

RESET 21 DÍAS

Volver a vos, volver a Dios



Un viaje de 21 días para silenciar la mente, abrir el corazón y regresar a tu verdadera esencia.

Workshop de meditación y transformación interior
Creado y guiado por Liz Solari

VOLVER A VOS, VOLVER A DIOS

Copyright © Liz Solari, 2026. Todos los derechos reservados.

El contenido de este workshop, incluyendo sus enseñanzas, meditaciones guiadas, ejercicios, textos, audios, videos, presentaciones y materiales complementarios, constituye una obra protegida por las leyes nacionales e internacionales de propiedad intelectual.

Ninguna parte de este workshop podrá ser reproducida, grabada, distribuida, compartida, publicada, almacenada en sistemas de recuperación de datos ni transmitida por ningún medio, ya sea electrónico, digital, mecánico, fotográfico o de cualquier otra naturaleza, sin la autorización previa y por escrito de Liz Solari.

La participación en este workshop otorga únicamente una licencia personal e intransferible para el uso individual de los materiales proporcionados. Queda expresamente prohibida su reproducción comercial, enseñanza, redistribución o utilización para la creación de cursos, talleres o programas derivados sin autorización expresa de la autora.

CRÉDITOS Y ATRIBUCIONES

La música forma parte fundamental de la experiencia propuesta en este workshop. Agradecemos a los artistas cuyas obras acompañan este proceso:

Katling (Live) — Wadhom

Heart Chakra Healing – Hang Drum Music — Meditative Mind

Todos los derechos de las obras musicales pertenecen a sus respectivos autores y titulares. Su uso tiene como finalidad acompañar la experiencia de este workshop.

La reproducción, extracción, distribución o utilización independiente de las obras musicales incluidas en este workshop queda sujeta a las condiciones y derechos establecidos por sus respectivos titulares.



Sobre *Liz*

Liz Solari es una reconocida artista interdisciplinaria, activista y referente espiritual dedicada a despertar y elevar la conciencia colectiva a través de su ejemplo, obras y transmisión, promoviendo una vida basada en la no violencia, la compasión y la reverencia por toda forma de vida, e inspirando a la humanidad a coexistir en armonía con todos los seres y a responder al llamado más profundo del alma: la unión con Dios.

Fundadora de Sintientes ONG, creadora del Programa Educativo "Somos Animales", coautora de la Ley Sintientes y la Ley Compasión, productora de documentales como Christspiracy y Slay, y directora del próximo documental SIENTEN, Liz une espiritualidad, arte y activismo para sembrar una transformación profunda y verdadera en el corazón de la familia humana.

Luego de profundas experiencias espirituales que redefinieron el curso de su vida, Liz se dedicó durante más de quince años al estudio, la práctica y la integración de las enseñanzas originales de Yeshúa, compartiendo hoy su visión y experiencia a través de encuentros y workshops.



Su testimonio

DURACIÓN DEL PROGRAMA

- Duración total: 21 días
- Tiempo diario de práctica aproximado: 20/30 minutos
- Divisiones: El programa se divide en 3 etapas de 7 días

Cada etapa incluye:

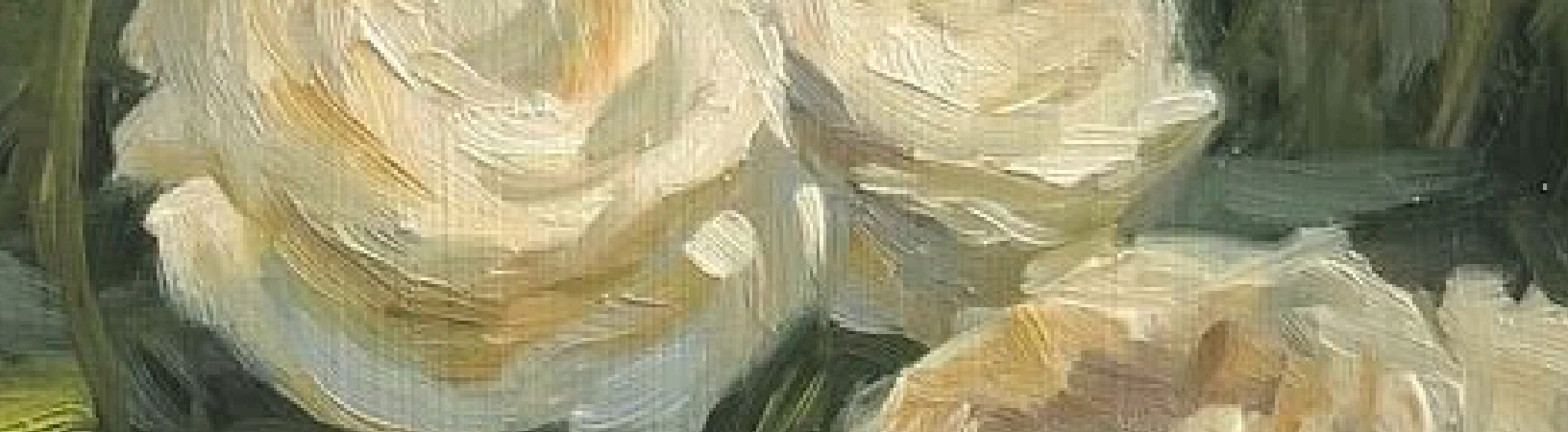
- **Ritual al despertar**
- **Audios Guiados - Importante:** Para acceder a los audios, hacé clic en este enlace. Están ordenados para que puedas escucharlos en secuencia.



Audios

- **Técnicas Meditativas**
- **Journaling - Escribir en tu diario:** esta actividad se sugiere hacerla luego de la meditación para tomar las notas mas frescas, aun asi durante la noche antes de irse a dormir suele ser tambien un buen momento para reforzarla.





BIENVENIDA/O

Me alegra que estés aquí.

Durante los próximos 21 días vas a adentrarte en un viaje interior. Vas a volver lentamente al silencio, a tu cuerpo, a tu presencia y a tu conexión con La Divinidad.

En mi experiencia, es el viaje más fascinante que un ser humano puede hacer. No porque sea cómodo, sino porque volver a la Verdad, a la Paz y al Amor es el camino de la evolución.

Diseñé este workshop para ayudarte a conocerte más profundamente, acceder a tu sabiduría interior y fortalecer tu conexión con la Divinidad.

A lo largo de este recorrido voy a compartir con vos técnicas de meditación: protección espiritual, escucha interna, movimiento consciente, focalización, transmutación y diario de autoconocimiento.

No necesitás experiencia previa. Tampoco hacerlo perfecto. Solo necesitás hacerlo. Día tras día.

Enfocate. Priorizate. Comprometete con vos.

Si en algún momento tenés dudas o consultas, no dudes en contactarme.

Hacelo con totalidad y disfrutá del proceso.

Bendiciones,

Liz

¡COMENZAMOS!

"El Reino de Dios está dentro de vosotros"

-Yeshúa

Tu primer paso en este viaje inicia con la escucha del audio **"El Reino de Dios está dentro de vosotros"**

"Busquen primero el Reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas."
-Evangelio de Mateo 6:33

"Meditad en vuestro corazón estando en vuestra cama, y callad."
-Salmos 4:4

"Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Señor."
-Salmos 19:14

"Cuando me acuerdo de ti en mi lecho, medito en ti durante las vigiliass de la noche."
-Salmos 63:6

"En tus preceptos meditaré y consideraré tus caminos."
-Salmos 119:15

"Si quienes os guían os dicen: Mirad, el Reino está en el cielo.. Más bien, el Reino está dentro de vosotros y fuera de vosotros..."
-Evangelio de Tomás, Logion 3





ETAPA 1 – ESCUCHA

Días 1 al 7:

DESPERTAR CONSCIENTE

- **Ritual al despertar**

Poner el celular en modo avión, prender una vela y colocar un vaso de agua fresca al lado. Hacer la lectura de afirmación del día.

Hoy vas a despertar conscientemente. En lugar de responder a las exigencias del mundo, vas a reservarte este momento para vos y para tu relación con La Divinidad que te habita, te sostiene y te ama.

Elegi un lugar donde nadie pueda interrumpirte. Prendé una vela en tu mesa de luz y colocá un vaso de agua fresca. Buscá un posición cómoda sentada en silla o en la cama, que no tengas que modificar durante la meditación.



Afirmación

Llevás las manos a tu corazón y decís:
“Agradezco este nuevo día, mi respiro, y cada latido de mi corazón. Agradezco el regalo de mi vida. Hoy estaré atenta a Tu Guía interna. Hoy irradiaré lo mejor de mí al mundo. Ayúdame a silenciar la voz de mi mente durante esta práctica. Avanzo firme con convicción, fe y alegría.”



- Sentarse en una silla, con la parte baja de la espalda apoyada, erguida y relajada. Los pies en la tierra y las manos sobre el regazo, con las palmas mirando hacia arriba. Escuchar **Audio 1** y **Audio 2**. Luego, realizar la actividad del diario y leer intención semanal.



Diario

Vas a escribir todos los detalles que te resuenen importantes:

- **Imágenes y sensaciones** antes, durante y después de la meditación

También vas a escribir una lista de perdón en tres columnas:

Pido perdón a	Me perdono por	Pido perdón a Dios

(Incluyendo: A vos misma, a otros, a Dios. Sean humanos, animales, naturaleza, situaciones).

Pedir perdón y perdonar diariamente es un acto de liberación. Si albergas resentimiento, te aferras a heridas del pasado, y no perdonaste y liberaste, tus propios niveles de protección disminuirán.

¡Los malos pensamientos se alimentan de tu bondad interior!

Recordatorio

Vas a repetir esta práctica durante la semana, una vez por día todas las mañanas. Recordá que aprender a escuchar requiere paciencia, presencia y práctica.

No te frustres si tu mente se distrae constantemente. Cada vez que volvés a la escucha y al momento presente, fortalecés tu conciencia. Con el tiempo vas a descubrir que detrás del ruido mental existe un espacio profundo de silencio, y paz.

Intención de la semana

Hacé tu máximo llevando la escucha plena a todas tus actividades y observá qué te pasa. Escuchá más y mejor cuando otros hablan. Sin estar pensando qué responder. Sin querer tener razón. Solo escuchá.

Durante esta semana practicá hacer pausas conscientes antes de hablar, responder o actuar. Observá también cuántas veces reaccionás automáticamente sin realmente estar presente.

Escuchá más a tu cuerpo. Qué le hace bien y qué no. Respirá con consciencia durante el día. Sentí. Animate a experimentar con este nuevo estado.

Y permitite descubrir todo lo que el silencio tiene para mostrarte. Mas de vos mismo, de otros y de las situaciones que vivís.

Muchas veces las respuestas que más buscamos llegan cuando finalmente comenzamos a hacer espacios de silencio interior para escuchar a Dios.



ETAPA 2 —FOCALIZACIÓN

Días 8 al 14

- **Ritual al despertar**

Poner el celular en modo avión, prender una vela y colocar un vaso de agua fresca al lado. Hacer la lectura de afirmación del día.

Hoy vas a comenzar una nueva etapa de tu entrenamiento consciente. El mundo puede esperar. Este es tu momento sagrado para construir tu relación con La Divinidad.

Elegí un lugar donde nadie pueda interrumpirte. Prendé una vela y colocá un vaso de agua fresca. Buscá una posición cómoda sentada en silla o en la cama, que no tengas que modificar durante la meditación.

Afirmación

"Veo con claridad el plan para mi vida. Veo con entendimiento lo que se presenta en mi camino. Veo con humildad todo lo que puedo mejorar. Mi mente se aquieta y mi visión interior se fortalece. Elijo enfocar mi energía en lo verdadero, lo bueno y lo importante. Confío en la guía divina que ilumina cada paso de mi camino"

- Sentarse a escuchar **Audio 1** y **Audio 2**. Luego, realizar la actividad del diario y leer la intención semanal.



Diario

Vas a crear una lista dividida en dos partes.

En la primera vas a escribir aquellos **hábitos, pensamientos, distracciones o actitudes que sentís que bloquean tu foco**, tu presencia y tu claridad mental, y vas a escribir nuevos entendimientos sobre cómo afrontar esos bloqueos de ahora en adelante.

Luego vas a escribir el o los **aspectos falsos de tu personalidad** que salieron a la superficie para entregar al fuego y transmutarlos. Escribí cómo reemplazarías, en la práctica consciente, estos viejos aspectos para estar alineada con la verdad. Día a día fortalecé esta lista con mayor conciencia, claridad y honestidad con vos misma. Y estate lista para poner en práctica tus nuevos conocimientos y aprendizajes en tu vida diaria.

Recordatorio

Vas a repetir esta práctica durante la semana, una vez por día todas las mañanas. Si nunca visualizaste, tene paciencia. Lo vas a lograr. Es cuestion de repetir la practica. El objetivo no es hacerlo perfecto.

El entrenamiento consiste en volver al foco a la llama, o visualización cada vez que te distraigas.

Cada vez que regresás a la llama fortalecés tu atención, tu presencia y tu energía vital.

Observá cuán dispersa o enfocada estuvo tu mente y cómo cambia tu energía después de practicar. Esta meditación asiste la trasnmutación, de tu sombra. Hacela con totalidad y a conciencia.

Intención de la semana

Durante esta semana observá dónde colocás tu atención diariamente. Observá cuánto tiempo pasás distraída, reaccionando automáticamente o consumiendo estímulos sin conciencia.

Practicá volver al presente una y otra vez.

Cuando hables con alguien, escuchá plenamente.

Cuando trabajes, enfocáte en una sola tarea.

Cuando tu mente se disperse, respirá y regresá.

Recordá:

Donde va tu atención, va tu energía.



ETAPA 3 — BAILE Y CAMINATA CONSCIENTE

Días 15 al 21

- **Ritual al despertar**

Poner el celular en modo avión, prender una vela y colocar un vaso de agua fresca al lado. Hacer la lectura de afirmación del día.

“

Afirmación

“Confío en el ritmo perfecto de mi vida. Mi cuerpo, mente y espíritu aprenden a moverse en armonía. Camino, bailo y respiro con presencia. Me expreso con libertad. Soy un canal de amor, belleza y fuerza divina.”

”

- Sentarse a escuchar **Audio 1**. Luego, elegir entre **opción A (caminata meditativa)** y **opción B (baile meditativa)**. Al finalizar, realizar la actividad del diario y leer la intención semanal.



Diario

Escribí cuál de las dos prácticas elegiste cada día y cómo te sentiste antes y después de realizarla. Prestá especial atención a **los cambios que observaste** en tu cuerpo, en tu mente y en tus emociones cuando te moviste conscientemente.

Escribí una lista de agradecimiento.

- Agradezco a Dios por...
- Agradezco a otros (personas, animales, seres que ya no están de este lado, la naturaleza, etc.) por...
- Me agradezco a mí misma/o por...

Permití que la gratitud rebalse en tu vida y observá cómo te bendice con alegría.

Intención de la semana

Cuanto más meditás, mayor conciencia llevás a tu vida.

Esta semana practicá entrar en un estado meditativo mientras caminás, trabajás, comés o realizás cualquier actividad cotidiana.

Observá cómo te habla tu cuerpo, cómo fluyen tus pensamientos, cómo se expresan tus emociones y cómo tus acciones repercuten en vos y en los demás.

Que la Presencia Divina que estás cultivando acompañe tus pasos, tus decisiones y tus relaciones.

¡Lo lograste!

- **Escuchar audio final.**

Durante estos 21 días de meditación y transformación interior fortaleciste tu presencia, entrenaste tu atención y abriste un espacio para escuchar la sabiduría que habita en tu interior.

Cada práctica expandió tu conciencia. Cada expansión te acercó más a tu verdadera esencia.

Pero este no es el final. Es el comienzo de una nueva forma de caminar la vida: con más presencia, más claridad y más conexión.

Que recuerdes que la Divinidad no está lejos de vos. Habita en tu interior. Y cada vez que regresás a vos, regresás a Ella.

Que tu relación con la Divinidad se fortalezca, se nutra y florezca.

Con amor, y hasta pronto.

Liz Solari

¿Querés seguir profundizando?

Compra **"Meditaciones para un Viaje Interior"**,

Audiolibro con 35 meditaciones guiadas de 5 minutos.

Enviá un mail y anotate en la lista de espera para un futuro grupo de meditación guiada y próximas actividades.

lizsolariagenda@gmail.com