



CÓMO ME PREPARO PARA LAS 12 NOCHES MÁGICAS

UNA GUÍA PERSONAL PARA CERRAR CICLOS Y
SEMBRAR EL NUEVO AÑO CON INTENCIÓN

Autoría: Mar Villanueva Tenorio

www.soysolomar.mx

Índice

1. BIENVENIDA
2. ¿QUÉ SON LAS 12 NOCHES MÁGICAS?
3. EL SENTIDO DEL UMBRAL: CERRAR PARA PODER COMENZAR
4. ANTES DE EMPEZAR: CÓMO PREPARARTE
6. ¿QUÉ NECESITAS?
7. CÓMO VIVIR LAS 12 NOCHES MÁGICAS
8. GUÍA NOCHE POR NOCHE (LAS 12 NOCHES)
12. SUEÑOS, LAS SEÑALES Y LA ESCUCHA INTERNA
13. CIERRE DEL RITUAL
14. DESPEDIDA



Bienvenidx

01

Este ebook no es una regla ni una imposición espiritual.

Es una invitación.

Las 12 Noches Mágicas son una tradición ancestral que ha sido vivida de muchas formas a lo largo del tiempo. Aquí te comparto mi manera personal de atravesarlas, desde un lugar sencillo, consciente y amoroso.

Si algo resuena contigo, tómallo.

Si algo no, suéltalo.

Este ritual no busca perfección, busca presencia.



EL SENTIDO DEL UMBRAL: CERRAR PARA PODER COMENZAR

No podemos iniciar algo nuevo, si seguimos cargando lo viejo.



Este ritual funciona como un
acto simbólico de cierre consciente:

- Honrar lo vivido
- Agradecer lo aprendido
- Soltar lo que ya no queremos repetir
- Elegir desde dónde queremos vivir el nuevo ciclo

No es manifestación desde la prisa,
es **siembra desde la conciencia.**



¿QUÉ SON LAS 12 NOCHES MÁGICAS?

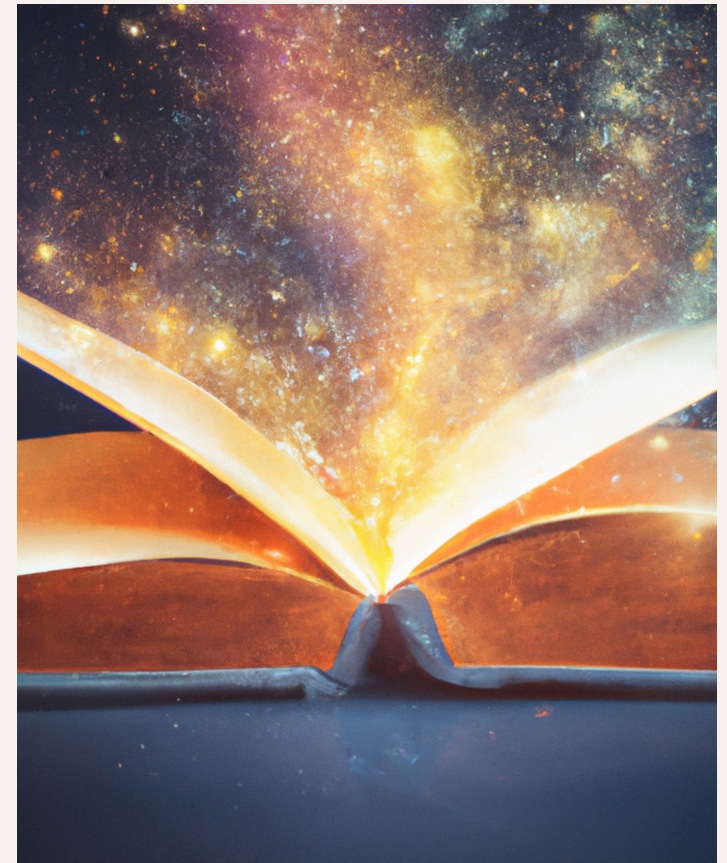
03

Las 12 Noches Mágicas se viven del 25 de diciembre al 5 de enero. Se consideran un periodo de transición entre el año que termina y el que comienza.

En distintas culturas se creía que estas noches no pertenecían completamente al calendario tradicional, por lo que se vivían como un tiempo fuera del tiempo, un espacio ideal para:

- Cerrar ciclos
- Escuchar mensajes internos
- Soñar con claridad
- Sembrar intenciones

Cada noche representa simbólicamente un mes del nuevo año.



ANTES DE EMPEZAR: CÓMO PREPARARTE

04

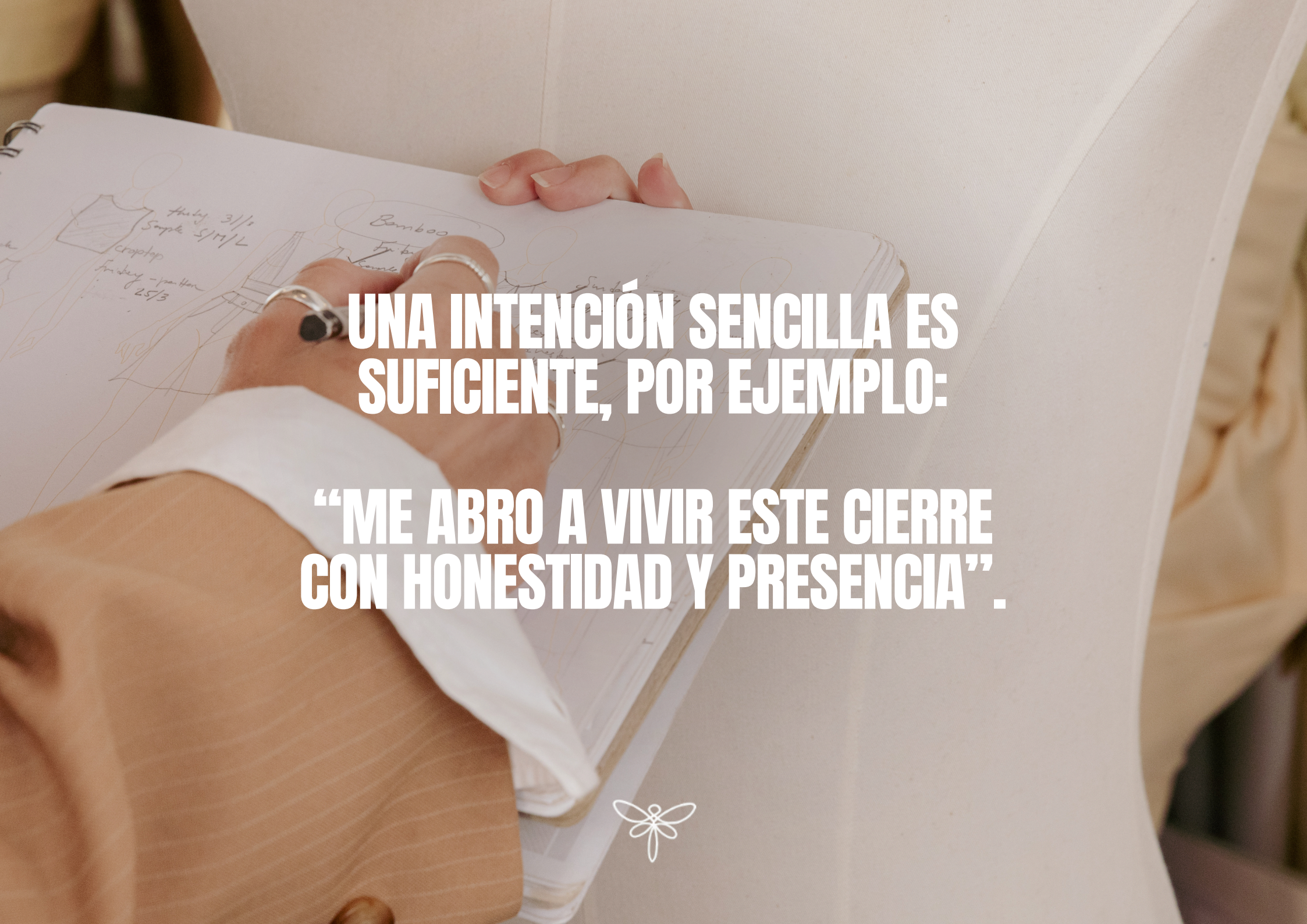


**Antes del 25 de diciembre,
regálale un momento para:**

- Reconocer cómo llegas a este cierre de año
- Observar qué emociones están presentes
- Aceptar que no todo necesita ser resuelto

Prepararte no es limpiarlo todo,
es disponerte a escuchar.



A close-up photograph of a person's hands holding an open sketchbook. The left hand, adorned with a silver ring, holds the top edge of the sketchbook. The right hand, also with a silver ring, is positioned near the bottom left corner. The sketchbook pages are filled with light pencil sketches of human figures in various poses. Handwritten notes in black ink are visible on the left page, including "Hiding 3/1/1", "Sample 5/14/1", "Crop top", "Finishing - pattern", and "25/3". The right page has the word "Bamboo" written in a cursive script. The background is a soft, out-of-focus beige color.

**UNA INTENCIÓN SENCILLA ES
SUFICIENTE, POR EJEMPLO:**

**“ME ABRO A VIVIR ESTE CIERRE
CON HONESTIDAD Y PRESENCIA”.**





¿Qué necesitas?

No necesitas grandes rituales. Solo lo esencial:

Material de apoyo:

- Un cuaderno o hojas
- Una pluma
- Una vela
- Algo que te haga sentir en calma (aroma, música, té)

Energético:

- Unos minutos de silencio
- Honestidad contigo
- Permiso para sentir



CÓMO VIVIR LAS 12 NOCHES MÁGICAS

07



Cada noche:

1. Enciende tu vela (si lo deseas)
2. Respira profundo
3. Piensa en el mes que representa
4. Observa qué surge
5. Escribe si lo necesitas
6. Agradece y suelta

No necesitas hacerlo perfecto ni a la misma hora. Hazlo real!



Guía noche por noche

08

NOCHE 1
25 DE DICIEMBRE
(ENERO)

INTENCIÓN:
¿CÓMO QUIERO INICIAR EL AÑO?

PREGUNTA:
¿DESDE QUÉ ENERGÍA QUIERO
ARRANCAR?

NOCHE 2
26 DE DICIEMBRE
(FEBRERO)

INTENCIÓN:
VÍNCULOS Y EMOCIONES

PREGUNTA:
¿QUÉ RELACIONES QUIERO
CUIDAR O TRANSFORMAR?

NOCHE 3
27 DE DICIEMBRE
(MARZO)

INTENCIÓN:
ACCIÓN Y MOVIMIENTO

PREGUNTA:
¿QUÉ DESEO ACTIVAR EN
MI VIDA?



Guía noche por noche

09

NOCHE 4
28 DE DICIEMBRE
(ABRIL)

INTENCIÓN:
ESTABILIDAD

PREGUNTA:
¿QUÉ NECESITO PARA
SENTIRME MÁS ENRAIZADX?

NOCHE 5
29 DE DICIEMBRE
(MAYO)

INTENCIÓN:
DISFRUTE

PREGUNTA:
¿QUÉ ME CONECTA CON EL
PLACER DE ESTAR VIVA/O?

NOCHE 6
30 DE DICIEMBRE
(JUNIO)

INTENCIÓN:
COMUNICACIÓN

PREGUNTA:
¿QUÉ NECESITO EXPRESAR
CON MÁS VERDAD?



Guía noche por noche

10

NOCHE 7
31 DE DICIEMBRE
(JULIO)

INTENCIÓN:
IDENTIDAD

PREGUNTA:
¿QUÉ VERSIÓN MÍA QUIERO
SEGUIR FORTALECIENDO?

NOCHE 8
1 DE ENERO
(AGOSTO)

INTENCIÓN:
ABUNDANCIA

PREGUNTA:
¿QUÉ SIGNIFICA ABUNDANCIA
PARA MÍ HOY?

NOCHE 9
2 DE ENERO
(SEPTIEMBRE)

INTENCIÓN:
ORDEN Y CLARIDAD

PREGUNTA:
¿QUÉ NECESITO ORGANIZAR O
SIMPLIFICAR?



Guía noche por noche

11

NOCHE 10
3 DE ENERO
(OCTUBRE)

INTENCIÓN:
SOMBRA Y APRENDIZAJE

PREGUNTA:
¿QUÉ LECCIÓN AGRADEZCO
INCLUSO SI DOLIÓ?

NOCHE 11
4 DE ENERO
(NOVIEMBRE)

INTENCIÓN:
CIERRE

PREGUNTA:
¿QUÉ YA NO QUIERO CARGAR
CONMIGO?

NOCHE 12
5 DE ENERO
(DICIEMBRE)

INTENCIÓN:
INTEGRACIÓN

PREGUNTA:
¿QUÉ ME LLEVO COMO
SABIDURÍA?



LOS SUEÑOS Y LAS SEÑALES

12



Durante estas noches, presta atención a:

- Sueños
- Sensaciones
- Repeticiones
- Pensamientos insistentes

No todo es literal. A veces el mensaje es solo una emoción que pide ser escuchada.



Hecho está.

13

CIERRE DEL RITUAL

Al terminar las 12 noches:

- Agradece el tiempo que te regalaste
- Confía en lo sembrado
- Suelta el control

**Lo importante ya fue hecho:
elegirte con conciencia.**



ESTE RITUAL NO PROMETE
MILAGROS, PERO SÍ ALGO
MÁS VALIOSO: PRESENCIA.

QUE ESTE NUEVO CICLO TE
ENCUENTRE MÁS CERCA DE
TI, MÁS HONESTX CON LO
QUE SIENTES Y MÁS SUAVE
CONTIGO MISMX.

Gracias

POR ATRAVESAR ESTE UMBRAL CONMIGO



Con amor y magia:
SoySoloMar



A veces la claridad llega después. Durante estas noches, presta atención a tus sueños y a las pequeñas señales del día. Lo que aparezca merece ser registrado. Por eso, este ebook te dejo algunas páginas en blanco para que anotes lo que vaya surgiendo. No busques entenderlo todo en el momento, para que tu propia experiencia también quede escrita.

This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

No todo se vive con palabras... pero a veces escribir ayuda a que no se pierda. Usa estas hojas como quieras: para desahogarte, para recordar, para no olvidar lo que sentiste. Nadie más tiene que leerlo.

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.