

# Reiki

## Un estilo de Vida.



El Reiki es un método muy práctico y bello para reconectar con uno de nuestros dones de nacimiento: la sanación a través de las manos.

Desde que nacemos tenemos este don, solo que con el tiempo nos olvidamos y nos alejamos de nuestra conexión absoluta con la energía del Universo, de Dios.

El Reiki es una formación muy fácil y práctica que te conduce nuevamente a la Unidad. A la unión entre la energía del Universo y la expresión de esa energía que habita dentro de ti. Esta energía es Amor, plenitud, paz, alegría, felicidad.

Te invito a que formes parte de mi comunidad en Facebook donde poco a poco iré compartiendo diferentes ejercicios prácticos para acercarlos a tu día a día.

<https://www.facebook.com/groups/1478115482438060/>

El Reiki es el puente ideal para volver a conectar con todo tu potencial, trascender las situaciones complicadas, encontrar paz en medio del caos, mejorar tu relación con los demás y además, es una herramienta fabulosa para ayudar a otros a transformar sus vidas.

Voy a regalarte un reto. ¡Sí! A partir de hoy te propongo que trabajes con cada uno de los 5 principios maravillosos que nos ofrece el Reiki. Te ayudará a elevar tus vibraciones y emitir energía que construye y te ayuda a liderar tu vida y tomar las decisiones que te acerquen a lo que deseas para ti.

## Los cinco principios del Reiki

Reiki no es magia, no es religión ni “algo” raro.

Reiki es una forma de meditar, de encontrar paz mental, de aliviar dolores, de trascender los problemas de siempre, de encontrar soluciones y de conectar con lo mejor de nosotros mismos.

Hoy sabemos que todo es energía, nosotros somos energía, nuestros pensamientos, emociones y palabras también lo son. Reiki te ayuda a mantener un estado interno de coherencia, auto-equilibrio y enfoque con un solo fin: tu bienestar.

### ¿Comenzamos?

#### **Principio 1:**

Vamos a comenzar a familiarizarnos con los principios del Reiki porque te ayudarán a conectar con la esencia de esta técnica, además de ayudarnos a ir dando pasos en nuestro crecimiento personal y espiritual.

Hoy vamos a comenzar por el Principio espiritual: **"Solo por hoy no te enfades/enojes"**

Vamos a utilizar esta declaración poderosa para que nos acompañe a lo largo de todo el día.

- 1- Cierra tus ojos
- 2- Respira
- 3- Conecta con tu mundo interno
- 4- Respira
- 5- Repite tu declaración: Solo por hoy no me enojo tres veces
- 6- Respira
- 7- Conecta con la fuerza del amor que habita en tu interior.

**Puedes utilizar estas dos posiciones de Reiki mientras realizas los 7 pasos:**

**#Una mano sobre el chakra del pecho y otra mano sobre el chakra raíz.**

Si te sientes enojada o te llegan imágenes de situaciones en las que te has enojada, y sientes algún malestar aprovecha para aceptar todo lo que está sucediendo en tu interior.

Puedes hacerte algunas preguntas para conocerte un poco mejor y saber porque te has enojado, qué es lo que te ha hecho enfadar de ese modo, qué es lo que en verdad te molesto, cómo te has sentido... y permite que aparezcan respuestas, siempre desde el amor hacia ti misma.

Con 5 minutos será suficiente para sentir las vibraciones de este maravilloso principio espiritual:

## "SOLO POR HOY NO TE ENOJES"

---

### **Principio Dos:**

#### **"Solo por hoy no te preocupes"**

Las personas mantenemos al día muchos pensamientos, la mayoría de ellos son preocupaciones que nos generan malestar interno.

Este principio nos recuerda la importancia de mantener una mente en calma, eligiendo pensamientos que procuren nuestro bienestar interior.

Mantener en la mente un montón de historias viejas, preocupaciones de posibles desenlaces negativos y situaciones que aún no han ocurrido lo único que hacen es desgastar nuestra energía y crear bloqueos internos que nos alejan de la paz mental y de vivir en armonía.

El reto de hoy es repetir esta hermosa frase:

#### **"Solo por hoy no te preocupes"**

Ayer ya pasó y mañana no llegó. Recuerda que dónde pones tu atención, allí va tu energía. Elige prestar atención a las cosas que te aportan paz interior.

Vamos a utilizar esta declaración poderosa para que nos acompañe a lo largo de todo el día:

- 1- Cierra tus ojos
- 2- Respira
- 3- Conecta con tu mundo interno
- 4- Respira
- 5- Repite tu declaración: Solo por hoy no me preocupo tres veces
- 6- Respira
- 7- Conecta con la fuerza del amor que habita en tu interior.

Puedes realizar la siguiente posición mientras haces los 7 pasos:

# Pon una mano en el chakra del tercer ojo y otra mano en el chakra raíz. Realiza una inspiración profunda e imagina que ambos chakras se llenan de luz.

Unos minutos bastarán para conectarte con la energía del amor y sentir paz en tu mente y tu corazón.

**Recuerda: Solo por hoy no te preocupes.**

---

### **Principio 3:**

Hoy conectamos con el tercer principio: **Solo por hoy sé amable.**

Es muy importante respetar a todos en nuestra vida. Principalmente a ti misma.

Sé amable contigo misma y transmitirás ese amor a todas las personas que te rodean.

Este principio nos ayuda a conectar con la energía del amor que habita dentro de cada una de nosotras y ver más allá del cuerpo físico y de las capas que tapan nuestro verdadero ser interior, capas llenas de información que limita y desempodera: la apariencia, los deberías, las reacciones emocionales, los pensamientos automáticos, la falta de confianza en nosotras mismas, la culpa, la ausencia de límites...

Honra tu vida, respetando cada etapa de tu historia, cada persona y cada situación.

Vamos a utilizar esta declaración poderosa para que nos acompañe a lo largo de todo el día:

- 1- Cierra tus ojos
- 2- Respira
- 3- Conecta con tu mundo interno
- 4- Respira
- 5- Repite tu declaración: Solo por hoy soy amable conmigo misma y con los demás, repítelo tres veces
- 6- Respira
- 7- Conecta con la fuerza del amor que habita en tu interior.

Puedes realizar la siguiente posición mientras haces los 7 pasos:

Una mano en el segundo chakra y otra mano en la garganta.

## Recuerda: Solo por hoy sé amable

---

### Principio 4: **Solo por hoy, trabaja honradamente**

Este principio está relacionado con el trabajo personal y con el auto conocimiento. Con este principio conectamos con la importancia de dar siempre lo mejor de nosotras mismas en cada situación:

- ♥ Intenta no realizar algo esperando una respuesta a cambio.
- ♥ No te tomes las interpretaciones de otras personas como algo personal
- ♥ Escucha a tu corazón
- ♥ Da pasos hacia tu bienestar
- ♥ No supongas
- ♥ Mantén tu atención en tu coherencia interna: que lo que piensas, sientes, dices y haces vivan en armonía.

Vamos a utilizar esta declaración poderosa para que nos acompañe a lo largo de todo el día:

- 1- Cierra tus ojos
- 2- Respira
- 3- Conecta con tu mundo interno
- 4- Respira
- 5- Repite tu declaración: Solo por hoy doy lo mejor de mi misma, repítelo tres veces
- 6- Respira
- 7- Conecta con la fuerza del amor que habita en tu interior.

Puedes realizar la siguiente posición mientras haces los 7 pasos:

Una mano en el chakra del plexo solar y otra mano en el chakra del corazón. Puedes repetir las frases mentalmente si lo deseas para conectar con esta maravillosa energía.

**Solo por hoy da lo mejor de ti misma, sé sincera y trabaja honradamente en tu crecimiento personal.**

---

Principio 5: **"Solo por Hoy sé agradecido"**

Agradecer es valorar lo que tienes, es disfrutar del presente.

Al agradecer aumenta nuestra energía porque enfocamos en lo vamos logrando, en lo que tenemos y no en lo que nos falta.

Cuando agradeces sintonizas con la abundancia y atiendes a lo bueno y lindo de ti misma y de tu vida.

Vamos a utilizar esta declaración poderosa para que nos acompañe a lo largo de todo el día:

- 1- Cierra tus ojos
- 2- Respira
- 3- Conecta con tu mundo interno
- 4- Respira
- 5- Repite tu declaración: Solo por hoy soy agradecida, repítelo tres veces
- 6- Respira
- 7- Conecta con todas las cosas por las que te sientes agradecida. De esta forma te colocarás en la frecuencia de recibir más cosas que agradecer.

Puedes realizar la siguiente posición mientras haces los 7 pasos:

#Ambas manos en el chakra del corazón.

**Recuerda: Solo por hoy Gracias, gracias, gracias**

Gracias. Gracias. Gracias

---

Si aún no eres parte mi familia virtual, te invito a que lo te unas. Entra en este enlace y recibe más recursos gratuitos con los que podrás continuar con tu desarrollo personal y espiritual:

<http://nataliaignaccolo.com/mujeres-en-plenitud/>

- ♥ Si deseas realizar la formación de Reiki, ponte en contacto conmigo:  
<http://nataliaignaccolo.com/contacto/>
- ♥ Si eres maestra de Reiki y deseas convertirte en Maestra experta, no dudes en consultar por mi programa de mentoring, te enseñaré todo lo que sé para que puedas optimizar tu trabajo y ayudar mejor a tus clientes/pacientes.

¡Un abrazo muy grande luz!

## **Natalia Ignaccolo**

Terapeuta Experta en desarrollo personal y espiritual.  
Maestra de Reiki y meditación

Ponte en contacto conmigo a [nataliaignaccolo@gmail.com](mailto:nataliaignaccolo@gmail.com)