

Paola Alexandra Kabbalah



Merkabáh

Guía práctica en 7 días

7 prácticas cortas + cómo medir avance + como elegir tu enfoque

Elige un enfoque por 7 días. Practica 7-12 min al día

Tiktok: [paola.alexandra.kabbalah](#)

alexandra.kabbalah.com



¿Cómo elegir tu enfoque cuando no hay propósito específico?

En Merkabáh, el avance no se mide por ideas bonitas, sino por coherencia: mente , corazón , acción y presencia alineadas . Para que la guía funcione con cualquier persona, la práctica inicia eligiendo una calidad a entrenar por 7 días.

Paso 1 - Detecta tu fuga de energía (30 seg)

Elige lo mas te drena hoy:

- Ruido mental (pensamientos repetitivos, culpa, comparación)
 - Emoción densa (ansiedad, tristeza, enojo)
 - Acción bloqueada (procrastinación, falta de dirección)
 - Desconexión (apatía, vacío, “no siento nada”)
-

Paso 2 - Elige un enfoque por 7 días (60 seg)

Tu enfoque no es una meta gigante. Es una cualidad entrenable. Escoge una: Claridad, Protección, Paz, Disciplina, Apertura del corazon, confianza, proposito practico.

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



Paso 3 - Define tu señal de avance (90 seg)

Completa: "Voy a saber que avanco cuando...."

Ejemplos: "Yo domino mis impulsos", "duermo mejor 4/7 noches", "hago 1 acción clave al día aunque no tenga ganas".

Regla Merkabáh: Un enfoque a la vez. Profundidad > Intensidad.

Si alguna práctica activa ansiedad fuerte, baja la intensidad, respira y vuelve a lo simple: agua, caminar, mirar un punto fijo.

7 practicas cortas (7-12 minutos)

Haz una por dia. Si ya conoces tu enfoque usalo como intención al inicio de cada práctica

1) Las 4 direcciones de Carro (7 min)

Para: centrate y recupera tu presencia.

1. Inhala 4, exhala 6 (x6).
2. Norte (mente): "ordeno mis pensamientos".
3. Sur (cuerpo): "habito mi cuerpo"

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



4. Este (corazón ❤️): “abro sin perderme”
5. Oeste (acción 🚀): “hago lo correcto hoy”

✨ Cierra: “Yo conduzco mi carro”

2) Shemá interior (8 min)

Para: limpiar ruido y recuperar dirección.

1. Mano derecha en el pecho.
2. Respira suave y repite mentalmente 7 veces: “Escucho. Unifíco. Camino.”
3. Luego 2 minutos en silencio preguntando: “¿Qué es verdad hoy?”
4. Escribe 1 línea (no más): tu verdad del día.

3) Escudo de Luz (Protección) (7-10 min)

Para: límites energéticos sin cerrarse.

1. Visualiza una luz sobre tu cabeza.
2. Inhala: baja al corazón. Exhala: se expande alrededor.

alexandra.kabbalah.com

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



3. Crea una esfera a tu alrededor (un “campo”).

4. Di 3 veces:

“Lo que es mío, se queda conmigo.”

“Lo que no es mío, lo suelto.”

“Solo entra lo que es para mi bien.”

4) Rectificación rápida (Tikkún) en 3 preguntas (10 min)

Para: cortar patrones repetitivos.

Escribe sin pensar:

1. ¿Qué patrón se repite?

2. ¿Qué emoción lo alimenta?

3. ¿Qué acción mínima lo rectifica hoy (10 min o menos)?

Luego haz esa acción inmediatamente o agéndala.

5) Unificación: Mente-Corazón-Acción (9 min)

Para: coherencia y disciplina suave.

1. 1 minuto: respira y baja al cuerpo.

alexandra.kabbalah.com

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



2. 3 minutos: siente el corazón (calor/latido).
3. 3 minutos: visualiza tu próxima acción correcta.
4. 2 minutos: repite: “Pienso claro. Siento limpio. Actúo alineado.”

6) Ayuno de reacción (12 min)

Para: dejar de reaccionar automático.

Durante 12 min (cronómetro) :

- Cada vez que surja impulso (mirar el móvil, contestar, distraerte), di:
“Pausa.”
- Respira 1 vez profundo.
- Elige conscientemente: **sí o no.**

Esto entrena el “conductor” del carro.

alexandra.kabbalah.com

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



7) Bendición de lo pequeño (7 min)

Para: expandir vasija (Kli) y recibir.

1. Piensa en 3 cosas pequeñas que ya sostienes (no metas “cosas enormes”).
 2. Por cada una:
 - “Gracias por ____.”
 - “Hoy lo cuido con ____ (acción pequeña).”
 3. Cierra: “Lo simple también es sagrado.”
-

Cómo medir avance (sin humo, con señales claras)

A) Tu tablero Markaváh (1 min al día)

Califica del 1 al 5:

1. Claridad mental
2. Paz emocional
3. Energía corporal
4. Acción alineada
5. Conexión/Presencia

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



Suma total (máx 25).

Meta realista en 7 días: +2 a +5 puntos, no perfección.

B) Señales de avance reales (elige 3)

Marca cada día ✓ o ✗ :

- Volví al centro en menos tiempo (menos “espiral”).
- Dormí mejor / me desperté menos.
- Hice 1 acción valiente (aunque mínima).
- Me comparé menos / menos necesidad de aprobación.
- Puse 1 límite sin culpa.
- Menos auto-ataque interno.

C) Revisión semanal (10 min, día 7)

Responde:

1. ¿Qué práctica me centró más rápido?
2. ¿Qué detonador me sacó del centro?
3. ¿Qué ajusto para la semana 2? (solo 1 ajuste)

Regla: si fallaste 4 días, baja la práctica a 3 minutos.

Consistencia > intensidad.

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



Mini-plan de 7 días (súper simple)

- Día 1: 4 Direcciones + tablero
- Día 2: Escudo de Luz + tablero
- Día 3: Shemá Interior + 1 línea de verdad
- Día 4: Tikkún 3 preguntas + acción mínima
- Día 5: Unificación mente–corazón–acción
- Día 6: Ayuno de reacción (12 min)
- Día 7: Bendición + revisión semanal

Nota: Esto es práctica espiritual/meditativa (no reemplaza terapia o atención médica). Si en algún ejercicio aparece ansiedad fuerte, baja intensidad, respira, y vuelve a algo simple (agua, caminar, mirar un punto).



Bendición para ti (quien está leyendo esto)

Que esta guía te encuentre en el momento exacto.

Que lo que hoy se siente confuso empiece a ordenarse con suavidad.

Que recuerdes que no estás aquí para sobrevivir tu vida, sino para conducirla.

Bendigo tu proceso:

que tu mente se calme, que tu corazón se abra sin perderse,

y que tu energía vuelva a ti: limpia, clara y disponible.

Que en los días de ruido, tengas un punto de regreso.

Que en los días de duda, tengas una señal simple.

Y que en los días de cansancio, tengas una acción pequeña que te devuelva poder.

Si algo resonó, quédate con eso.

Si algo no resonó, suéltalo sin culpa.

La Kabbalah no te pide perfección: te pide presencia.

Y que al terminar esta guía, te quede una sola certeza:

tú también eres creadora de tu realidad: paso a paso, respiración a respiración.

Con amor,

Paola Alexandra Trujillo

Amén. Selah.

alexandra.kabbalah.com