

la revista de

# SANTOS ÁVILA RUIZ

Nº1

LA REVISTA PARA QUIENES QUIEREN CRECER Y EVOLUCIONAR

## REGISTROS AKASHICOS

EL UNIVERSO

TIENE MEMORIA

## DESCUBRE 7

BUENAS IDEAS QUE

MEJORARÁN TU VIDA

## HO' OPONOPONO

TU PAZ DEBE SER

INNEGOCIABLE

## MUDRAS

QUE TE AHORRAN

SUFRIMIENTO

Y MUCHOS TEMAS MÁS  
EN EL INTERIOR



«Deja que la luz que hay en ti se exprese e ilumine al mundo»





# SUMARIO

**REGISTROS AKÁSHICOS  
EL UNIVERSO TIENE MEMORIA**

**AMATISTA  
PROPIEDADES Y USOS**

**MUDRAS  
QUE TE AHORRAN SUFRIMIENTO**

**TURBO-REFLEXIÓN  
MIS REFLEXIONES EN 1 MINUTO**

**DESCUBRE 7  
BUENAS IDEAS QUE MEJORARÁN  
TU VIDA**

**SOMOS DIOSES  
CREADORES  
LOS SALTOS CUÁNTICOS**

**HO' OPONOPONO  
TU PAZ DEBE SER INNEGOCIABLE**

**MI LEMA ES...**

**LIBRO  
RECOMENDADO**

**COSAS  
INTERESANTOS**

**AQUÍ ME ENCUENTRAS**



El contenido de esta revista, en ningún caso trata de sustituir el consejo de un médico, un psicólogo o el de cualquier otro tipo de servicio profesional. El autor/editor no es responsable de los daños derivados del uso de la información contenida en este libro. Copyright © 2025 Santos Ávila Ruiz  
Diseño de la portada, maquetación y edición: © Santos Ávila Ruiz  
Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, transmitida o utilizada de ninguna manera sin previo consentimiento del autor.



# EDITORIAL

Hace mucho tiempo que había soñado con crear mi propia revista, pero hasta que uno no pasa a la acción, los sueños, sueños son y no van más allá de ser simples deseos.

Cuando un deseo se acompaña de la acción inspirada correspondiente, nos ponemos en camino de conseguir nuestro objetivo y eso es lo que ha hecho que esta revista vea la luz.

En los últimos años me he dado cuenta de que las palabras están vivas en mi conciencia esperando a ser escritas y tras publicar varios libros y artículos, ha llegado el momento de crear esta revista, una revista que nace de mi propia inquietud y de mi necesidad de compartir con los demás contenido de utilidad, que sirva para reflexionar, evolucionar y tomar conciencia sobre temas relacionados con crecimiento personal, salud, humor, arte, espiritualidad, creatividad y todos aquellos temas que permiten embellecer el mundo y ayudar a las personas a encontrar su equilibrio físico, emocional, mental y espiritual.

Únete a *La revista de Santos Ávila Ruiz*, puedes participar con tus comentarios y tus sugerencias, porque aunque lleve mi nombre, también es tu revista. Es un placer saludarte y darte la

## BIENVENIDA

Deseo que disfrutes de esta aventura tanto como yo pienso hacerlo.

Recibe un cordial abrazo de mi parte

**Santos Ávila Ruiz**  
Editor de la revista, formador, terapeuta y escritor





**TODA LA HISTORIA**

**DE TU ALMA ESTÁ ALMACENADA EN TU**

**REGISTRO AKÁSHICO**

# REGISTROS AKÁSHICOS

**EL UNIVERSO  
TIENE MEMORIA  
Y PODEMOS  
ACCEDER A ELLA  
EN BUSCA DE  
INFORMACIÓN**

**A**cceder a tu Registro puede ayudarte a sanar, comprender y evolucionar.

¿Alguna vez has sentido que hay patrones en tu vida que se repiten, una y otra vez, como si fueran parte de un guion invisible? Relaciones que funcionan o terminan igual.

Decisiones que te devuelven al mismo punto o te hacen sentir que no avanzas. Sensaciones internas que parecen no tener explicación lógica, pero que sabes, muy dentro de ti, que están ahí por algo y que están tratando de decirte algo que no logras comprender.



Este mundo está obsesionado con mirar hacia afuera, pero resulta que existe una vía sutil, amorosa y profundamente reveladora que consiste en mirar hacia adentro para encontrar respuestas a las preguntas que tienes: Esa vía son los Registros Akáshicos.

### EL UNIVERSO TIENE MEMORIA

Los antiguos sabios sabían que el Universo no se olvida de nada y que guarda toda la información de la existencia. Ellos sabían que existe un campo energético, una especie de biblioteca cósmica o archivo universal, donde cada pensamiento, cada palabra, cada emoción y cada experiencia de nuestra alma queda registrada. Ese campo se conoce como Akasha, y de ahí el nombre Registros Akáshicos.

Acceder a tus Registros es como leer el diario sagrado de tu alma. No para adivinar el futuro, sino para comprender el pasado, liberar el presente y avanzar con mayor ligereza, libre de cargas y de forma más consciente hacia el futuro.

### ¿PARA QUÉ SIRVE UNA LECTURA?

Una lectura de Registros no es un acto predictivo, no es una experiencia para revelar lo que va a suceder, ya que el futuro es un abanico de posibilidades. Es, más bien, una conexión profunda con tu parte divina o tu sabiduría interior, o si te sirve para entenderlo mejor, es un encuentro con tus guías espirituales, pero entendiendo que esos guías son una emanación de ti, son las partes de tu propio ser que vibran a una frecuencia superior.

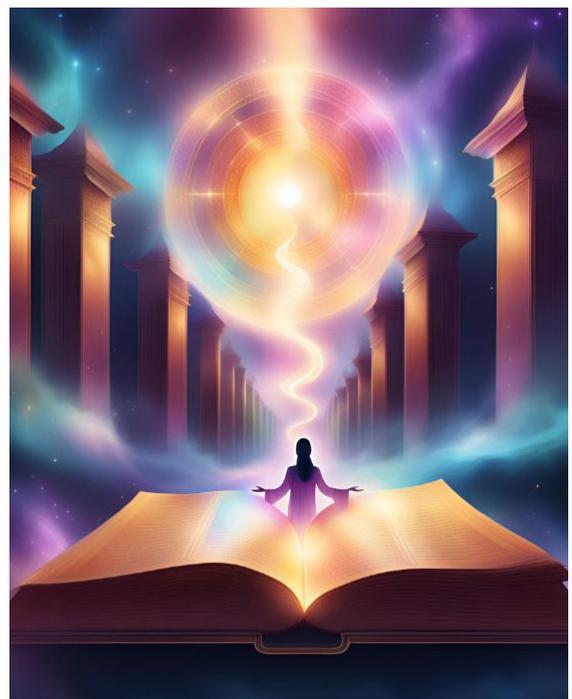
A través de una lectura de Registros, se puede obtener información que te ayude a:

- Entender por qué experimentas ciertas situaciones o atraes a ciertas personas a tu vida.

- Tomar conciencia de patrones repetitivos y pensamientos limitantes que te bloquean y obtener orientación para empezar a transformarlos.
- Liberarte de bloqueos emocionales o mentales que te anclan al sufrimiento.
- Ver tu camino de vida con más claridad, amor y propósito.
- Conocerte a un nivel más profundo.

Una lectura de Registros puede ayudarte a tomar conciencia de muchas cosas más, pero no es un proceso mágico, es un proceso de conexión profunda con una parte de ti que tiene las respuestas y la información que necesitas para vivir tu vida de una forma más plena, más amorosa y con menos sufrimiento.

Una lectura de Registros te aporta comprensión, paz interior y la guía que necesitas para avanzar por la vida con una mayor comprensión de quién eres y lo que has venido a hacer en esta encarnación.



## ¿Y SI PUDIERAS HACERLO TÚ?

Uno de los aspectos más transformadores de esta herramienta es que cualquier persona puede aprender a acceder a sus propios Registros. No necesitas dones especiales, ya que la capacidad de acceder a los Registros es una capacidad innata en los seres humanos, aunque evidentemente, hay quienes tienen más facilidad y quienes necesitan algo más de práctica para lograrlo.

En el Nivel 1 de la formación en Registros Akáshicos, se enseña cómo conectarte con tus propios Registros de forma segura, consciente y respetuosa. Es un viaje hacia tu interior que cambia la forma en que te miras y te relacionas contigo mismo.

Pero si no sientes la llamada de aprender a utilizar esta herramienta por ti mismo, pero quieres obtener los beneficios que tiene consultar tus Registros, siempre puedes optar por contratar una lectura que además se puede hacer a distancia con la misma efectividad que si fuera una consulta presencial.

## CAMBIAR TU FORMA DE VER LAS COSAS, HACE QUE TU VIDA CAMBIE

La mayoría de las personas buscan soluciones externas para liberarse de bloqueos internos o para llenar un vacío, pero ese motivo no encuentran soluciones, porque hay situaciones que no requieren de modificar lo que ocurre en el exterior, sino de sanar lo que está ocurriendo dentro de uno mismo y para ello hay que acceder a informaciones que no siempre están a la vista, pero que se muestran con cierta facilidad a través de una lectura de Registros Akáshicos.

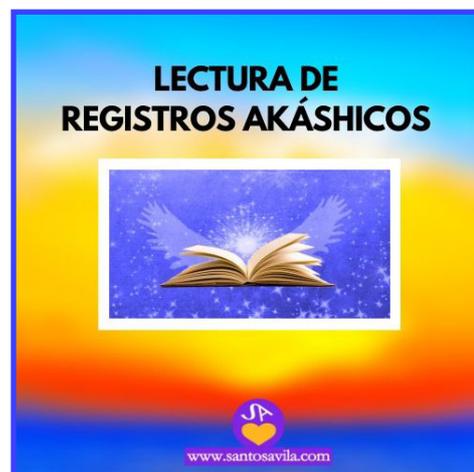
Realizar una lectura de Registros ofrece la posibilidad de avanzar hacia una verdadera transformación, entendiendo tanto lo que te sucede como lo que te sucedió, observándolo desde un plano más elevado de conciencia y

permitiendo que eso te ayude a evolucionar de una forma más amable y menos dolorosa

## ¿QUIERES VIVIR ESTA EXPERIENCIA?

Si sientes que ha llegado el momento de mirar tu vida desde otra perspectiva, puedes elegir recibir una lectura de Registros Akáshicos o formarte para conectar con los tuyos propios.

Si quieres más información sobre las Lecturas que hago o sobre el Curso Online de Registros Nivel 1 puedes clicar en las imágenes o en los enlaces que tienes a continuación:



### [LECTURA DE REGISTROS](#)



### [CURSO REGISTROS NIVEL 1](#)



# AMATISTA

## PROPIEDADES Y USOS

**LAS PIEDRAS**

**DESPRENDEN ENERGÍA**

**QUE PODEMOS**

**USAR A NUESTRO FAVOR**



**H**ay piedras que no solo sirven para decorar o para hacer ondas tirándolas en un lago. Hay piedras que te acompañan y te invitan a respirar más despacio, a mirar hacia dentro. La amatista es una de ellas.

No es casual que sea una de las favoritas entre quienes buscan reconectar con su intuición, calmar la mente y abrirse a lo sutil, se distingue por sus tonos que van del morado al violeta, colores asociados a la transmutación y conectados a la espiritualidad.

Tiene el magnetismo y la presencia de una madre que, sin hablar, te abraza, te calma, te nutre, te fortalece y te recuerda que la magia... existe.

### **MÁS QUE UN CRISTAL BONITO: UN PUENTE ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA**

La amatista está asociada al chakra corona, el centro energético de la conexión con lo divino.

Es la piedra del silencio interior, que ante momentos de agitación, miedo o estrés te susurra que no pasa nada, que estás a salvo y que todo se va a arreglar, aunque ahora no seas capaz de creerlo. Es una piedra poderosa pero humilde, no hace falta que sea cara ni perfecta, porque siempre es bella.

Puede llegar a tu vida en forma de colgante, de geoda imponente o en bruto, directamente recogida de una feria de minerales o de algún lugar de la montaña.

No importa que valga diez euros o mil, todas tienen el poder de movilizarte por dentro si pasas suficiente tiempo en contacto con ellas. La amatista es una piedra que te invita a ser, sin forzar. Te ayuda a dejar ir lo que ya no necesitas, te enseña a soltar y a confiar en tu intuición.

### **TRANSMUTACIÓN Y CALMA EMOCIONAL**

Es una piedra que ayuda a transmutar las emociones y los pensamientos densos, te ayuda a aligerar tu corazón. Ideal para acompañarte durante un duelo y vivirlo con calma y fortaleza. Si tienes ansiedad o necesitas bajar el ritmo, esta piedra es una compañera ideal para eso.

Eso sí, si estás sufriendo alguna enfermedad mental, es mejor optar por piedras más terrenales que te ayuden a anclar a la tierra como la malaquita o el lapislázuli, porque la amatista potencia tanto la intuición y la conexión con planos sutiles, que en esos casos puede ser demasiado estimulante y agravar tu situación.



## ¿Y SI TU PIEDRA TE ELIGE A TI?

Aunque en este artículo te esté hablando de la amatista, no es necesario que empieces a relacionarte con esta piedra, elige la piedra que te atraiga, porque la que elijas será la que necesite tu alma.

Piénsalo así: Tu intuición ya sabe lo que necesitas. La piedra que te llama la atención en estos momentos es la que vibra en la frecuencia que puede ayudarte hoy. A veces no es la más bonita, ni la más famosa, pero sí la más adecuada.



## SPRAY DE AMATISTA PARA LIMPIEZA ENERGÉTICA

### Materiales:

- Una amatista pequeña en bruto o pulida.
- Un botecito de spray
- Agua mineral o de manantial.
- Opcional: Unas gotas de aceite esencial de lavanda.

### Procedimiento:

- Limpia la amatista a nivel energético. Una forma fácil de hacerlo es simplemente pasarle la mano por encima como retirando la energía densa mientras decretas lo siguiente: Retiro cualquier

energía discordante o de baja vibración que pueda tener esta piedra. Hecho está.

- Coloca la amatista dentro del bote con agua, si el botecito de spray es de plástico, te recomiendo que coloques la amatista en un bote de cristal, puede ser uno de conservas, después del siguiente paso ya lo puedes pasar al de plástico.
- Déjala reposar unas horas al sol suave o durante la noche a la luz de la luna.
- Rocía tu aura (sin tocar directamente el rostro) mientras respiras profundo.
- Imagina el spray del color de la amatista y visualiza cómo esa niebla violeta limpia tu campo energético.

Este spray es perfecto para después de un día cargado, tras una discusión, o simplemente para relajarte antes de irte a dormir.

## EJERCICIO DE CONEXIÓN CON LA AMATISTA

Meditación breve para calmar la mente y abrir la intuición:

- Siéntate con la espalda recta.
- Toma la amatista entre tus manos o colócala sobre tu coronilla si es pequeña.
- Cierra los ojos. Inhala profundo y al exhalar, imagina una luz violeta suave envolviéndote.
- Quédate en silencio y escúchate. La amatista no viene a gritarte soluciones, pero viene a susurrarte las respuestas que ya hay en ti.
- Cuando sientas calma, agradece a la piedra y agradécete a ti mismo también.

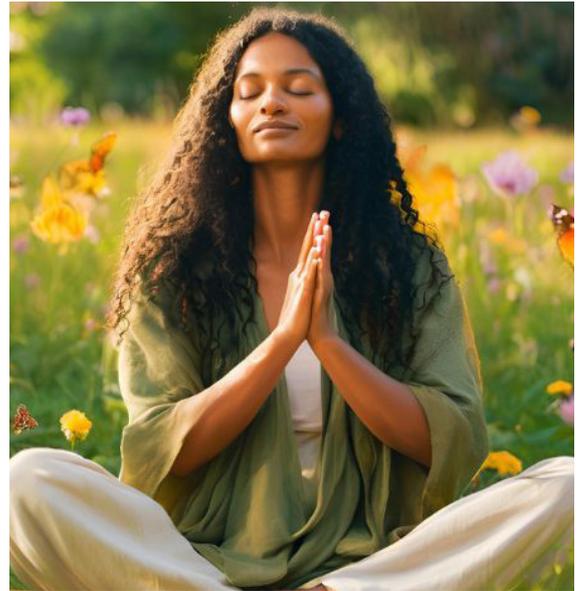


## LAS PIEDRAS TAMBIÉN SE ROMPEN Y DESAPARACEN

A veces, una piedra se rompe, cambia de color o desaparece misteriosamente.

No es casualidad. Puede ser que ya cumplió su función, que absorbió una energía fuerte por tí, o que simplemente ya no necesitas lo que te ofrecía.

Es hermoso ver cómo estos seres silenciosos, nacidos del vientre de la Tierra, también tienen ciclos. Como tú. Como todo.



# MUDRAS

## QUE TE AHORRAN SUFRIMIENTO

**SÁNATE**

**HACIENDO GESTOS**

**CON LOS DEDOS**

Imagina que tus propias manos pudieran hablarle a tu cuerpo.

Que, con un simple gesto, pudieras calmar una migraña, aliviar un resfriado o incluso disolver una emoción acumulada.

¿Te parece una fantasía increíble? Pues no lo es, es algo que puedes hacer y está al alcance de tus manos y de tus dedos, nunca mejor dicho, se trata de una práctica ancestral que se conoce como mudras.

Los mudras consisten en adoptar pequeños gestos con las manos. Es una especie de Yoga de manos, donde los dedos se juntan en diferentes posiciones y al hacerlo envían mensajes al sistema nervioso, generando cambios en tu cuerpo físico, en tu mente, en tus emociones y en tu energía.

## EL CUERPO TIENE SU PROPIO IDIOMA, UN IDIOMA QUE NO SE HABLA, PERO SE SIENTE

Desde hace miles de años, las tradiciones yóguicas y ayurvédicas han utilizado los mudras como una forma sutil de medicina energética.

La palabra «mudra» significa literalmente «sello» o «gesto sagrado». Y aunque pueden parecer simples posturas de los dedos, en realidad actúan como interruptores de circuitos internos: Activan o equilibran flujos de energía que afectan a tu respiración, a tus órganos, a tus emociones y eso ayuda a mejorar tu bienestar en general.

Y lo más importante es que no necesitas ser un experto, ni flexible, ni espiritual. Solo necesitas tus manos, tus dedos y unos minutos de tu tiempo.

## ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE USAR MUDRAS?

Muchos. Pero lo más interesante es que te ayudan a evitar sufrir innecesariamente.

Sí, así de directo. Te ahorran mucho sufrimiento.



Porque muchas veces el malestar, ya sea físico, mental o emocional, se presenta no solo por lo que nos pasa, sino por cómo reaccionamos ante ello.

Y los mudras actúan como un mensajero que le recuerda al cuerpo que puede cambiar lo que está sintiendo si se centra en equilibrarse desde adentro.

Algunos de los beneficios generales de los mudras son estos:

- Disminuyen el estrés y la ansiedad.
- Apoyan la sanación de síntomas físicos concretos (dolor de cabeza, congestión, insomnio, etc).
- Activan órganos, limpian canales energéticos y mejoran la concentración.
- Te reconectan contigo de forma inmediata, sencilla y poderosa.
- Te equilibran a nivel mental, emocional y energético.

### **MAHASIRS MUDRA: CALMA LA MENTE Y ALIVIA EL DOLOR DE CABEZA**

Entre todos los mudras que existen, hoy quiero compartir contigo uno que merece una mención especial. Se trata del Mahasirs Mudra, también llamado el mudra para la cabeza, es ideal para quienes sufren de:

- Dolor de cabeza (tensión o migraña).
- Presión mental excesiva.
- Sinusitis y congestión nasal.
- Alivia la tensión ocular.
- Cansancio nervioso o emocional.



### **¿CÓMO SE HACE MAHASIRS MUDRA?**

- Junta las yemas del pulgar, índice y medio de cada mano.
- Dobla el anular hacia la base del pulgar.
- El meñique queda extendido, sin tensión, apuntando hacia arriba.
- Apoya las manos sobre tus muslos, con las palmas hacia arriba.
- Cierra los ojos. Respira. Siente.

Si tienes algunas de las molestias antes mencionadas, se recomienda practicarlo entre 6 y 15 minutos, varias veces al día.

### **MUDRAS PARA ALIVIAR ALERGIAS, RESFRIADOS Y EXCESO DE MUCOSIDAD**

Practicar mudras es una forma de recordarle a tu cuerpo que utilice sus propios recursos para volver a equilibrarse y a veces para sanar solo tienes que juntar tus dedos de una forma específica.

Haz uso de los mudras para comunicarte con tu cuerpo y recuperar tu equilibrio.

En mi canal de YouTube compartí un vídeo donde explico 3 mudras específicos que te



serán útiles para lidiar con alergias, resfriados o si tienes exceso de mucosidad.

Si quieres aprenderlos paso a paso y sentir por ti mismo cómo un simple gesto puede ayudarte con esos síntomas, puedes hacer clic en la foto de al lado o en el enlace que hay debajo de la foto para ver el vídeo.

Resulta que tienes más poder en tus manos y en tus dedos de lo que nunca habías imaginado.



[VIDEO MUDRAS](#)

# TURBO-REFLEXIÓN

MIS REFLEXIONES EN 1 MINUTO

**HAZ LO SIGUIENTE**

**Y SERÁS**

**MÁS FELIZ**



**¿QUIERES SER MÁS FELIZ Y NO SABES CÓMO?**

Pues es muy sencillo, es tan sencillo y parece tan obvio que muchas veces se nos olvida.

Para ser más feliz solo es necesario dedicar más tiempo a hacer cosas que te hacen feliz. Sí, parece una tontería, pero en realidad no lo es.

Si el día tiene 24 horas y una tercera parte aproximadamente la dedicas a dormir y otra tercera parte la dedicas a trabajar, divide la otra parte que te queda en dos, una de esas partes dedícala a encargarte de las obligaciones que tengas, haz lo que necesites hacer en casa, haz la compra, pon la lavadora, cocina, limpia, ordena tus cosas.

Si logras ser disciplinado y dedicas unos minutos a organizarte aprovecharás al máximo ese tiempo y así lograrás que la otra

parte que te queda la puedas dedicar a hacer cosas que te hagan feliz.

Tienes que hacer espacio en tu vida para hacer cosas que te hagan feliz. Solo así lograrás aumentar tu felicidad. El tiempo de tu día se te escapa si no te organizas. Cuando más productivo y organizado seas, más tiempo libre tendrás para disfrutar.

Puedes escudarte en que no te gusta organizarte y te gusta fluir, fluir está bien, pero si tienes tareas que hacer, cuanto antes las hagas, antes podrás fluir en tu tiempo libre y disfrutar.

Ser más feliz es sencillo, pero requiere de entrenamiento. Entrénate para hacer lo que no te gusta o te da más pereza de forma eficiente, organízate y tendrás más tiempo para ser feliz.





**DIVIÉRTETE COMO SI**

**FUERAS UN NIÑO**

# DESCUBRE 7 BUENAS IDEAS QUE MEJORARÁN TU VIDA

## 7 COSAS SENCILLAS QUE PUEDES HACER PARA MEJORAR TU VIDA Y SENTIRTE MEJOR

**A** veces creemos que para mejorar nuestra vida tenemos que hacer cambios drásticos: Mudarnos a una cabaña en el bosque, aprender cinco idiomas o convertirnos en expertos en meditación transcendental.

Pero la verdad es que el bienestar muchas veces se esconde en cosas pequeñas, casi obvias, que solemos pasar por alto.

Aquí te comparto 7 acciones sencillas que, si las practicas con intención, pueden marcar una diferencia real en cómo te sientes cada día.

Déjate de excusas y ámate a practicar al menos alguna de ellas. Seguro que me lo agradecerás después, yo también suelo practicarlas, unas me activan y otras me relajan, pero te aseguro que todas me hacen sentir mucho mejor.



1.

**ORDENA TU ESPACIO, AUNQUE SOLO SEA ESE RINCÓN DONDE METES TODO «PARA DESPUÉS»**

No hace falta que te conviertas en Marie Kondo, pero sí que empieces a sacar lo que ya no sirve o no te aporta nada.

Tu espacio refleja tu estado interno. Cuando limpias, organizas o simplemente doblas esa pila de ropa rebelde, algo dentro de ti se alinea también.

Y no es magia: Es energía liberada. Es darte permiso para respirar sin tropezar con el caos visual y el emocional que conlleva todo ese desorden.

2.

**BAILA O MUÉVETE (AUNQUE SEA CON LOS AURICULARES PUESTOS MIENTRAS LAVAS LOS PLATOS)**

No hace falta que tomes clases de zumba ni te grabes para TikTok. Solo muévete. Sacúdete. Baila como si nadie te viera y si te ven, proponles que bailen contigo.

El movimiento libera endorfinas, despeja la mente y te recuerda que no estás hecho solo para pensar, también para disfrutar el cuerpo en el que vives.

3.

**ESCRIBE UN DIARIO (SÍ, COMO EN LA ADOLESCENCIA, PERO SIN DRAMAS POR AMORES IMPOSIBLES)**

Escribir te ayuda a desatascar el alma. No hace falta que escribas algo profundo ni que empieces con «Querido diario...».

Solo escribe lo que sientes, lo que piensas, lo que te ronda por dentro. Vaciar la mente en papel ayuda a ordenar pensamientos, soltar emociones y descubrir cosas que ni sabías que estaban ahí.

Además, escribir te permite verte desde fuera y a veces, con más compasión. Aquí te dejo el enlace a un vídeo donde explico algunas cosas que puedes hacer con una simple libreta para mejorar tu vida.



[MEJORA TU VIDA CON UNA LIBRETA](#)

4.

**CAMBIA DE ENFOQUE (A VECES LO PEOR DEL PROBLEMA NO ES EL PROBLEMA, SINO CÓMO LO ESTÁS MIRANDO)**

¿Sabías que puedes cambiar tu día con solo cambiar la forma en la que interpretas lo que te pasa? No es negar la realidad, es mirar las cosas desde otro ángulo.

Quizás ese «fracaso», no fue un fracaso sino una redirección, que te indica otro camino a seguir. Quizás ese «no» te salvó de algo malo y fue el prelude de un «sí» a algo mucho mejor.

Cambiar de enfoque es como limpiar los cristales de las gafas: Todo sigue ahí, pero se ve mucho mejor y con mayor claridad.



5.

**DIVIÉRTETE COMO SI FUERAS UN NIÑO (PORQUE CRECER NO SIGNIFICA DEJAR DE JUGAR)**

¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo por placer, sin buscar que fuera útil, productivo o digno de postear en tus redes sociales?

Salta en un charco y llénate de barro, pinta un cuadro, aunque no tengas ni puñetera idea de cómo pintar, ríe por alguna tontería hasta que te duela la barriga.

Recuperar el juego es recuperar la conexión con tu alegría más esencial, la que tienen los niños, la que una vez tuviste tú también o debiste haber tenido.

Y hacer esto rejuvenece tu alma y te quita años y preocupaciones de encima.

6.

**PASA TIEMPO EN LA NATURALEZA (Y NO, REGAR TU PLANTA DEL SALÓN NO CUENTA COMO ACAMPADA)**

Ve al parque, toca un árbol, quítate los zapatos, escucha el viento, pasea por la playa o por la montaña.

La naturaleza tiene una forma curiosa de resetearte sin pedirte nada a cambio, solo tienes que entrar en contacto con ella.

No tienes que hacer nada, solo ser y estar y simplemente por hacer eso vas a elevar tu vibración y vas a sentirte mejor.

Es una de las formas más simples y potentes de volver a conectar contigo mismo sin complicaciones.

7.

**LEE UN BUEN LIBRO (UNO QUE TE HAGA SENTIR QUE EL MUNDO ES MÁS AMPLIO DE LO QUE PENSABAS)**

Leer es viajar sin moverte, pensar sin que te lo exijan, emocionarte sin filtros.

Un buen libro te puede hacer compañía, darte perspectiva o incluso darte justo la frase que necesitabas para tomar una decisión.

Además, en tiempos en los que la gente se comunica con mensajes de audio o emoticonos, sentarte a leer es casi un acto revolucionario. Si no sabes que leer, puedes leer uno de mis libros, aquí te dejo un enlace donde puedes echarles un vistazo.



## LIBROS

En resumen: No hace falta cambiarlo todo para empezar a sentirte mejor, pero sí que tienes que empezar a cambiar algo, para que las cosas cambien. Es pura lógica.





## SOMOS DIOSES CREADORES

[Somos Dioses Creadores](#), ese es el nombre de uno de mis canales de YouTube, pero además es una realidad porque fuimos creados a imagen y semejanza de quien nos creó y por tanto Somos Dioses Creadores, aunque lo hayamos olvidado.

Es hora de empezar a recordarlo. Ese es el motivo por el que creé ese canal y allí estoy compartiendo contenido que ayuda a recordar quiénes somos y lo que somos capaces de hacer.

En el canal encontrarás técnicas que te ayudarán a manifestar la realidad que deseas, ya que tenemos la capacidad de crear nuestra propia realidad.

Ahora quiero hablarte de una de las técnicas con la que podemos mejorar nuestra vida: Los saltos cuánticos.

## LOS SALTOS CUÁNTICOS



## SALTOS CUÁNTICOS: CÓMO CONECTAR CON LA MEJOR VERSIÓN DE TI Y TRANSFORMAR TU REALIDAD

Últimamente se escucha mucho el término «salto cuántico». Está por todas partes, lo puedes encontrar en redes sociales, en libros y en programas de desarrollo personal, pero más allá de que el término esté de moda, hay una verdad poderosa detrás de este concepto: Puedes cambiar tu realidad por completo si aplicas la técnica del salto cuántico.

Un salto cuántico es una tecnología espiritual que se apoya en ideas de la metafísica, en los principios de la física cuántica y sobre todo en nuestra capacidad creadora.

### ¿QUÉ ES UN SALTO CUÁNTICO?

Un salto cuántico es una técnica que te permite conectar de forma consciente con una versión de ti de una realidad paralela que ya ha logrado eso que tú deseas experimentar en tu realidad actual.

Según la teoría del multiverso, existen múltiples realidades coexistiendo al mismo tiempo. Y en algunas de ellas, tú ya eres más seguro, más sano, más próspero, más creativo, más libre o cualquier otra cosa que se te ocurra.

Al realizar un salto cuántico, no te «escapas» de tu vida: simplemente te sincronizas con otra frecuencia en la que tu vida funciona de otra manera y te ocurren otras cosas.

Te alineas con la energía de esa otra versión de ti y comienzas a traer su vibración, sus decisiones y sus recursos a tu presente.

Este tipo de práctica está inspirada tanto en autores modernos como Burt Goldman (conocido por su programa Quantum Jumping), como también por grandes maestros espirituales y metafísicos como

Neville Goddard, Conny Méndez, Louise Hay, Joseph Murphy, Napoleon Hill, ya que ellos fueron la semilla para entender que podemos cambiar nuestra realidad con nuestros pensamientos y nuestras emociones.

### ¿CÓMO FUNCIONA?

El salto cuántico se basa en una idea fundamental: «Lo que deseas ya existe. Solo necesitas vibrar en sintonía con eso».

Cuando conectas con una versión de ti que ya tiene, ya sabe o ya es eso que deseas ser, comienzas a integrarla. Y cuanto más te conectas con ella, más natural se vuelve su frecuencia para ti.

Por ejemplo: Si quieres mejorar tu autoestima, puedes conectar con una versión de ti que ya la tiene.

Si necesitas orientación, puedes hacer un salto cuántico para pedir consejo a una versión de ti que ya ha logrado lo que tú quieres lograr en otra línea temporal.

Sí, suena mágico. Y la verdad es que lo es, pero también es lógico, especialmente si tenemos en cuenta que todo es vibración. Así que si cambias tu frecuencia, cambias tu vida.



### ¿Y ESTO CÓMO SE PRACTICA?

He creado varios vídeos de YouTube en los que te guío para realizar estos saltos cuánticos. Haz clic en la foto o en el enlace del vídeo que quieras ver. Uno es útil para integrar una versión de ti que te interese, otro es para conectar con una versión de ti que te aconseje sobre algún tema de tu interés y el tercero está enfocado en mejorar tu prosperidad.



[SALTO CUÁNTICO RECIBIR CONSEJO](#)



[SALTO CUÁNTICO INTEGRAR VERSIÓN](#)



[SALTO CUÁNTICO PROSPERIDAD](#)

**ANTES DE SEGUIR AVANZANDO...  
RESPIRA PROFUNDAMENTE DOS  
O TRES VECES...**

**CUANDO RESPIRAS CONSCIENTEMENTE,  
TU CUERPO TE LO AGRADECE.**





LA INSPIRACIÓN LLEGA

CUANDO DEJAS DE CONTROLAR

## HO' OPONOPONO

**TU PAZ  
DEBE SER  
INNEGOCIABLE**

**LA DECISIÓN MÁS  
IMPORTANTE DE TU  
VIDA**

En un mundo que cambia constantemente y donde parece que todo nos exige reacción inmediata, mantener la paz interior puede parecer un lujo, pero en realidad, es una necesidad y es una clave

importante para mejorar tu vida.

Ho'oponopono es una técnica ancestral que nos ayuda a reencontrarnos con la paz interior y nos recuerda que la paz interna no depende de lo que ocurre fuera, sino de cómo gestionamos las cosas desde nuestro interior.



Y lo mejor es que no necesitas herramientas complicadas para practicarlo. Solo necesitas tomar una decisión, probablemente la más importante de tu vida: Elegir estar en paz sin importar lo que esté ocurriendo a tu alrededor.

### ¿QUÉ ES HO'OPONOPONO?

Ho'oponopono es una técnica ancestral hawaiana de limpieza interior que tiene como propósito ayudarte a soltar memorias inconscientes, creencias limitantes y emociones que te generan conflicto para restablecer tu paz interior y tu conexión con tu parte divina, para permitir que esa parte divina, que habita en ti, te guíe.

Todo esto, a través de una fórmula sencilla: Repetir mentalmente una y otra vez, como si fuera un mantra, una o varias palabras, que se utilizan como contraseñas para dar permiso a tu parte divina para que se ocupe de ti.

Las cuatro frases más famosas de esta técnica que miles de practicantes utilizan son: Lo siento. Perdóname. Te amo. Gracias.

Se pueden repetir en este orden o en cualquier otro y se pueden usar también por separado, por ejemplo, repitiendo mentalmente todo el tiempo: Gracias, gracias, gracias o te amo, te amo, te amo...

Estas frases o palabras no se dicen hacia otros. Se dicen hacia uno mismo, hacia esa parte interna nuestra que guarda la información con la que creamos la realidad que experimentamos que nos hace sufrir y nos genera conflictos o bloqueos.

Esas palabras, por tanto, se las decimos a nuestro subconsciente o niño interior y al hacerlo liberamos la información que es errónea y nos abrimos a la inspiración que nuestra parte divina tiene para nosotros.

### LA PAZ INTERIOR NO ES OPCIONAL

El Ho'oponopono te enseña una nueva forma de relacionarte contigo mismo y con el mundo que te rodea, practicar esta técnica supone adoptar una nueva filosofía de vida.

Tras más de doce años utilizando esta técnica y compartiéndola a través de mis libros, mis cursos y el canal de YouTube que tengo dedicado a esta técnica, he llegado a entender que una de las enseñanzas más importantes que yo he ido comprendiendo con la práctica, es que mi paz interior debe ser innegociable.

Cuando estamos en paz, pensamos con más claridad, tomamos mejores decisiones y evitamos quedarnos enganchados en emociones negativas o en lo que sea que esté ocurriendo a nivel externo.

Esto no significa que vas a dejar de sentir, o que todo será perfecto. Significa que aprendes a elegir no reaccionar desde el miedo, el juicio o la culpa, y en su lugar, eliges soltar.

Dejas ir la información que hay en tu interior que te hace actuar en base a ella y permites que tu parte divina te inspire con información nueva y perfecta para ti, que en la mayoría de los casos te va a llevar a resolver los problemas que tengas o a evitar sufrir por ellos.

### ELIGE ESTAR EN PAZ, SIN IMPORTAR LO QUE PASE

La práctica de Ho'oponopono te entrena para mantener tu centro aunque el mundo esté en caos, porque aunque haya conflictos a tu alrededor, incertidumbre o desafíos, tú puedes elegir seguir practicando Ho'oponopono, repitiendo una o varias de las palabras antes mencionadas, para no engancharte en la situación y evitar reaccionar en base a tus memorias, despejando el camino para poder



actuar en base a la inspiración con la que tu parte divina te inspira constantemente.

Esto no solo te ayuda a ti, también ayuda a los que te rodean, ya que tu frecuencia vibratoria afecta a las personas de tu entorno.

Practicar Ho'oponopono te convierte en una especie de pacificador, tu paz se transmite, tu calma se contagia y la inspiración que tú recibes también alcanza a los demás.

Existe una ley espiritual que dice que «...como es adentro es afuera», así que cuando tú estás en paz las situaciones externas que te rodean también empiezan a armonizarse y a pacificarse.

### LA INSPIRACIÓN LLEGA CUANDO DEJAS DE CONTROLAR

Cuando sueltas, creas espacio en tu interior y ese espacio se llena de inspiración, que se manifiesta como una especie de guía interna que te permite ver opciones que antes no veías. Es como si despejaras el ruido mental y pudieras acceder a una sabiduría más clara y profunda que antes ni siquiera sabías que existía.

### RECURSOS PARA PROFUNDIZAR

Si sientes que esta práctica puede ayudarte a llevar una vida más tranquila y consciente, he creado distintos recursos para que puedas profundizar a tu ritmo:

- Una formación online de Ho'oponopono, para aprender desde cero o reforzar tu práctica comprendiendo esta técnica de una forma más profunda.
- Varios libros que he escrito sobre Ho'oponopono, en los que explico la técnica y su aplicación práctica para que puedas seguir integrando en tu vida la filosofía que propone el Ho'oponopono.

- Un canal de YouTube, donde comparto contenido gratuito con explicaciones y reflexiones sobre esta técnica. Y donde respondo a dudas o realizamos limpiezas de memorias y creencias limitantes compartidas.

Aquí debajo te dejo enlaces a la formación, a los libros y al canal de YouTube.



### [FORMACIÓN HO' OPONOPONO](#)



### [LIBROS HO' OPONOPONO](#)



### [CANAL YOUTUBE HO' OPONOPONO](#)



# MI LEMA ES...

**«DEJA QUE LA LUZ  
QUE HAY EN TI SE  
EXPRESA E ILUMINE  
AL MUNDO»**

Todas las personas tienen dones o habilidades con las que pueden mejorar el mundo, tú también las tienes.

¿Las estás usando para hacer que el mundo sea más luminoso?





# LIBRO RECOMENDADO

**EN TIEMPO**

**DE CRISIS**

**MANTÉN EL EQUILIBRIO**

Ha llegado la hora de recomendarte un libro y puesto que en el artículo anterior te he hablado de los beneficios del Ho' oponopono, voy a recomendarte este libro muy adecuado para los tiempos que corren.

## **LAS CRISIS NO AFECTA A TODOS POR IGUAL**

Las crisis generales se suceden cada cierto tiempo, pero no les afectan a todas las personas por igual. Eso es porque no todas las personas reaccionan de la misma forma ante una crisis.

## **AHORRA EN SUFRIMIENTO**

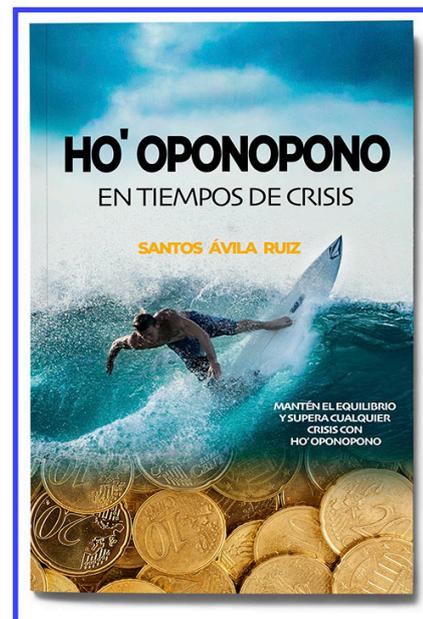
Realmente da igual si la crisis es nacional, mundial o personal, porque el Ho' oponopono puede ayudarte a transitar cualquiera de ellas de una forma más amable y ahorrarte sufrimiento. En este libro te explico las claves para que, igual que hacen los surfistas con las olas, tú también puedas mantenerte en equilibrio incluso aunque haya una crisis mundial, nacional o personal que afecte a tu vida.

## **HERRAMIENTA ANCESTRAL, PERO MUY ACTUAL**

Ho' oponopono es una herramienta ancestral pero está alineada con los últimos descubrimientos de la física cuántica, donde el efecto del observador sobre lo que ocurre cambia el resultado. Este libro no

va sobre física cuántica, pero al practicar Ho' oponopono estás utilizando las leyes espirituales universales que al fin y al cabo, empiezan a ser refrendadas por algunas afirmaciones que ha hecho la física cuántica en los últimos años.

Si quieres evitar que la crisis actual o la que sea te haga perder tu equilibrio, con este libro sabrás cómo hacerlo. Aquí te dejo un enlace con más información de este libro.



[\*\*HO' OPONOPONO EN TIEMPOS DE CRISIS\*\*](#)



# COSAS INTERESANTAS

¿SABÍAS QUE...

LAS SEÑALES ESPIRITUALES

NO SIEMPRE INDICAN LO QUE CREES



**H**ace unos días compartía una reflexión con un grupo de amigos sobre las señales espirituales y sobre la interpretación que muchas personas les dan. Como muchas cosas que se generalizan, la mayoría de las personas acogen ciertas teorías en su vida y las utilizan sin cuestionárselas y, para bien o para mal (y normalmente es para mal), eso también ocurre en el mundo de la espiritualidad y con las señales espirituales es algo bastante curioso, muchas personas le dan a estas señales un poder que realmente no tienen.

Seguro que has oído a alguna persona que ha tenido una sincronía o una señal positiva que le confirmaba que iba por la buena dirección en lo que estaba haciendo o quizás has escuchado a alguien decir todo lo contrario, que ha dejado de hacer algo que quería hacer o ha cambiado de objetivo porque ha tenido una señal negativa con respecto a ese tema o porque, simplemente, tras intentarlo una o dos veces no funcionó lo que estaba tratando de hacer.

Hasta aquí, para alguien espiritual, todo puede parecer muy lógico y normal.

¿Pero y si te dijera que esas interpretaciones no siempre son acertadas? Pues aunque yo no estoy en posesión de la verdad absoluta, te voy a contar mi visión sobre esto por si te sirve, aunque ya te adelanto que no tienes por qué estar de acuerdo, pero aún así te animo a reflexionar sobre ello.

Está claro que en ocasiones podemos recibir señales que nos salven la vida o nos protejan de algún peligro, pero cuando se trata de lograr ciertos objetivos que queremos o que nos permiten crecer y evolucionar, prestar atención a ciertas señales y pensar que nos indican que ese no es el camino, es un error, porque la mayoría de las veces somos nosotros mismos los que nos auto boicoteamos y elegimos interpretar una señal que nos parece negativa como una especie de señal de stop o de dirección prohibida que nos indica que tengamos cuidado o que por ahí no es, pero se nos olvida que las señales se generan desde nuestro interior, recuerda esa ley espiritual que ya te mencioné en un artículo anterior que dice «...como es adentro, es afuera», por ese motivo, las señales que vemos en lo externo se generan con la información que hay en nuestro interior, así que para saber si una señal nos está tratando de proteger de tomar un camino equivocado o de cometer algún error, lo primero que habría que preguntarse es si estamos en un estado de coherencia interna o no, o si el camino que queremos transitar nos da miedo o no, porque si no estamos en coherencia o queremos lograr algo que nos asusta o nos da miedo, es bastante fácil que se presenten señales que reflejen esa incoherencia o ese miedo.

Pongamos que quieres ser actriz. Has querido serlo desde pequeña, pero a pesar de ello, te asusta hacerte famosa y también te da miedo no ser capaz de conseguir ganarte la vida como actriz. Te presentas a un par



de pruebas, no te eligen, algún productor te hace un comentario desalentador que te hace dudar de tu talento y te tomas ese comentario de un señor frustrado, que quizás tenga un mal día, como una señal de que ese no es tu camino y abandonas tu sueño. Y después de eso te intentas convencer de que ese no era tu destino, porque no lo lograste y porque además tuviste una señal que te indicaba claramente que eso no era para ti.

Pues si te ha pasado algo así en cualquier área de tu vida, tengo una mala noticia para ti, quizás has renunciado demasiado pronto a algo que era importante por interpretar una señal espiritual como lo hace la mayoría, pensando que cuando la señal es negativa no hay que ir por ahí y si la señal es positiva hay que seguir avanzando.

Para interpretar una señal como si fuera un oráculo hay que revisar si tu objetivo te da miedo o si estás en coherencia, porque tanto tener miedo a lo que quieres, como estar en un estado de incoherencia, te hará generar señales que reflejen eso que sientes y si no te das cuenta de que reflejan tu miedo o tu incoherencia, las interpretarás de forma errónea.

Las señales te indican cómo estás tú, así que antes de interpretar lo que te quieren decir, asegúrate de primero prestar atención a cómo estás, porque si te da miedo tu objetivo, cualquier señal que aparezca en tu vida sobre lo que quieres lograr solo va reflejar ese miedo.

Todo lo que se refleja en lo externo te habla de la información que hay en tu interior, es un reflejo de tus miedos, de tus creencias limitantes, de tu incoherencia, pero también de tu equilibrio cuando lo tienes, de tu paz interior cuando la vives, así que ten eso en cuenta antes de interpretar la próxima señal espiritual que te aparezca en tu vida...



¡Mira, acabo de ver una pluma y una matrícula con cuatro sietes! Eso debe ser una buena señal que me dice que hacer esta revista ha sido una buena idea... Sí, estoy bromeando. No he visto ninguna pluma estos días ni ninguna matrícula con cuatro sietes, pero aún así, creo que hacer esta revista sí ha sido una buena idea.

Deseo que te guste y te sea de utilidad.

Nos vemos en la próxima... ¿Habrá una próxima?... Veremos qué dicen las señales...



# ASÍ ME ENCUENTRAS

**AQUÍ TIENES MIS WEBS**

**Y MIS REDES SOCIALES,**

**TE INVITO A SEGUIRME**

## WEBS



[WWW.SANTOSAVILA.COM](http://WWW.SANTOSAVILA.COM)



[WWW.HOOPONOPONOLIFE.COM](http://WWW.HOOPONOPONOLIFE.COM)

## CANALES DE YOUTUBE



[CANAL DE YOUTUBE @SANTOSAVILARUIZ](https://www.youtube.com/@santosavilaruiz)



[CANAL DE YOUTUBE @HOOPONOPONOLIFE](https://www.youtube.com/@hooponoponolife)





A YouTube channel banner with a blurred background. On the left is the YouTube logo. In the center is the handle **@somosdiosescreadores**. On the right is a circular logo with a rainbow and the text "SOMOS DIOS" and "Creadores".

[CANAL DE YOUTUBE @SOMOSDIOSESCREADORES](#)



A YouTube channel banner with a yellow background. On the left is the YouTube logo. In the center is the handle **@humoristasinlicencia**. On the right is a circular profile picture of a man with a beard and a bow tie, with "S.A.Ruiz" written below it.

[CANAL DE YOUTUBE @HUMORISTASINLICENCIA](#)

## INSTAGRAM



An Instagram profile banner with a yellow background. On the left is the Instagram logo and a profile picture of a man with a beard. In the center is the handle **@santosavilaruiz**. On the right is a purple circular logo with "SA" and a yellow heart.

[INSTAGRAM @SANTOSAVILARUIZ](#)



An Instagram profile banner with a white background and a floral border at the bottom. On the left is the Instagram logo. In the center is the handle **@hooponoponolife** with "Ho\*oponopono Life" written above it. On the right is a red flower logo. Above the text are silhouettes of people.

[INSTAGRAM @HOOPONOPONOLIFE](#)

## TIKTOK



A TikTok profile banner with a yellow background. On the left is the TikTok logo and a profile picture of a man with a beard. In the center is the handle **@.santosavilaruiz**. On the right is a purple circular logo with "SA" and a yellow heart.

[TIKTOK @.SANTOSAVILARUIZ](#)



## FACEBOOK



[FACEBOOK @SANTOS.AVILA.ALQUIMISTA](https://www.facebook.com/Santos.Avila.Alquimista)



[FACEBOOK @HOOPONOPONOLIFE](https://www.facebook.com/hooponoponolife)

## LINKEDIN



[LINKEDIN SANTOS AVILA](https://www.linkedin.com/in/santosavila)

## TELEGRAM



[COMUNIDAD TELEGRAM SANTOS AVILA](https://t.me/santosavila)



**Deseo que esta revista te haya gustado y sobre todo que te haya sido de utilidad.**



**Si te ha gustado la revista y te apetece decírmelo, si quieres hacerme alguna sugerencia o si quieres contratar alguno de mis servicios, puedes escribirme a:**

**[santos@santosavila.com](mailto:santos@santosavila.com)**

**GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS**

