada por trabajadores de la luz con ideas afines embarcados en este viaje contigo. En este grupo puedes formular preguntas, contribuir con tus respuestas y compartir las experiencias con este libro. Yo participo activamente y estaré ahí animándote a lo largo del camino.
- Sígueme en Instagram (@georgelizos) y mantenme informado de tus progresos. Mándame mensajes privados y etiquétame en tus posts e historias con el hashtag #ProtectYourLight. Yo leo todos los comentarios y mensajes y respondo personalmente a todo.
- **Descarga los recursos de *Protege tu luz* en George.Lizos.com/PYL.** Entre ellos figura una lista de todos los procedimientos del libro, los cuales puedes consultar conforme los realizas, junto con meditaciones guiadas descargables de muchos de ellos.

Espero recibir noticias tuyas y apoyarte a lo largo de tu viaje de protección energética. Confío plenamente en ti y estoy deseando que vivas con tu vibración más elevada.

CAPÍTULO 40

Procedimientos de limpieza y protección digital

Cuando te involucras en el mundo digital, utilizas principalmente las capas emocional, mental y astral de tu aura. Si dedicas tiempo a limpiar y proteger tu aura mediante los procedimientos descritos en los capítulos anteriores, automáticamente también refuerzas tus defensas energéticas en Internet. No obstante, como el mundo digital básicamente pertenece a una dimensión diferente, puedes emplear procedimientos adicionales para protegerte. En este capítulo, abordaré tres de ellos para que puedas limpiar y proteger tu presencia en Internet.

Ritual de limpieza del espacio digital

Repasemos la analogía del mundo digital como extensión y reflejo del mundo físico. Las diversas redes sociales que utilizas –Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, etcétera– son semejantes a países digitales con diversas ciudades, barrios, comercios, viviendas y habitantes. De igual manera que tienes a tu disposición diversas herramientas y procedimientos para limpiar y proteger la energía de tu casa, puedes usarlos para hacer lo mismo en los espacios digitales en los que habitas.

En una meditación de limpieza del espacio digital, accedes al espacio digital de tus portales de redes sociales por medio de la visualización y de los diferentes procedimientos que has aprendido en este libro o con cualquier otra técnica de limpieza y protección que elijas para llevar a cabo un ritual de limpieza del espacio. Al limpiar y proteger a nivel energético tu presencia en Internet, proclamas deliberadamente ante ti mismo y ante el universo el tipo de interacciones que deseas tener en Internet. Por consiguiente, el universo responde a tu petición y crea las circunstancias adecuadas para reorganizar tus espacios digitales de tal manera que sintonicen con tu intención energética. Este ritual te proporcionará asimismo el impulso y la inspiración para adoptar las medidas necesarias con el fin de actualizar estos cambios energéticos.

Sigue los siguientes pasos para realizar un ritual de limpieza del espacio digital:

1. Cierra los ojos y entra en estado meditativo. Tómate tu tiempo para centrarte, enraizarte y conectar con tu poder de protección según las indicaciones del capítulo 8.
2. Visualízate flotando en el espacio exterior y contemplando un planeta Tierra de apariencia digital. En vez de continentes, países y océanos, lo que ves son los diversos países que representan tus plataformas de redes sociales. Puedes ver el reino de Facebook, la tierra de Instagram, el universo de Twitter y cualquier otra plataforma que utilices.
3. Elige una de ellas y ve haciendo *zum* para acercarte poco a poco. Recorre las diversas ciudades, calles y barrios de ese país, que vienen a ser tu *feed* de noticias, los grupos a los que perteneces, tu perfil, tus listas de amigos o seguidores, tus mensajes privados, etc.

Mientras recorres estos espacios digitales, presta atención a lo que observas, oyes y sientes. Usa todos tus sentidos para escanear el lugar y calibrar la calidad de su energía. Tal vez haya calles y barrios luminosos y positivos, pero algunas esquinas y rincones parecen sucios y turbios. Tal vez haya transeúntes; ¿qué aspecto tienen y qué dicen? ¿Te gusta estar ahí? Mientras exploras estos espacios digitales, toma nota mentalmente de lo que es necesario limpiar.

4. Tras identificar las zonas y las personas que es necesario limpiar en estos espacios digitales, usa uno o varios procedimientos de limpieza de la segunda parte del libro para purificar el espacio. Puedes invocar a los dragones de fuego para quemar la toxicidad, extender una red etérica para atrapar a los trols, invocar a los silfos para que eliminen con su aspiradora las manchas y telarañas etéricas, o proyectar una llama violeta sobre el espacio para transformar la energía negativa en luz pura.
5. Cuando sientas que el espacio está limpio de negatividad, usa una o varias de las técnicas de limpieza de la tercera parte del libro para levantar un escudo amplificador, repelente o transmutatorio en el espacio. Lo ideal es combinar escudos amplificadores y repelentes o amplificadores y transmutatorios para garantizar que la energía se mantenga elevada y que tú también estés fuertemente protegido para repeler la negatividad.
6. Cuando termines de limpiar y proteger el país digital que has elegido, pasa al siguiente y repite el procedimiento hasta que tu mundo digital despidas luz y alegría.
7. Antes de salir del estado meditativo, no olvides dar las gracias a los guías espirituales que has invocado y pedirles que mantengan los escudos durante el tiempo que necesites.

Puedes descargar una versión ampliada de esta meditación en audio en GeorgeLizos.com/PYL.

Amuletos y talismanes digitales

Del mismo modo que puedes llevar un amuleto o un talismán para repeler o potenciar la energía, también puedes utilizarlos en el mundo digital para que ejerzan el mismo efecto en tus plataformas de redes sociales. Dado que estamos trabajando en la dimensión digital, no se trata de amuletos y talismanes físicos, sino digitales.

Hay dos maneras de abordar esto:

- Puedes compartir una fotografía de un amuleto o talismán a través de un post en el portal de la red social que elijas. Esto lleva la intención protectora de estos elementos a la dimensión digital, extendiendo su poder de protección desde el espacio físico al virtual.
- También cabe la opción de convertir cualquier fotografía, vídeo e incluso el texto de un post en un amuleto o talismán. Lo importante es que elijas una fotografía, un vídeo o un texto que lleve implícita la intención que deseas impregnar en el espacio digital. Por ejemplo, si las montañas te dan fuerza y te empoderan, puedes compartir una fotografía de una montaña que te genere esas sensaciones y poner la intención en que sirva de escudo energético para repeler la negatividad. Si tienes alguna cita, frase positiva u oración que te haga sentir seguro e invencible, puedes compartirla con la intención de repeler la negatividad o reforzar las defensas áuricas naturales de tu espacio digital.

Estas son algunas de las innumerables posibilidades que existen para crear amuletos y talismanes digitales, pero la clave de su eficacia es la intención que pongas al compartirlos. Antes de compartirlos, es importante que dediques unos minutos a impregnarlos con tu intención protectora con el fin de imbuirla en el post y ver cómo propaga su luz en el espacio digital.

Limpieza y protección táctil

Dado que tu cuerpo es tu herramienta de protección energética más poderosa, puedes utilizarlo para limpiar y proteger los espacios digitales en los que interactúas. La limpieza y protección táctil consiste en recurrir a tu poder para limpiar y proteger la energía y posteriormente transmitir esa energía e intención a tus portales de redes sociales de una manera táctil con la tecnología que empleas para acceder a ellas. De manera similar a un ritual de limpieza del espacio digital, te vales de los procedimientos que has aprendido en este libro para limpiar y proteger los países digitales de tus redes sociales, pero, en vez de acceder a ellos por medio de la visualización, lo haces con tus dispositivos.

Sigue los siguientes pasos para realizar una limpieza y protección táctil de tu presencia en las redes sociales:

1. Cierra los ojos y entra en estado meditativo. Tómate tu tiempo para centrarte, enraizarte y conectar con tu poder de protección según las indicaciones del capítulo ocho.
2. Focalízate en el chakra del plexo solar, el centro de tu fuerza y poder, y visualiza cómo su luz dorada se propaga e intensifica cada vez más con cada una de tus respiraciones. Permite que la luz se proyecte a través de tu cuerpo hasta envolverte por completo.

3. Tras abrir la página de la red social que hayas elegido en tu teléfono móvil, tableta u ordenador, pon tu intención al extender el dedo índice de tu mano dominante hacia la pantalla y visualiza cómo la luz dorada se proyecta desde tu dedo y traspasa la pantalla para bañar el espacio digital. Esta luz dorada, la esencia de tu fuerza y tu poder, posee la habilidad de limpiar y proteger tus espacios digitales. Con el ojo de tu mente, visualiza cómo esa luz se propaga por las diversas ciudades, calles y barrios de tus portales de redes sociales para limpiarlos y protegerlos.
4. Si quieres incorporar más escudos protectores, puedes colocar uno amplificador, repelente o transmutatorio y visualizar cómo la luz que irradia de tu dedo penetra en los espacios digitales.
5. Cuando hayas limpiado y protegido todos los portales de tus redes sociales, expresa tu gratitud y finaliza el proceso.