

Programa Semanal

www.fitnessespiritual.com

La rutina está diseñada para personas que necesitan reconectar con la esperanza, recobrar fuerza interior, calmar el sistema nervioso, cambiar creencias limitantes y alinear su energía con la abundancia.

OBJETIVO DEL PROGRAMA

- Sanar emocionalmente la angustia causada por las deudas.
- Reprogramar la mente subconsciente desde la carencia hacia la confianza y el flujo.
- Recuperar energía, motivación y paz interior.
- Conectar con una espiritualidad práctica, profunda y cotidiana.

ESTRUCTURA SEMANAL

- **Duración diaria:** 21 minutos (divididos en 2 o 3 bloques según el día)
- **Formato diario**
 - ✓ **Mañana:** Activación (oración + ejercicio físico + afirmación)
 - ✓ **Tarde:** Reprogramación emocional (tapping o biodescodificación)
 - ✓ **Noche:** Cierre energético y reconexión (reiki, meditación guiada o visualización)

SEMANA DE SANACIÓN FINANCIERA Y EMOCIONAL

DÍA 1 – Acepto mi realidad, pero no me defino por ella

Mañana (6:00 am – 10 min)

- **Postura:** de pie, brazos abiertos al cielo.
- **Oración:** *“Padre/Madre Dios, hoy reconozco mis miedos y mi dolor, pero elijo ver tu luz dentro de mí. Guíame a encontrar soluciones con fe y claridad.”*
- **Mantra:** *“Soy más grande que mis deudas. Soy guía, soy solución.”*
- **Ejercicio:** 3 respiraciones profundas + estiramientos suaves + salto ligero por 2 min

Tarde (3:00 pm – 5 min)

Tapping en puntos **frente, sienes, clavículas, pecho** repitiendo:

“Aunque me siento atrapado/a por mis deudas, elijo amarme y aceptarme.”
“Confío en que siempre encuentro caminos. Estoy abierto/a a recibir.”

Noche (10:00 pm – 6 min):

- Reiki en el corazón y plexo solar (coloca las manos y respira profundo 3 min)
- Visualización: imagina una cuerda que te ata y cómo se corta. Visualiza paz.
- Escribe en papel: *“Entrego este peso al universo. Yo soy abundancia.”* Luego quémala o destrúyela.

DÍA 2 – Mi energía crea mi realidad

Mañana (10 min):

- Mantra al despertar: *“Mi energía hoy vibra en gratitud.”*
- Oración: *“Gracias por todo lo que tengo. Gracias por lo que llega. Abro mi corazón a nuevas oportunidades.”*
- Ejercicio físico:
 - 2 min: marchar en el mismo lugar
 - 2 min: respiración con brazos que suben y bajan
 - 2 min: saltos suaves (estimula circulación y energía vital)

Tarde (5 min):

- Tapping + biodescodificación:
 - Frase: *“El dinero no me falta, está en camino. Yo libero las memorias de carencia de mi linaje.”*
 - Mientras haces tapping, toca también el estómago y repite: *“Mi digestión emocional mejora.”*

Noche (6 min):

- Reiki: en coronilla y frente (tercer ojo)
 - Visualización: visualiza una puerta de oro que se abre y una nueva versión de ti que cruza.
-

DÍA 3 – Soy merecedor de soluciones milagrosas

Mañana (10 min):

- Afirmaciones frente al espejo:
 - *“Merezco vivir en paz financiera.”*
 - *“Estoy disponible para recibir ingresos inesperados.”*
- Ejercicio:
 - 3 min yoga (postura de montaña, árbol, perro hacia abajo)
 - 2 min respiración 4-4-4-4 (cuadrada)

Tarde (5 min):

- Audio guía corta de visualización de abundancia (puedes grabarla tú mismo)
“Imagina una lluvia dorada que cae sobre ti... cada gota es un ingreso, una oportunidad.”

Noche (6 min):

- Autoreiki en el abdomen y corazón
 - Oración: *“Gracias por el dinero que ya llega. Gracias por abrirme al merecimiento.”*
 - Silencio y gratitud consciente 2 minutos
-

DÍA 4 – Perdonar y liberar abre caminos

Mañana (10 min):

- Ejercicio físico:
 - 3 min caminar consciente o trotar en casa
 - 2 min movimientos circulares de brazos
 - 2 min respiración con afirmaciones: *“Inhalo perdón, exhalo paz”*
- Oración: *“Perdono a quien me falló. Me perdono por mis errores. Hoy libero el juicio. Hoy soy nuevo.”*

Tarde (5 min):

- Tapping con frase: *“Aunque me equivoqué, hoy comienzo de nuevo.”*
“Merezco paz, aunque aún tenga deudas.”

Noche (6 min):

- Visualización: imagina escribir tus deudas en un globo que se eleva
- Reiki: en pecho y garganta

DÍA 5 – La abundancia ya vive en mí

Mañana (10 min):

- Postura de poder (superman) 2 minutos
- Afirmaciones:
 - *“Soy prosperidad. Soy generador/a de valor.”*
 - *“Mi mente es mi mayor recurso.”*
- Ejercicio físico:
 - Subir y bajar escaleras 2 min o subir brazos con respiración vigorosa

Tarde (5 min):

- Respiración consciente + tapping: *“Mi cuenta bancaria crece con mis ideas.”*
“Soy creativo/a. Soy abundante.”

Noche (6 min):

- Reiki con música suave
 - Mantra final: *“Abro las puertas al flujo infinito del universo.”*
-

DÍA 6 – Elijo nuevas creencias

Mañana (10 min):

- Ejercicio:
 - Yoga suave (saludo al sol modificado)
 - Respiración con brazos en cruz (abrir pecho)
- Oración: *“Dios, muéstrame nuevas formas de ver. Hoy elijo fe, no miedo.”*

Tarde (5 min):

- Tapping + biodescodificación:

“Mi inconsciente aprende que el dinero es aliado, no amenaza.”

“Cambio memorias de escasez por visión expansiva.”

Noche (6 min):

- Reiki en cuello y corazón
 - Visualización de tu yo del futuro: seguro, libre, estable
-

DÍA 7 – Gratitud y renacimiento

Mañana (10 min):

- Meditación en gratitud por lo que sí tienes (3 cosas grandes, 3 cosas pequeñas)
- Afirmaciones:
 - *“Mi alma está en paz.”*
 - *“Mi corazón late en confianza.”*

Tarde (5 min):

- Auto abrazo consciente
- Tapping: *“Gracias por esta semana. Gracias por mí. Todo va a mejorar.”*

Noche (6 min):

- Oración final: *“Gracias por esta semana de transformación. Hoy renazco, hoy respiro paz.”*
 - Reiki intuitivo donde sientas tensión
 - Silencio 2 minutos
-

NOTAS FINALES

- Este programa se puede repetir semanalmente o ir ajustando según evolución.
- Puedes llevar un diario espiritual para registrar emociones, avances o frases.
- Te recomendamos usar música suave instrumental, incienso natural o velas si es posible.
- Es válido llorar, soltar, enojarse o dudar. No estás solo/a, estás en proceso de renovación.

Ahora es tu turno

¿Tienes 3 minutos libres?

Apaga tus notificaciones, cierra los ojos y empieza.

No necesitas nada más que tu **respiración** y tu **intención**.

Imprime este documento o grábalo con tu voz. Hazla tuyo.

Visita www.fitnessespiritual.com y accede a más recursos gratuitos.

Tu alma ya lo está practicando. Tu mente solo necesita seguirle el paso.

¿Te interesa un programa adaptado 100% a tu situación?

Háznoslo saber a programas@fitnessespiritual.com