



TU NUEVA FRECUENCIA

Limpieza, alineación y anclaje

Catálogo 21 baños para purificar

Kaiia . Betteryou.
— METHOD —

INTRODUCCIÓN

El agua como portal de transformación

Desde el misogi japonés, donde los samuráis se purificaban bajo cascadas heladas, hasta el temazcal mesoamericano, pasando por los baños rituales romanos, el ghushl islámico, los baños herbales africanos y las abluciones judías, el agua ha sido símbolo de renacimiento.

Pero no es solo misticismo.

La ciencia respalda el poder de los rituales:

- Estudios en psicología conductual demuestran que los rituales reducen ansiedad y aumentan sensación de control (Norton & Gino, Harvard).
- El contacto con agua tibia activa el sistema parasimpático, disminuye cortisol y regula la amígdala.
- La exposición controlada a cambios de temperatura mejora dopamina y resiliencia (Huberman Lab).
- La música a 432 Hz o frecuencias binaurales puede modular estados de relajación profunda.
- La sal marina contiene minerales que favorecen relajación muscular y estimulación sensorial.

INTENCIÓN

Este reto de 21 días tiene como intención guiar un proceso profundo de sanación, transformación y reconexión con la esencia del ser.

Durante los primeros siete días se realiza una limpieza energética interior y exterior que permite la purificación del campo energético, la liberación de energía densa y la realización de cortes energéticos conscientes con personas, situaciones y patrones que estén drenando la energía vital, enfrentando la sombra y la propia oscuridad con protección y presencia.

En la segunda semana, el enfoque se centra en la alineación y armonización de los chakras, liberando miedos, memorias y bloqueos emocionales y mentales que hayan generado desconexión de uno mismo, restaurando el flujo natural de la energía y elevando la frecuencia vibratoria.

La tercera semana está dedicada al anclaje e integración a través de la meditación de pie, fortaleciendo la conexión con la Tierra y el cuerpo físico, permitiendo sostener la energía transformada con estabilidad, claridad y enraizamiento.

Este reto busca liberar todo aquello que ya no resuena, reconectar con la energía personal y crear un estado interno de equilibrio, protección y conciencia que se refleje en la vida diaria.

REGRESA A TU SER

UN BAÑO CONSCIENTE NO LIMPIA SOLO LA PIEL REPROGRAMA EL SISTEMA NERVIOSO

Durante 21 días trabajarás:

- Limpieza emocional
- Regulación energética
- Coherencia mental
- Reintegración corporal
- Manifestación desde calma, no desde carencia

Cada baño dura entre 7 y 20 minutos.

La clave no es el ingrediente.
Es la intención repetida.



SEMANA 1 PURIFICACIÓN

Soltar lo que no eres



Día 1 – “Baño de sal y Verdad”

INGREDIENTES

- 1 puñado de sal marina gruesa
- Agua tibia

METODOLOGÍA TIEMPO: 10-15 MINUTOS

1. Antes de entrar:

- Mano derecha en pecho
- Inhala 4 segundos, exhala 6 (5 ciclos)

2. Mojar el cuerpo completo.

3. Tomar la sal húmeda en las manos.

4. Exfoliación en orden exacto:

- Pies (plantas y tobillos)
- Pantorrillas (movimiento ascendente)
- Muslos
- Manos
- Antebrazos
- Brazos
- Abdomen (círculos suaves sentido horario)
- Pecho (suave)
- Hombros y nuca (último lugar)

5. Respiración 4-4-6 mientras frota hombros.

6. Enjuagar dejando que el agua caiga desde coronilla hacia espalda.

Propósito: Liberar cargas emocionales acumuladas.

Beneficio: Sensación inmediata de descarga.

Qué sentirás: Ligereza, bostezo, quizá un suspiro profundo.

AFIRMACIÓN

*Suelto todo lo que me pesa y ya no me pertenece.
Me quedo en mi esencia, con mi verdad y con
quien realmente soy.*



Día 2 - “Agua y perdón”

INGREDIENTES

- Agua tibia
- Música suave (528 Hz opcional)

TIEMPO: 12 MINUTOS

METODOLOGÍA

1. Respiración (4 ciclos)
 - 4 segundos inhalas
 - 7 segundos sostienes
 - 8 segundos exhalas lentamente
2. Agua directa en pecho 1 minuto.
3. Mientras cae el agua repite: “Me libero y libero.”
4. Lava hombros lentamente.
5. Cierre: agua en nuca 15 segundos.

Propósito: Cortar resentimientos.

Beneficio: Baja tensión en mandíbula y pecho.

AFIRMACIÓN

Me perdono y perdono, quedo en paz. Mi energía regresa a mí limpia, completa y en equilibrio.



Día 3 – “Baño de tierra”

INGREDIENTES

- Café molido + aceite de oliva

TIEMPO: 15 MINUTOS

METODOLOGÍA

1. Mojar el cuerpo.
2. Aplicar mezcla iniciando en piernas.
3. Movimientos circulares firmes.
4. Respirar profundo mientras exfolias.
5. Enjuagar con agua tibia.

Propósito: Reconectar con tu cuerpo.

Beneficio: Activación circulatoria y presencia corporal.

AFIRMACIÓN

Mi cuerpo es mi hogar seguro. Aquí habito en paz, protegida y sostenida. Lo escucho, lo honro y lo amo.



Día 4 - “Limpieza del Linaje”

INGREDIENTES

- Agua tibia sobre la coronilla durante 1 minuto.

METODOLOGÍA

1. Cerrar ojos.
2. Visualizar que lo que no te pertenece se diluye.
3. Respiración lenta
 - Inhalas en 4 segundos
 - Exhalas en 6 segundos
4. Agua recorriendo espalda.
5. Cierre en corazón.

AFIRMACIÓN

Honro mi historia y elijo mi destino con poder.



Día 5 – “Baño de silencio”

INGREDIENTES

- Sin música
- Sin palabras

METODOLOGÍA

1. Respiración 4-4-6 durante 3 minutos.
2. Lava cada parte lentamente.
3. Mantente consciente de cada sensación.
4. Últimos 30 segundos en total quietud.

AFIRMACIÓN

En el silencio encuentro mi verdad y paz interior.



Día 6 – “Agua fría con Coraje”

INGREDIENTES

- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. 2 minutos de agua tibia.
2. Último minuto con agua fría desde pies hacia arriba.
3. Respiración nasal controlada.
4. No grites. Respira.

AFIRMACIÓN

Sostengo la incomodidad sin perder mi centro.



Día 7 – “Renacimiento”

INGREDIENTES

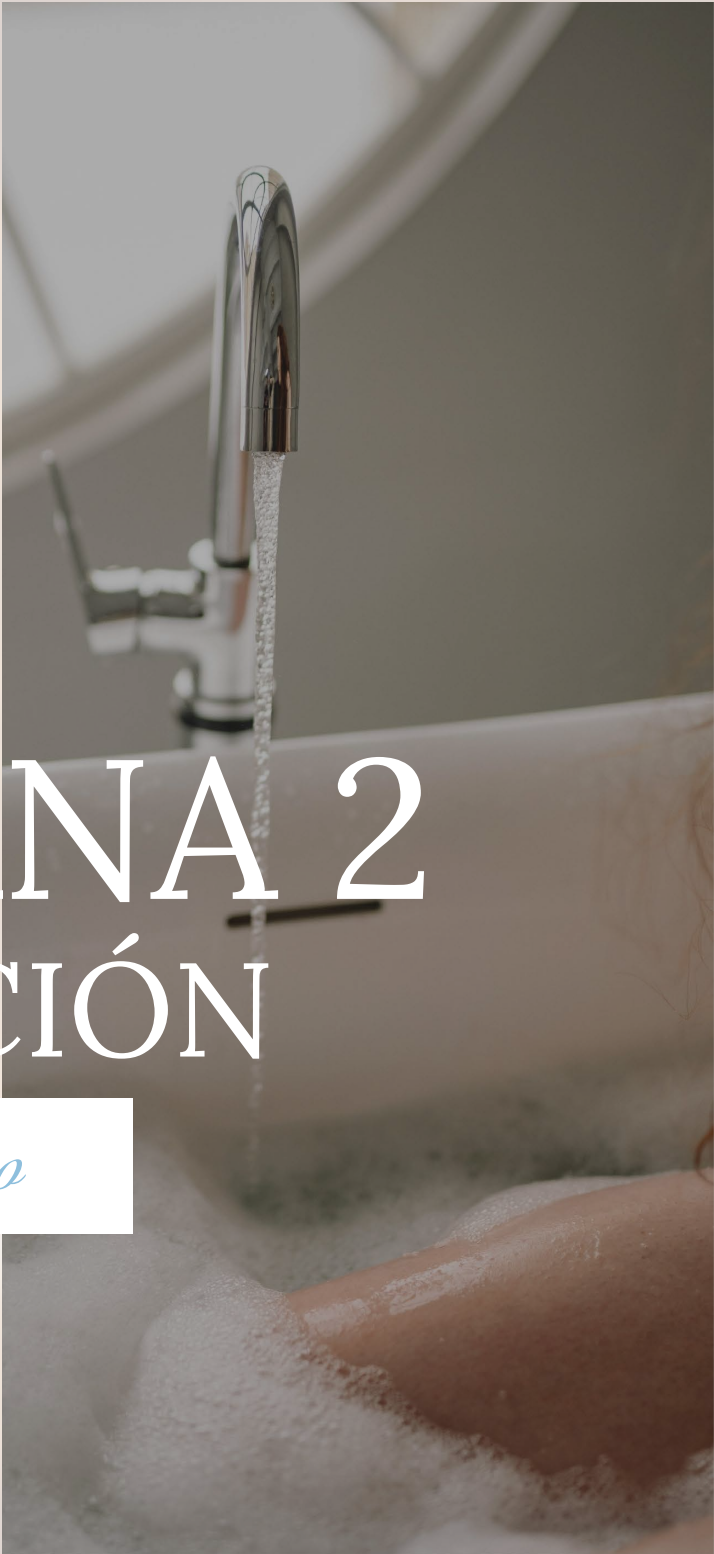
- Vela encendida en el baño

METODOLOGÍA

1. Luz tenue.
2. Agua tibia suave.
3. Manos sobre el corazón.
4. Agradece en voz alta lo que soltaste.

AFIRMACIÓN

Renazco ligera, consciente y en mi verdad.



SEMANA 2

ALINEACIÓN

Volver a tu centro



Día 8 - “Baño de propósito”

INGREDIENTES

- Escribe una intención antes

METODOLOGÍA

1. Leerla antes de entrar.
2. Repetirla bajo el agua.
3. Respiración profunda.
4. Visualizar meta cumplida.

AFIRMACIÓN

Soy luz en equilibrio entre el cielo y la tierra. Mi energía está alineada, protegida y en armonía. Habito mi esencia divina con confianza, permitiendo que mi intuición me guíe con claridad. Estoy abierta a recibir la abundancia, el amor y las oportunidades que resuenan con mi verdad. Todo fluye hacia mí en perfecta sincronía.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

*“Estoy alineada, protegida y en unión con mi esencia.
Todo fluye hacia mí en armonía.”*



Día 9 – “Frecuencia del Corazón”

INGREDIENTES

- Música 432 Hz

METODOLOGÍA

1. Mano en pecho.
2. Respiración lenta.
3. Agua en pecho y garganta.
4. Sentir latido.

AFIRMACIÓN

Soy un canal de energía divina, alineada desde mi raíz hasta mi coronilla. Estoy a salvo, soy creativa, soy poderosa y me expreso con verdad. Confío en mi intuición y en la guía de mi esencia. Mi energía fluye en equilibrio, mi cuerpo está protegido y mi luz se expande con claridad, amor y propósito. Todo en mí está en armonía.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Estoy alineada, protegida y en unión con mi esencia. Confío, fluyo y me expando.”



Día 10 – “Agua de autoestima”

INGREDIENTES

- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. Lava tu cuerpo mirándote con respeto.
2. Di: “Mi cuerpo es digno.”
3. Respiración profunda.
4. Sonríe aunque no tengas ganas.

AFIRMACIÓN

Soy un canal abierto entre el cielo y la tierra. La energía divina fluye a través de mí, limpiando, activando y alineando cada uno de mis centros. Estoy enraizada, en paz y en equilibrio. Mi cuerpo, mente y espíritu trabajan en armonía. Confió en la sabiduría que me guía, expreso mi verdad con claridad y recibo la vida con apertura. Estoy protegida, sostenida y conectada con mi esencia más pura. Todo en mí está en orden divino.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Soy canal, soy equilibrio, soy luz en perfecta armonía.”



Día 11 – “Baño solar”

INGREDIENTES

- Por la mañana
- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. Agua tibia.
2. Visualiza luz dorada entrando por coronilla.
3. Respiración amplia.
4. Mantente erguido.

AFIRMACIÓN

Integro mi luz y mi sombra en perfecto equilibrio. Honro cada parte de mí con amor y compasión, reconociendo que todo lo que soy forma parte de mi poder. Mi energía fluye en armonía, mi mente y mi corazón están en coherencia. Soy completa, soy consciente, soy libre. Camino en equilibrio entre lo que veo y lo que siento, entre lo que ilumino y lo que transformo. Todo en mí está en paz.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Soy luz y sombra en equilibrio perfecto. En mi totalidad está mi poder.”



Día 12 – “Agua de orden”

PROCESO

- Limpia el baño antes

METODOLOGÍA

1. Ordena espacio.
2. Entra con intención clara.
3. Lava cuerpo lentamente.
4. Siente coherencia.

AFIRMACIÓN

Mi mente se abre con claridad y conciencia. Confío en la sabiduría que habita en mí y permito ver más allá de lo evidente. Mi intuición es clara, mi percepción es profunda y mi energía está en equilibrio. Estoy alineada con mi verdad, guiada por mi esencia y sostenida por la luz. Todo lo que se revela en mí es para mi expansión y evolución.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Veo claridad, confío en mi intuición y me abro a mi verdad.”



Día 13 - “Baño de gratitud corporal”

INGREDIENTES

- Por la mañana
- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. Lava cada parte diciendo gracias.
2. Tócate con respeto.
3. Respiración profunda.
4. Cierre en pecho.

AFIRMACIÓN

Activo mi energía vital, libero todo bloqueo y permito que mi poder interior se expanda en armonía, claridad y transformación.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Yo activo mi poder, libero y renazco en luz y expansión.”



Día 14 – “Agua de Coherencia”

INGREDIENTES

- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. Bajo el agua pregúntate:
¿Estoy viviendo como pienso?
2. Mantente en silencio.
3. Respiración lenta.
4. Cierre con agua en nuca.

AFIRMACIÓN

*Yo soy luz, estoy sostenida por la Tierra y guiada por el Sol: me enraízo,
me expando y activo mi poder divino con seguridad y amor.*

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Estoy enraizada, iluminada y en expansión divina.”



SEMANA 3 MANIFESTACIÓN

Crear desde la paz



Día 15 – “Baño de declaración”

PROCESO

- Habla de tu meta en voz alta

METODOLOGÍA

1. Agua en pecho.
2. Declaración clara.
3. Respiración profunda.
4. Visualiza logro.

AFIRMACIÓN

Estoy alineada con la Tierra y el Universo: me abro a la energía divina que me limpia, me sostiene y me expande en abundancia, protección y coherencia.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Estoy en equilibrio, alineada y en expansión divina.”



Día 16 - “Agua de Merecimiento”

INGREDIENTES

- Azúcar + miel

METODOLOGÍA

1. Aplicar suavemente en brazos y pecho.
2. Movimientos lentos.
3. Respiración amorosa.
4. Enjuagar conscientemente.

AFIRMACIÓN

Yo me abro a recibir la vida que merezco: activo mi poder creador, me enraízo en la tierra y me alinee con la abundancia, el amor y la expansión de mi ser.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Yo recibo, creo y manifiesto en plenitud.”



Día 17 – “Baño lunar”

INGREDIENTES

- Por la noche
- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. Luz tenue.
2. Agua suave.
3. Respiración lenta.
4. Visualiza estabilidad emocional.

AFIRMACIÓN

Yo suelto mi pasado con amor, me abro a la expansión de mi ser y activo mi poder creador desde la luz, la conciencia y la libertad.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Suelto, me abro y vuelo en mi expansión.”



Día 18 - “Agua de Acción”

INGREDIENTES

- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. 1 minuto de agua fría al final.
2. Decide una acción concreta.
3. Di la acción en voz alta.
4. Mantente firme.

AFIRMACIÓN

Yo soy luz divina encarnada, me alinee con la Tierra y el Universo, libero toda carencia y activo en mí la plenitud, la expansión y la armonía total.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Soy luz, soy expansión, soy plenitud divina.”



Día 19 – “Baño de Amor Propio”

INGREDIENTES

- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. Abraza tu cuerpo bajo el agua.
2. Respira profundo.
3. Di: “Me elijo.”
4. Siente calor en pecho.

AFIRMACIÓN

*Yo abro mi corazón a la transformación divina:
me alinee con la conciencia universal, confío en
mi intuición y me permito vivir en equilibrio,
expansión y abundancia.*

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Confío, me abro y me transformo en luz.”



Día 20 - “Purificación final”

INGREDIENTES

- Sal nuevamente

AFIRMACIÓN

Yo activo mi luz interior y mi Merkaba: me alinee con el equilibrio divino, despierto mi conciencia y expando mi energía en unidad con el cosmos.

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Activo mi luz, mi equilibrio y mi expansión divina.”

METODOLOGÍA

1. Ducha completa consciente.
2. Respiración
 - Inhalas en 4 segundos
 - Sostienes 4 segundos
 - Exhalas en 6 segundos
3. Di:
“Regresé a mí.
Y desde aquí, todo es posible.”
4. Permanece 3 minutos en silencio.



Día 21 – “Alquimia del alma”

INGREDIENTES

- Agua tibia

METODOLOGÍA

1. Ducha completa consciente.
2. Respiración 4-4-6.
3. Di: “Regresa a m. Y desde aquí, todo es posible.”
4. Permanece 3 minutos en silencio.

AFIRMACIÓN

Yo soy unidad con la Tierra y el Universo, me sostengo en mi esencia, suelto mi antigua versión y habito la calma, la claridad y al expansión de mi ser.”

VERSIÓN A REPETIR EN LA REGADERA

“Soy unidad, soy presencia, soy expansión.”

CONCLUSIÓN

EN 21 DÍAS

- Regulaste tu sistema nervioso
- Bajaste cortisol
- Practicaste coherencia
- Activaste neuroplasticidad
- Integraste mente y cuerpo
- Elevaste tu energía desde estabilidad

La manifestación ocurre cuando el sistema nervioso está en paz.

El agua no cambia tu destino.
Te cambia a ti.

Y cuando tú cambias...
Tu destino se acomoda.