

TU HOGAR EN PRIMAVERA

**UNA GUÍA PARA SOLTAR LO QUE PESA, ACTIVAR
LA ENERGÍA Y ABRIR ESPACIO A LO NUEVO.**



**RENUEVA Y ARMONIZA LA ENERGÍA DE TU
HOGAR CON FENG SHUI**

WWW.LOURDESGALARRAGA.COM



¡BIENVENIDA!

Bienvenida a esta guía especial para preparar tu hogar para la primavera.

Me alegra que hayas decidido dedicarte este momento para mirar tu casa con más conciencia y abrir espacio a una nueva energía.

El Feng Shui es mucho más que una técnica.

Es una forma de habitar el espacio con atención, belleza y armonía.

La primavera trae apertura, movimiento y renovación.

Esta guía te acompañará a soltar lo que ya no necesitas y a preparar tu hogar para una nueva etapa.

Tómate tu tiempo. Respira. Disfruta del proceso.

Y si lo deseas, comparte tu experiencia con nuestra comunidad de Guardianas del Chi.

Juntas, creamos espacios de bienestar y transformación.

Con cariño,

Lourdes Galarraga

LOURDESGALARRAGA.COM



CONTENIDO

01 · EL EQUINOCCIO DE PRIMAVERA

**02 · SEÑALES DE QUE TU CASA PIDE
PRIMAVERA**

03 · CHECKLIST DE PREPARACIÓN

04 · DESAPEGO PRIMAVERAL

**05 · LOS OBJETOS QUE MÁS PESAN
ENERGÉTICAMENTE**

06 · ACTIVA LA NUEVA ENERGÍA

07 · SIEMBRA DE INTENCIONES

08 · VISUALIZACIÓN

09 · TU HOGAR FLORECE

10 · LISTA DE LO QUE DEJO ATRÁS

11 · LISTA DE LO QUE QUIERO ATRAER

**12 · LO QUE QUIERO VER CRECER EN MI
HOGAR Y EN MI VIDA**

13 · MI COMPROMISO DE PRIMAVERA

14 · SOBRE MÍ

15 · CONTACTO

16 · ÚNETE A LA COMUNIDAD

“GUARDIANAS DEL CHI”

01

EL EQUINOCIO DE PRIMAVERA

*UN INSTANTE DE EQUILIBRIO
ENTRE LA LUZ Y LA OSCURIDAD.*

*LA NATURALEZA DESPIERTA, LA
ENERGÍA ASCIENDE Y LA VIDA
COMIENZA A EXPANDIRSE DE
NUEVO.*

En el lenguaje del Feng Shui, es el momento en que la energía de la primavera comienza a manifestarse con más claridad: apertura, movimiento, crecimiento, impulso y renovación. Y es también un instante de transición en el que el hogar pide aire, ligereza y espacio para acompañar lo nuevo que quiere entrar. Tu hogar es un reflejo íntimo de tu mundo interior.

Al armonizarlo en este cambio de estación, acompañas tu energía en el proceso de soltar lo que pesa, activar lo que estaba dormido y preparar una nueva etapa.

Esta guía te invita a:

Liberar cargas, exceso y acumulación innecesaria

Alinear tu hogar con el ritmo vivo de la primavera

Soltar lo que ya no acompaña y abrir espacio a lo nuevo

Sembrar intenciones para una etapa más clara, ligera y vital

Regálale este momento de renovación, conciencia y transformación.



SEÑALES DE QUE TU CASA TE ESTA PIDIENDO PRIMAVERA

Después del invierno, es natural que algunos espacios se sientan más densos, más cargados o simplemente más apagados.

No siempre hace falta que haya un gran desorden para notar que la energía necesita renovarse.

Tu casa puede estar pidiendo primavera si:

- Sientes pesadez en algunas estancias

- Te falta claridad o ligereza al mirar ciertos rincones

- Hay objetos acumulados que ya no usas ni disfrutas

- Notas cansancio visual o sensación de saturación

- Tienes ganas de abrir, despejar y mover la energía de casa

- Percibes que tu hogar ya no acompaña del todo tu momento actual.

Reconocer estas señales no es un problema.

Es el primer paso para devolverle a tu hogar más aire, más vida y más espacio para lo nuevo.

La primavera empieza cuando tomas conciencia de lo que tu casa necesita soltar y renovar.

CHECKLIST DE PREPARACION

PREPARA TU HOGAR CON PEQUEÑOS GESTOS QUE ABRAN ESPACIO A LA NUEVA ESTACIÓN

La primavera pide empezar con intención, con claridad y con una mirada más consciente sobre el espacio que habitas.

Puedes comenzar por aquí:

Ventila bien cada estancia y deja entrar aire nuevo

Abre cortinas y persianas para dar paso a la luz

Limpia cristales, espejos y superficies visibles

Revisa la entrada de casa y despeja lo que estorba

Prepara una bolsa o caja para donar, reciclar o retirar

Observa el estado de tus plantas y atiende lo que necesiten

Elige una zona concreta para empezar y no quieras abarcarlo todo

Pon una intención sencilla antes de comenzar:

"Hoy preparo mi hogar para una nueva etapa"

DESAPEGO PRIMAVERAL

*LA PRIMAVERA ES UN BUEN MOMENTO PARA
SOLTAR LO QUE YA NO ACOMPAÑA Y ABRIR
ESPACIO A LO NUEVO*

Desprenderse no es vaciar por vaciar.
Es mirar con honestidad qué estás sosteniendo
en tu casa y preguntarte si todavía tiene sentido
en tu vida.

La primavera invita a revisar con más conciencia:

Objetos que ya no usas ni disfrutas

Papeles, acumulación o pendientes que pesan
visualmente

Cosas guardadas "por si acaso" que ocupan
espacio y energía

Rincones bloqueados que piden aire, orden y
atención

Recuerdos, rutinas o cargas que pertenecen a
otra etapa

Todo aquello que bloquea más de lo que
sostiene.

Soltar no siempre es tirar.

Es reconocer qué merece seguir contigo y qué ya
puede salir de tu casa para dejar espacio a una
nueva etapa.

***Cada cosa que dejas de sostener
conscientemente libera espacio en tu hogar y en
tu energía.***

LOS OBJETOS QUE MAS PESAN ENERGETICAMENTE

*HAY OBJETOS QUE NO SOLO OCUPAN
ESPACIO: TAMBIÉN CARGAN EL AMBIENTE Y
APAGAN LA ENERGÍA DEL HOGAR*

Se trata de mirar tu casa con más conciencia.
Hay cosas que, por su estado, por lo que
representan o por el lugar que ocupan, terminan
drenando más de lo que aportan.

Presta atención especialmente a:

- Objetos rotos, deteriorados o descuidados
- Papeles y montones acumulados que
generan ruido visual

- Decoración que ya no te gusta o que ya no
habla de ti

- Plantas secas o muy apagadas
- Cosas guardadas por inercia o por culpa
- Recuerdos que te atan a una etapa que ya
terminó

- Rincones llenos de "pendientes" que te
recuerdan lo que no acabas de resolver.

Ponte objetivos razonables y empieza por aquello
que claramente sientes que pesa, molesta o ya no
encaja contigo.

***Cuando reconoces lo que apaga la energía de tu
casa, te resulta más fácil elegir lo que sí quieres
cuidar.***

ACTIVA LA NUEVA ENERGÍA

TRAS SOLTAR Y DESPEJAR, LLEGA EL MOMENTO DE DARLE A TU HOGAR UN NUEVO IMPULSO

Cuando en casa se hace espacio, todo se siente distinto.

Entra más luz, el aire circula mejor y la sensación cambia.

La primavera invita a acompañar ese movimiento con pequeños gestos que aporten frescura, belleza y vida.

Puedes empezar por aquí:

Coloca flores frescas o una rama bonita

Abre bien las ventanas y deja entrar aire nuevo

Limpia y embellece la entrada para dar la bienvenida a esta nueva etapa

Añade un detalle natural que aporte color y vitalidad

Enciende una vela como gesto de presencia y renovación

Crea un rincón agradable que te recuerde cómo quieres sentirte en casa.

La primavera no solo pide soltar.

También invita a cuidar, embellecer y devolverle vida al espacio.

Tu hogar también florece cuando lo acompañas con atención y con intención.

SIEMBRA DE INTENCIONES

LA PRIMAVERA ES UN BUEN MOMENTO PARA PREGUNTARTE QUÉ QUIERES VER CRECER EN TU HOGAR Y EN TU VIDA

Después de soltar y renovar, llega el momento de sembrar.

No se trata solo de ordenar la casa por fuera. También es una oportunidad para dar dirección a lo que quieres cuidar, fortalecer o impulsar en esta nueva etapa.

Pregúntate con calma:

¿Cómo quiero sentirme en mi hogar esta primavera?

¿Qué energía deseo cultivar en casa?

¿Qué quiero dejar atrás para poder avanzar con más ligereza?

¿Qué me gustaría ver florecer en mi vida en los próximos meses?

Escribe tus intenciones en un papel y guárdalo en un lugar especial, en una libreta, en una caja bonita o junto a una planta.

Lo importante no es hacerlo perfecto.

Lo importante es nombrar aquello que quieres sostener y hacer crecer.

Cuando haces espacio y pones intención, la primavera encuentra un lugar donde desplegarse.



VISUALIZACION

*REGÁLATE UN MOMENTO DE CALMA
PARA SENTIR CÓMO ESTA NUEVA
ENERGÍA TAMBIÉN ENTRA EN TU
HOGAR*

Busca un momento tranquilo.

*Si puedes, siéntate cerca de una ventana
o en un rincón de tu casa donde te
sientas a gusto.*

Cierra los ojos. Respira despacio.

Imagina que la luz de la primavera entra
en tu hogar y recorre cada estancia con
suavidad.

Llega a los rincones, acaricia las paredes,
despierta el ambiente y aligera lo que se
había quedado más quieto o más pesado.
Siente cómo la casa respira.

Cómo todo se vuelve un poco más claro,
más ligero y más vivo.

Permanece unos instantes ahí.

Y repite en silencio:

Abro espacio a lo nuevo

Suelto lo que ya pesa

Mi hogar también florece

Cuando quieras, abre los ojos despacio y
vuelve a mirar tu casa con una nueva
intención.



TU HOGAR FLORECE

La primavera trae consigo una energía viva, luminosa y renovadora.

Tu hogar se abre a ese impulso con más ligereza, claridad y belleza.

Todo lo que has movido, soltado y cuidado en estos días abre la puerta a una nueva etapa.

Una etapa para respirar más hondo, habitar con más conciencia y disfrutar de una casa más fresca, más amable y más alineada contigo.

Respira, abre espacio y deja que la primavera entre en tu hogar.

Y si lo deseas, comparte tu experiencia con nuestra comunidad de Guardianas del Chi.

Juntas, seguimos creando espacios de transformación y bienestar.

RECUERDA: ES UN REGALO QUE TE HACES A TI MISMA Y A TU HOGAR.

LISTA DE LO QUE DEJO ATRAS

"Hoy libero con amor todo lo que ya no me sirve.

Abro espacio en mi vida y en mi hogar."

☐ Relaciones que quiero soltar:

☐ Hábitos que ya no me aportan:

☐ Objetos o energías físicas que voy a retirar:

☐ Creencias limitantes que elijo disolver:

☐ Miedos o bloqueos que dejo atrás:

Firma y fecha

LISTA DE LO QUE QUIERO ATRAER

"Con alegría y apertura, declaro mis intenciones para este nuevo ciclo de luz y expansión."

☐ Emociones que quiero cultivar en mi hogar:

☐ Relaciones que deseo fortalecer o atraer:

☐ Oportunidades o experiencias que quiero invitar:

☐ Abundancia material y espiritual que quiero manifestar:

☐ Propósito o enfoque para los próximos 3 meses:

Firma y fecha

LO QUE QUIERO VER CRECER EN MI HOGAR Y EN MI VIDA

“Doy espacio a lo que quiero cuidar y hacer crecer en esta nueva etapa, con intención y apertura.”

☐ Cómo quiero sentirme en mi hogar esta primavera:

☐ Qué energía deseo cultivar en casa:

☐ Qué relación, proyecto o aspecto de mi vida quiero fortalecer:

☐ Qué pequeños gestos pueden ayudarme a sostenerlo:

☐ Qué me gustaría ver florecer en los próximos meses:

Firma y fecha

MI COMPROMISO DE PRIMAVERA

"La transformación empieza con un gesto sencillo, sostenido con intención."

☐ Esta primavera elijo empezar por:

☐ El rincón o aspecto de mi casa al que voy a dedicar atención es:

☐ Lo primero que voy a soltar esta semana es:

☐ El gesto de belleza, renovación o cuidado que voy a incorporar es:

☐ Mi compromiso conmigo y con mi hogar para esta nueva estación es:

Firma y fecha



LOURDES GALARRAGA

"Creo profundamente en el poder del hogar como herramienta de transformación personal."

Cada espacio puede convertirse en un aliado para tu bienestar físico, emocional y energético."

Interiorista especializada en Feng Shui y Geobiología, con más de 25 años de experiencia creando espacios de bienestar y armonía.

He realizado más de 680 estudios de Feng Shui en hogares de todo tipo, acompañando a cientos de personas a transformar su casa en un auténtico refugio de paz, equilibrio y salud.

Desde el enfoque del Feng Shui práctico y la Geobiología, te comparto claves y rituales sencillos que te ayudarán a crear un entorno que apoye tus deseos y tu evolución.

Si quieres descubrir más, te invito a acompañarme en este camino:

<https://lourdesgalarraga.com/>
[@lourdes_galarraga](https://www.instagram.com/lourdes_galarraga)

CONTACTO

Si quieres compartir tu experiencia con esta guía, tienes dudas o deseas saber más sobre cómo aplicar el Feng Shui en tu hogar, estaré encantada de leerte.

info@lourdesgalarraga.com

www.lourdesgalarraga.com

skool

[GUARDIANAS DEL CHI - COMUNIDAD SKOOL](#)



[@LOURDES_GALARRAGA](#)



[PINTEREST](#)





Guardianas del CHI

16

UNETE A LA COMUNIDAD “GUARDIANAS DEL CHI”

¿Te gustaría seguir profundizando en el Feng Shui y compartir este camino con otras mujeres conscientes?

Te invito a unirte a nuestra comunidad online:

[Guardianas del Chi - Comunidad Skool](#)

Allí encontrarás inspiración, propuestas prácticas, aprendizajes y el acompañamiento de una comunidad vibrante.

Juntas, seguiremos creando hogares llenos de luz, belleza y armonía.

¡Te espero dentro!

Lourdes Galarraga
Interiorismo & Fengshui

LOURDESGALARRAGA.COM