



**EXTRA  
PRÁCTICA DE YOGA NIDRA  
PARA GANAR CONFIANZA Y  
AUTOESTIMA**



# APLICACIÓN DE YOGA NIDRA: PRÁCTICA PARA GANAR CONFIANZA Y AUTOESTIMA

En este capítulo, quiero compartir con una inspiradora y gran meditación para ganar confianza y autoestima. Esta meditación te llevará a un camino para ganar confianza en tu verdadero ser y en tu potencial. Te mostrará y recordará el amor propio que necesitas en tu vida, y al final de la meditación, recuperarás la confianza y el amor rejuvenecido por ti misma.

Antes de empezar, debes entender que necesitas escuchar esta meditación al menos un día durante una semana antes de que puedas cambiar a otra para permitir su absorción por tu subconsciente. También es aconsejable escucharla antes de acostarse o después de levantarse y estar en un lugar donde no se le moleste. Primero, tumbate y mantente relajada con las palmas de las manos hacia arriba. Asegúrate de que las palmas no toquen tus brazos o piernas y permite que tu cuerpo se relaje.

Si nunca has hecho yoga antes, no hay necesidad de entrar en pánico por nada. Es una meditación fácil. Todo lo que necesitas hacer es acostarte y escuchar mi voz. No olvides que el objetivo de este yoga es descansar sin esfuerzo y permitir que tu cuerpo se cure y rejuvenezca. Deberías ganar tu confianza y autoestima a través de esta meditación. Recuerda, si no logras entrar en un estado profundo, no debes preocuparte porque esta meditación ser absorbida por tu subconsciente cuando la escuches durante siete días seguidos.

## Internalización

Ponte cómoda en tu posición. Date tiempo para adaptarte y ser consciente de tu respiración. ¿Está ansiosa? ¿Te sientes agotada? Es importante liberar estos sentimientos. Deja ir esos sentimientos

negativos y permite que tu cuerpo se sintonice sin equipaje. ¿Qué le está pasando físicamente a tu cuerpo? ¿Tienes alguna parte que te duela? Visualiza cada parte de tu cuerpo y respira profundamente. Abre tus sentidos. Escucha con tus oídos y con todo tu cuerpo. Cierra los ojos e inspira y espira. Inhala y siente cómo se llenan tu vientre, tu pecho y tus costillas. Desafíate a ti misma a respirar más profundamente que de costumbre. Permite que la respiración profunda llene tu sistema antes de liberarla. En tu mente, piensa en la CONFIANZA.

Siente tu piel. Siente la temperatura del aire. Siente el suelo y deja que tome todo tu peso. Observa tu entorno y toma conciencia de tu presencia. Observa la sombra y la luz. Observa los sonidos y las voces a tu alrededor. ¿Puedes sentir el cielo? Deja que tu mente derrame lo que no es necesario; deja que fluya. Lleva tu atención a tu plexo solar y siente su calor. ¿Sientes la radiación de calor del centro? Recuerda que estás practicando Yoga Nidra. Convince a tu mente de que se mantenga despierta para el Yoga Nidra. Di mentalmente las palabras "me mantendré despierta" e interiorízalas. Siente la quietud de la tierra en la base de tus pies. Siente el movimiento del agua y su variabilidad en tu abdomen.

Permite que tus raíces se adentren en la tierra hasta el centro de la misma. Invita al color de la tierra, el color rojo. Nutre tus raíces con el color rojo: encarnándote, dándote poder y enraizándote allí. Deja que tus raíces chupen lo que necesita y di las palabras, "Estoy aquí" "Merezco estar aquí" La Tierra es mi apoyo." Siente cómo se fusionan las energías del agua y la tierra. ¿Puedes sentir cómo se convierten en un fuego caliente en tu plexo celíaco?

Invita al color amarillo y permite que tu Hara se alimente. Di las palabras, "Respeto mis necesidades" "Me libero para ser alimentada". Encuentra el color amarillo en tu subconsciente y concéntrate en él para ayudarte a abrir tu energía del plexo solar. Siente la energía fluir hacia el hígado, el bazo, el estómago y el páncreas. Tu plexo solar aumenta de tamaño y brilla con una luz amarilla brillante. Esta luz te calienta y te da energía. Imagina el sol del mediodía. Piensa

en ti misma tomando el sol. Imagina que tus rayos te dan ideas, visiones, autoestima y confianza.

El tercer chakra es nuestro centro de energía, donde almacenamos nuestro poder. Es aquí donde te darás poder y seguirás tu verdadero camino sin distracciones. Te conviertes en un individuo aquí y estás listo para recorrer tu camino con confianza y autoestima. Es en este tercer chakra que le permites hablar a tu creatividad, intelecto, ego y personalidad. Integra tus sentimientos y pensamientos. Ejercita tu fuerza de voluntad, enfrenta tus desafíos y conviértelos en oportunidades, y piensa en tus sueños y visiones y conviértelos en realidad.

No importa si has entregado tu poder a otra persona para ser amada y aceptada. No importa si ejerciste tu poder sobre otros de manera equivocada para ganar respeto y admiración. Libera toda esa negatividad y ponte en contacto con tu poder. Tu verdadero poder es todo lo que importa ahora. Respeta tu poder y a ti misma. Sé responsable de tus palabras. Toma el control y entiende que no necesitas la aprobación de nadie. No necesitas control sobre los demás. Internalizar tu verdadero poder y entender que no llora ni grita. El verdadero poder es tranquilo, firme, silencioso y sin esfuerzo. ¿Te reconoces a ti misma ahora? Hazlo. Conoce tu propósito. Es un acto poderoso ser tú. Conoce lo que es correcto y hazlo. Reconoce lo que es necesario. Conoce tu derecho y defiéndete a ti misma.

Cambia tus actos para reflejar confianza. Ten una convicción interior. Construye cosas hermosas que añadan significado a la vida. Haz del mundo un lugar mejor. Hazte con tu poder interior. Localízalo en tu abdomen. Puedes obtener disciplina, coraje, fuerza y paciencia de tu poder. Camina hacia tus sueños con confianza. No te sientas presionada para conseguir todo en una noche. Tómate tu tiempo; no tengas prisa. Da un paso a la vez. Cualquier velocidad que te convenga, úsala pero sigue caminando. Puedes tropezar, pero lo importante es tu acción después de eso. Usa tu poder para levantarte, saca el polvo y sigue caminando hacia tus sueños.

Observa y siente el fuego quemando toda la energía negativa de tu sistema. ¿Puedes sentir vergüenza, duda, celos e inseguridades quemándose? Observa cómo se convierten en cenizas. Observa el fuego, reemplazando esos sentimientos con confianza, fuerza y autoconfianza. Poco a poco, el fuego se va extinguiendo, pero su calor se queda con nosotros. Toca tu centro y siéntelo. Tienes el poder de encenderlo cuando lo necesites. Vuelve a tu respiración. Observa la forma en que tu abdomen sube y baja. Escucha los sonidos de todas las direcciones (vuelve a la normalidad).

## Sankalpa

Toma una decisión y repítela tres veces.

*Soy valiente y confiada. Me comprometo a convertirme en un mejor ser humano que sea alegre, pacífico y amoroso. En todas mis acciones, me esforzaré por crear una atmósfera llena de amor y paz. Me esforzaré por romper lo que me limita y ver el mundo entero como mío. Soy consciente de la conexión de mi vida con otras vidas. Comprendo la unidad de todo.*

Mantente firme en tu resolución y recuerda tus buenas intenciones. Haz de esta resolución una rutina como lavarte la cara por la mañana.

## Rotación del cuerpo

Siente tu talón derecho donde hace contacto con el suelo y envía tu conciencia allí. No lo muevas; usa tu imaginación. Siente el talón y envía la conciencia al pie derecho del dedo gordo. ¿Lo sientes? Envía tu conciencia al segundo dedo, al tercero, al cuarto y al meñique. Envía tu conciencia a todo el pie derecho. Suelta y envía la conciencia a la pantorrilla de tu pierna derecha. Siente, la parte inferior, la espinilla, y envía tu conciencia allí. Deja que la conciencia fluya a tu rodilla derecha y siente cómo se suaviza y se relaja.

Lleva tu conciencia a tu muslo derecho. Siente la parte delantera del muslo, la parte trasera y el hueso del muslo. Mantén tu conciencia en todo el muslo derecho. Piensa y luego suéltalo. Lleva tu conciencia a tu nalga derecha y siéntela. Deja que se haga pesado y luego relájate. Dile que se suelte. Baja al muslo izquierdo y toma conciencia de ello. Siente la parte superior, inferior y el hueso de tu muslo izquierdo. Dile al muslo izquierdo que se suelte. Baja ligeramente hasta la rodilla izquierda. Imagínese que se suaviza y la rótula sale. Suéltala. Lleva tu conciencia a la espinilla izquierda. Llévalo a la pantorrilla izquierda. Siente la parte superior de la pierna, siente la parte inferior. Ahora siente ambos juntos. Dile a tu pierna izquierda que la suelte. Lleva tu conciencia al talón izquierdo. Permite que sea pesado. Siente la planta de tu pie izquierdo y dile que se suelte. Lleva la conciencia al dedo gordo del pie izquierdo. Llévalo al segundo dedo, al tercero, al cuarto y al meñique. Dile a todo el pie que se suelte. Permite que ambas piernas se relajen completamente.

Toma conciencia de tu vientre. ¿Sabes cómo se deshace tu estómago cuando tienes hambre? Ahora, quiero que te imagines que se deshace. Imagina que se relaja. Visualiza tu estómago y dile que se suelte. Dirige tu atención a tu cuello. Piensa en tu cuello alargándose desde la parte de atrás de tu cabeza. Toma las palmas de las manos y déjalas caer al suelo. Déjalas boca arriba y lleva tu atención al hombro de tu derecha. Deja que se ponga pesado y dile que se suelte. Gire su conciencia a su bíceps derecho, diríjala al bíceps delantero y permita que la gravedad tire de su brazo superior y se relaje. Luego, lleva tu conciencia suavemente a la parte superior del brazo derecho. Deja que se relaje. Dirige tu conciencia al codo y deja que se relaje. Antebrazo derecho y relájese. Lleva tu conciencia a la muñeca derecha, piensa en ello y deja que se relaje. Lentamente mueve tu conciencia a la palma de la mano derecha.

Lleva la conciencia a tu mano derecha en la parte de atrás. Siente la mano, toma conciencia de ello, y deja que se relaje. Observa y siente el pulgar de tu mano derecha, el segundo dedo, y luego lentamente siente el dedo medio. Muévete más y toma conciencia de tu dedo anular y del meñique. Sienta suavemente la palma de la



mano y relájate. Siente tu cuerpo en el lado derecho, y siente como se pone más pesado y relájate. Lleva tu conciencia al hombro izquierdo. Siente y toma conciencia del bíceps izquierdo. Fíjate en el brazo del lado delantero. Siente la parte posterior del brazo. Relaja toda la parte superior del brazo izquierdo. Toma conciencia del codo izquierdo y relájate. El antebrazo izquierdo, siéntelo y deja que se relaje. Desvía tu energía a la muñeca izquierda y deja que se relaje. Toma conciencia de la palma izquierda; relájala. Desvía tu energía a la palma izquierda del dorso y deja que toda la mano izquierda se relaje. Fíjate en el pulgar izquierdo, el índice, el medio, el anillo y el meñique. Ahora siente toda la mano izquierda y deja que se relaje. Relaja tu brazo izquierdo también. Siente todo tu cuerpo en el lado izquierdo, cada parte de él; siente cada fibra y las venas.

Deja que se ponga pesado y luego relájate. Visualiza tu cuerpo teniendo espacios que separan todos tus órganos. ¿Puedes sentir todo flotando? Bien, ahora cede a la gravedad y deja que te lleve con ella. Deja que tu cuerpo se vuelva cada vez más pesado. Exhala lentamente y no fuerces tu respiración. ¿Has llegado a un punto en el que ya no puedes exhalar? Ahora siente que todo tu cuerpo pesa más y luego se relaja. Dirige tu atención al ojo de la derecha. Relaja la parte detrás del ojo. Entrega la energía al ojo de tu izquierda. Relájalo. Toma conciencia de tu pómulos izquierdo y deja que se relaje. Fíjate en tus labios y mandíbula y relájate. ¿Puedes sentir la parte de atrás de tu cabeza? Relaja la parte que toca el suelo. Siente tu tercer ojo y dile que se relaje. ¿Puedes sentir ahora todo tu cuerpo relajado? ¿Es consciente de cada vena, célula y pelo de su cuerpo?

## Conciencia de la respiración

Toma conciencia de tu respiración natural y no intentes cambiarla. Inspira y espira normalmente. Observa tu respiración desde las fosas nasales. Observa los movimientos de su pecho y abdomen. Obsérvalo desde el pasaje entre la garganta y el ombligo. Cuenta tus respiraciones mentalmente. Se consciente de cada respiración y su

liberación. Siga contando las respiraciones y nota que tu enfoque se agudiza.

## Opuestos

Recuerde un momento en el que te sentiste confiada en tu vida. Recuerda la experiencia. No importa si fue confianza mental o física. Todos hemos tenido uno o dos momentos en los que nos hemos sentido confiados en el pasado. Concéntrate en ese sentimiento, y no lo pierdas. ¿Recuerdas algún momento en el que te sentiste inseguro? Experimenta ese sentimiento de nuevo. Concéntrate y recuerda haberte sentido inseguro. ¿Qué sucedió? ¿Fue la confianza física o mental? Profundiza en ese sentimiento y desarróllalo. Estimula los hemisferios cerebrales opuestos. Siente la confianza. Sentir inseguridad. Sentir ambas cosas al mismo tiempo. Deja ir ambos sentimientos y vuelve a tu respiración. Concéntrate en tu respiración. Cuéntalas lentamente a medida que te das cuenta de ellas. Cultiva tu fuerza de voluntad y mejore la relajación emocional.

## Visualización

Tu interior se vuelve vivo cuando te valoras a ti misma. La baja autoestima te impide utilizar todo tu potencial. Para mejorarla, debes seguir tranquilizándote con tus atributos positivos. Recuerdate a ti misma que eres digna, competente, capaz, y al hacer eso, construye tu confianza gradualmente. Dirige tu conciencia al chidakasha frente a tus ojos cerrados. ¿Notas los colores, imágenes o patrones presentes?

Ahora, quiero que viajes a tu pasado. Recupera tu memoria y la conciencia retrocede desde el momento presente. El pasado es parte de tu mente. Algunos pasados te llegarán fácilmente, mientras que otros están ocultos en lo profundo de tu conciencia. Al recordar esas incidencias del pasado, cavas más profundamente en tu conciencia. Piensa en una vez que te sentiste confiado. Piensa en ese



pasado en detalle. Visualízalo como si estuviera sucediendo ante tus ojos. Mira, siente y escucha esos sentimientos de confianza.

Piensa en una situación de tu vida en la que necesites confianza; si es en tu vida social, piensa en ella, y si es en tu educación, imagina esa situación. Imagínate y colócate allí. Visualízate hablando y divirtiéndote en tu vida social.

Obsérvate como si estuvieras en una película teniendo éxito en tu educación y ayudando a otros que son más débiles en esa área. ¿Conoces a una persona segura de sí misma? Bien, ahora piensa en esa persona y visualízate como ellos. Piensa en su postura, la forma en que habla y camina, la forma en que se sienta, cómo saluda a la gente. Prepárate para entrenar a tu cuerpo a comportarse de la misma manera conscientemente. Visualízate caminando, hablando, parado, hablando y comportándote con confianza.

## 2ª Visualización

Imagina un amarillo brillante rotando entre el esternón y el ombligo. Visualízalo como un sol radiante. Imagina que el sol alimenta todos sus órganos digestivos empapándolos con la luz energizante. Visualízalo, dando luz a tus órganos internos como el sol da a todos los seres vivos de la tierra.

Conecta el sol interno en el plexo solar con el sol externo. Utiliza la corona en tu cabeza para conectar ambos soles. Imagina la transferencia de energía entre el sol interno y el externo. ¿Puedes visualizar tu chakra girando? Cuanto más intercambio de energía, más rápido gira. Medita en el intercambio de energías y siente el crecimiento del poder y la confianza. Libera la visualización y suelta el chiddakasha.

Vuelve a tu respiración. Siente el calor de tu respiración. Concéntrate en tu respiración y concéntrate.

## Sankalpa

Escucha tu Sankalpa, el que usaste al principio de esta práctica.  
¿Lo oyes? Vuelve a él.

*"Soy valiente y confiada. Me comprometo a hacerme un mejor ser humano que sea alegre, pacífico y amoroso. En todas mis acciones, me esforzaré por crear una atmósfera llena de amor y paz. Me esforzaré por romper lo que me limita y ver el mundo entero como mío. Soy consciente de la conexión de mi vida con otras vidas. Comprendo la unidad de todo."*

Recuerda la promesa que te hiciste a ti misma. Repítela tres veces para hundirte en tu subconsciente.

## Exteriorización

Vuelve a tu plexo celíaco. Pon tus manos en él a la altura del ombligo. Deberías sentir la radiación de tu centro. Siente ese calor. Siente la quietud de la tierra en la parte inferior de tus pies. Siente el movimiento del agua y su variabilidad en tu abdomen. Siente las energías del agua y la tierra fusionarse. ¿Puedes sentir cómo se convierten en un fuego caliente en tu plexo celíaco? Escucha los latidos de tu corazón. Escucha tu respiración lenta, escucha otros ruidos en la habitación, escucha cualquier movimiento o voz fuera de la habitación, y concéntrate en el sonido del otro extremo.

Visualiza algunas de las cosas durante unos segundos. Visualiza el color azul, un día de nieve, el sol brillando, y el color púrpura. Siente todo tu cuerpo y permite que tu cuerpo se sostenga. Visualiza un océano pacífico y permite que todo tu cuerpo se relaje. Vuelve a tu respiración. Respira profundamente siendo consciente del plexo celíaco. Inspira profundamente y exhala profundamente para recargar. Imagina que todo tu cuerpo se recupera y se reabastece; siente cada fibra renovándose. Siente todo tu cuerpo, convirtiéndose en

algo más tierno y lleno de confianza. Exhala profundamente y permite que tu espalda se suavice y sienta alivio, receptividad en tu cuerpo. Absorbe los beneficios de esta meditación. Namasté