

EJERCICIO

**LIMPIA
ENERGÉTICA**



PROGRAMA:

EL MÉTODO LIRA



INDICACIONES:

Este ejercicio lo realizarás por la noche, antes de dormir, como un símbolo de limpieza y protección.



¿QUÉ NECESITAS?

- 1 vaso de vidrio con agua
- 1 cucharada de sal
- Mucha intención positiva



PASOS DEL EJERCICIO

1

PURIFICACIÓN INTERNA

Antes de acostarte, toma un vaso con agua lentamente.
Mientras bebes, repite mentalmente:

“Limpio mi interior y preparo mi ser para descansar en paz.”

2

ESCUDO DE PROTECCIÓN

Coloca un **vaso de vidrio con agua** y añade una cucharada de sal (**no remover**). Ponlo debajo de tu cama o en tu mesa de noche, como guardián de tu descanso.

3

LIBERACIÓN AL AMANECER

Al levantarte, toma el vaso con tu mano izquierda, vacía el agua al inodoro y deséchala. Mientras lo haces, repite con firmeza:

“Nunca más volverán a mí.”

4

CICLO DE RENOVACIÓN

Repite este proceso durante **tres noches seguidas**, como símbolo de cierre, limpieza y renacimiento.



¿QUÉ CONSEGUIRÁS CON ESTE EJERCICIO?



- La purificación de tu energía.
- La protección de tu descanso frente a pensamientos o emociones densas.
- La liberación de cargas que ya no te pertenecen.

Recuerda: cada vez que vacíes el agua, imagina que junto a ella se van las preocupaciones, las heridas y las vibraciones negativas que ya no tienen lugar en tu vida.

