



MARÍA NIETO @meditandoconmaria

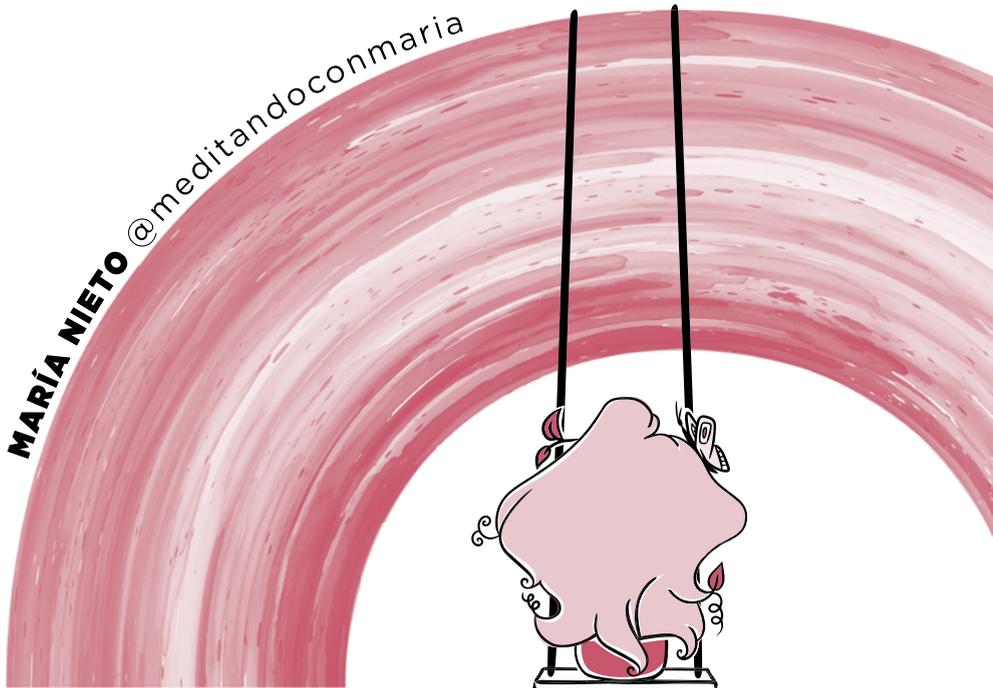
# VOLVER A **VIVIR**

MANUAL DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD,  
PARA GENTE NORMAL Y CORRIENTE



kitaeru

MARÍA NIETO @meditandoconmaria



# VOLVER A VIVIR

MANUAL DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD,  
PARA GENTE NORMAL Y CORRIENTE



kitaeru



*Este libro va dirigido a ti, **mi niña interior**,  
a esa que nunca dejó de creer en la magia  
y que con su fortaleza, valentía y determinación  
me trajo hasta aquí:*

*Gracias, mi niña, al final mereció la pena.  
Estoy muy orgullosa de ti.*

*iiiVamos juntas!!!*



# ÍNDICE

13 Introducción

## **CAPÍTULO 1**

21 Preparando el terreno

23 ¡Adiós a los mitos! Desmitificando la espiritualidad

27 Al pan, pan... y a la magia, polvos mágicos. Un bañito de realidad

30 Descubre tu superpoder: conectando con tu intuición, tu cuerpo te habla y tienes que entenderle

37 ¿Por qué el mindfulness y la meditación son más que una moda?

## **CAPÍTULO 2**

47 Funcionamiento básico del universo

48 Leyes universales

73 La teoría de los universos paralelos y el crecimiento en espiral

79 Equilibrando tus chakras (y no, no necesitas una varita mágica... ¿o sí?)

90 El idioma del universo

95 Estructuras energéticas, juicios, puntos de vista y creencias

100 Ovejas negras el 1 %

## **CAPÍTULO 3**

103 Vamos hacia dentro

104 Un viaje al autoconocimiento: ¿qué es lo que quieres realmente?

109 Atrévete a soñar: creando una visión para tu vida. ¿Cómo sería una vida que realmente funcionara para ti? autoconocimiento

113 Lo natural y verdadero es simple, lo complicado es del ego.  
Trabajemos la calma

116 Despertando a la guerrera interior: entrénate en lo difícil equilibrio físico y emocional

120 Deshaciendo el hechizo de niña buena gozo, placer y disfrute

127 Haz que el universo conspire a tu favor facilidad

- 129 Crea ese un espacio energético que te haga sentir segura libertad de elección
- 131 Transformando el trauma en amor: la magia de la alquimia amor incondicional
- 142 La magia de la gratitud: apreciando las pequeñas cosas de la vida, combatiendo la amargura
- 146 Suelta el control y confía. Aceptación

#### **CAPÍTULO 4**

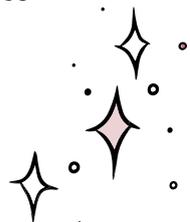
- 153 Relaciones cósmicas: sí, se puede...
- 154 Amor propio 5.0: ¿cómo aprender a amarte como eres, de una vez por todas?
- 158 El arte del perdón. Perdonar no es lo que te habían contado.
- 160 Te invito a mi universo: relaciones saludables y conexiones auténticas
- 168 Ya no eres un puzle. Exprime la media naranja de una vez

#### **CAPÍTULO 5**

- 173 Integrando lo divino en lo cotidiano
- 174 La espiritualidad en el día a día. ¡No necesitas una túnica para meditar!
- 177 Creando un espacio sagrado en tu hogar (y sin gastar una fortuna)
- 186 Ritual de la noche: cerrando el día con amor y gratitud
- 187 Pócimas mágicas y recetas de la bruja
- 201 Cachivaches para meditar, cristales y varitas

#### **CAPÍTULO 6**

- 209 Celebrando el viaje. Vivir es tu propósito
- 210 La importancia de divertirse en el camino: ríete con el universo
- 215 Primeros pasos para crear una vida increíble
- 218 El camino espiritual: un viaje mágico, pero a veces solitario
- 220 Hasta pronto, te veo en el camino





## ***Nota de Inicio***

En este libro comparto las herramientas y métodos que yo misma he utilizado en mi propio camino de crecimiento y autodescubrimiento.

Puede que te sirvan, o puede que no. Tal vez este libro se convierta en un tesoro invaluable para ti, o quizá sientas que es una tontería. Sea como sea, te invito a que no tomes nada como una verdad absoluta. No creas ciegamente en lo que digo, ni en lo que diga nadie más. Busca siempre lo que resuene contigo, lo que realmente funcione para ti, porque no hay una verdad única ni definitiva. Si alguien intenta convencerte de lo contrario, te aconsejo que te alejes rápidamente de esa persona.

En estas páginas, comparto el camino que he recorrido, mi perspectiva sobre la espiritualidad y las energías.

Te ofrezco los fundamentos y lo que para mí es esencial, para que puedas dar tus primeros pasos en este maravilloso y complejo viaje. Está claro que hay mucho más por descubrir, y si ya tienes un recorrido avanzado, este manual te servirá como un recordatorio, como esa pequeña voz consciente que te repetirá lo que ya sabes, para que lo traigas de nuevo al presente y lo integres aún más en tu vida diaria.

Así que, si estás lista para lanzarte a este mundo, y si algo de lo que has leído hasta ahora ha resonado contigo, te doy la bienvenida de todo corazón. Agárrate fuerte de mi mano, porque el viaje que viene está lleno de curvas emocionantes y aprendizajes profundos. ¡Nos espera una aventura increíble!

**VIVIR**





# INTRODUCCIÓN

## ***Y la bruja se hizo mayor...***

Cuando era pequeña pasaba la mayor parte de mi tiempo en una casita que mi madre tenía en mitad del Valle del Tiétar; al ser hija única me las tuve que ingeniar para entretenerme yo sola, me perdía en el bosque y en el río a diario, coleccionaba bichos, cuarzos, micas, piritas... sabía intuitivamente que tenían magia en su interior.

Mi mayor entretenimiento era buscar hadas y gnomos, ya que yo pensé que si había tanta información sobre ellos, en mis cuentos, claro, esto no podía ser una invención. Me pasaba las horas, sentada en mitad del bosque, recolectando hierbas con las que hacer pociones, sin ser consciente de que esa experiencia sería el mayor tesoro que iba a tener en mi vida. Haber podido crecer jugando e imaginando mi mundo en la naturaleza, definitivamente me ha hecho ser quien soy y estar lo conectada que estoy a ese mundo espiritual y sutil donde se mueve la energía.

Recuerdo que, cada vez que salía a vivir una nueva aventura en el bosque, me colocaba una esfera de protección, visualizaba y llamaba a mi ángel de la guarda, para que me acompañara... Como yo no tenía papá, me lo imaginaba como un hombre alto, fuerte y con un gran arco con flechas para defenderme; no entendía por qué todo el mundo veía a los ángeles de la guarda como bebés regordetes; a mí, esa imagen no me daba ninguna confianza... Se supone que me tiene que proteger, ¿no? Y te aseguro que, en aquella época, mi pobre ángel, tenía bastante tarea, ya que para aquel entonces la palabra peligro para mí no existía.

Cuando leía cuentos, mis personajes favoritos siempre eran las brujas, me parecían unos seres extraordinarios que debían de haber tenido unas vidas muy intensas e

interesantes para obtener todo ese conocimiento sobre las hierbas y pociones. Nunca me pareció que eran malas, ya que por una extraña razón siempre supe que la gente mala, lo es porque ha tenido un dolor muy grande en su corazón en algún momento de su existencia, así que sentía compasión por ellas.

Hasta que llegó el *Mago de Oz* y conocí a Glinda, la bruja del sur, y entendí que también se podía ser una bruja buena, así que en ese mismo instante decidí que eso es lo que yo quería ser de mayor. Tuve la suerte de que mi madre también era un poco bruja y nunca me dijo que eso era imposible, o que no era una profesión real, así que nunca tuve limitaciones a ese respecto, mi madre coleccionaba **crisales** y leía el tarot de forma intuitiva como nadie.

Así que, para mí, la intuición, los crisales y muchas posibilidades mágicas, fueron algo completamente natural.

Entonces llegó a mis manos el *Manual de la bruja*, de Malcom Bird, y se convirtió en mi libro favorito de todos los tiempos, iba con él debajo del brazo a todas partes. En él había recetas de «pociones reales» y utilidades de las distintas hierbas que toda bruja que se precie debía tener en su jardín, me lo aprendí de memoria y lo revisaba cada dos por tres para encontrar una nueva poción, si leéis el libro ahora os daréis cuenta de que la mayor parte de la información que ese libro me transmitió fue pura imaginación... o no... quien sabe...

Siempre fui una niña solitaria con un gran mundo interior; al contrario de lo que pueda parecer en mis redes sociales, soy una persona callada que prefiere observar y percibir antes que tener una conversación... La verdad es que saco mucha más información de la persona que tengo enfrente leyendo su verdadera energía y no lo que me quiere mostrar.

Durante mucho tiempo consideré esto como algo erróneo en mí, pero ahora estoy convencida de que el haber creado una pequeña burbuja en torno a mí, hizo que jamás dejara de creer en la magia; esto también me empujaba a seguir en contacto con la naturaleza siempre que podía, ya que ese lugar donde escondí a la pequeña brujita no lo debí cerrar del todo.

## **¿Quién soy yo para hablarte de esto?**

Se acabó mi infancia y con ella la casita en el bosque; fue un dolor tan terrible para mí, que encerré todo aquello en un lugar muy profundo para que no doliera tanto. En la ciudad no había hadas, ni cristales mágicos, hasta que poco a poco llegó la adolescencia y toda esa magia quedó en el olvido, decidí ser enfermera, me especialicé en oncología y cuidados paliativos, donde pude descubrir la magia real de la vida, el amor incondicional y mi propósito de acompañar a las personas a atravesar momentos retadores en su vida.

Comencé a tener experiencias un poco extrañas, paranormales, que me hicieron darme cuenta de que había algo más que no nos estaban contando, pero me daba bastante miedo el tema y tampoco le di más bola...

Para no hacerte esta introducción muy larga, que seguro que estás deseando ir directa a las pociones, te resumo que, con treinta años tuve un episodio en el que se me cerró el esófago, después de hacerme mil pruebas, el médico que me atendió en urgencias me dijo que no era nada grave y que era por estrés, que tenía que empezar a meditar y a cambiar las prioridades en mi vida. (*Spoiler...* a los quince días volví para darle las gracias y al preguntar y dar su nombre me dijeron que ese médico nunca había trabajado allí...).

Así que llegué a casa, puse «meditación para relajarse» en YouTube y ahí se abrió de nuevo la puerta a la magia...

A los pocos días, coincidí con un íntimo amigo mío que me contó la experiencia que había tenido al hacer una sesión de Reiki. Sin pensármelo dos veces, al día siguiente estaba tumbada en una camilla, dispuesta a que ocurriera lo que tuviera que ocurrir, ese día cambió mi vida para siempre, la niña del bosque despertó y la bruja adulta tomó las riendas de mi vida...

El universo comenzó a guiarme maestro tras maestro, a formarme en diversas disciplinas energéticas; me trasladé a vivir a Dubái donde tuve la oportunidad de formarme con los mejores maestros espirituales del mundo: Eckhart Tolle, Deepak Chopra, Vianna Stibal...

Me formé en chamanismo y me adentré en el fascinante mundo de la física cuántica, neurociencia, anatomía emocional y terapia somática.

De todo este viaje personal de más de dieciséis años, creé una técnica única para acompañar de diferentes maneras a las personas que así lo eligen a atravesar momentos difíciles en su vida, pero sobre todo a dar herramientas para que las personas que guío puedan dejar de SOBREVIVIR y comenzar a VIVIR de forma plena, abundante y disfrutona.

De todo este conocimiento, nace este pequeño «manual de la bruja», para que tú también puedas volver a creer en la magia, despiertes a esa niña del bosque y la acompañes a crear una vida increíble y llena de magia donde los cristales, las hadas y las pociones sean algo cotidiano, pero sobre todo para que conozcas una espiritualidad consciente, real y práctica, que comience a formar parte de tu día a día de manera natural.

Como yo soy una mujer de ciencias y bastante impaciente, el punto de vista desde el cual yo practico mi espiritualidad es una mezcla entre la ciencia-biología, la espiritualidad y la magia antigua, en la intersección de estas disciplinas, para mí, es donde ocurre la magia.

Cuando asistía a todas esas formaciones de meditación y espiritualidad, hace ya muchos años, me parecía que siempre hablaban de conceptos muy abstractos, difíciles de entender y, sobre todo, que no te daban indicaciones de cómo aplicarlos en la vida real. De ahí nace mi objetivo de mostrarte todo este camino de la espiritualidad y el crecimiento personal de una manera práctica para que lo puedas aplicar desde hoy, en tu vida, con resultados visibles y prácticos, porque, ¿de qué sirve ser bruja si no hacemos un poquito de magia en nuestra vida?

Así que después de las presentaciones pertinentes, te doy la bienvenida a mi mundo, y de una forma fácil y divertida te lo comenzaré a mostrar en las siguientes páginas y recuerda...

La  
SECUENCIA MÁGICA  
para convertirte en  
TU MEJOR  
VERSIÓN  
es:

**CONSCIENCIA,  
CONSTANCIA  
Y REPETICIÓN**



PREPARANDO EL  
**TERRENO**



# *¡Adiós a los mitos!*

## ***Desmitificando la espiritualidad***

Un maestro de meditación que conocí en Bali, me dijo que la meditación no es lo que en occidente nos pensamos, la meditación es un estilo de vida, uno en el que vivimos conscientes y presentes en el aquí y ahora constantemente, siendo esta la única forma de vivir plenamente.

Si nuestra energía está en otro momento en el que no sea el AHORA, no estamos viviendo, léelo de nuevo... ¿Te das cuenta de la cantidad de momentos que nos hemos perdido de nuestra vida estando en el pasado o en el futuro?, ¿cuántos millones de personas de este planeta no están viviendo, porque toda su atención y su energía no están en el ahora?

La ansiedad (estar en el futuro) y la depresión (estar en el pasado) son las grandes enfermedades de este siglo, y lo peor de todo es que estamos normalizando esta forma de vivir, en la que todas las personas viven de prisa y enfermas, con estrés, porque no les da la vida...

A mí, esto me cambió el punto de vista en lo que a la espiritualidad se refiere y desde ese momento comencé a practicar una espiritualidad más cotidiana, comencé a intentar vivir meditando, es decir, vivir conectada a mi esencia y con la atención puesta en el ahora, y he escrito «intentando» porque esto no es nada fácil y solo se consigue a ratitos.

En este manual, aprenderás herramientas y recursos para volver a ti cada vez que te pilles en otro lado.

Me gusta traducir lo que los gurús y los grandes libros de cuántica y metafísica dicen, y resumirlos en un lenguaje asequible para darte un paso a paso de cómo hacer las cosas.