



# CÓMO ME PREPARO PARA LAS 12 NOCHES MÁGICKAS

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

Autoría: Mar Villanueva Tenorio

[www.soysojomar.mx](http://www.soysojomar.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, tómalo.

Si algo no, suéltalo.

Este ritual no busca perfección, busca presencia.



02

# 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?

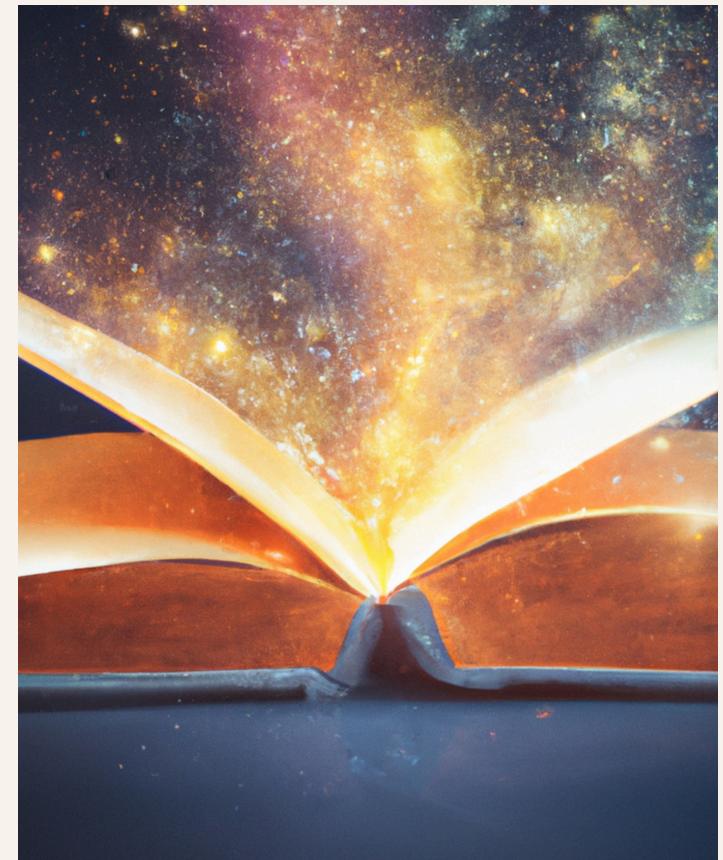
03

**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

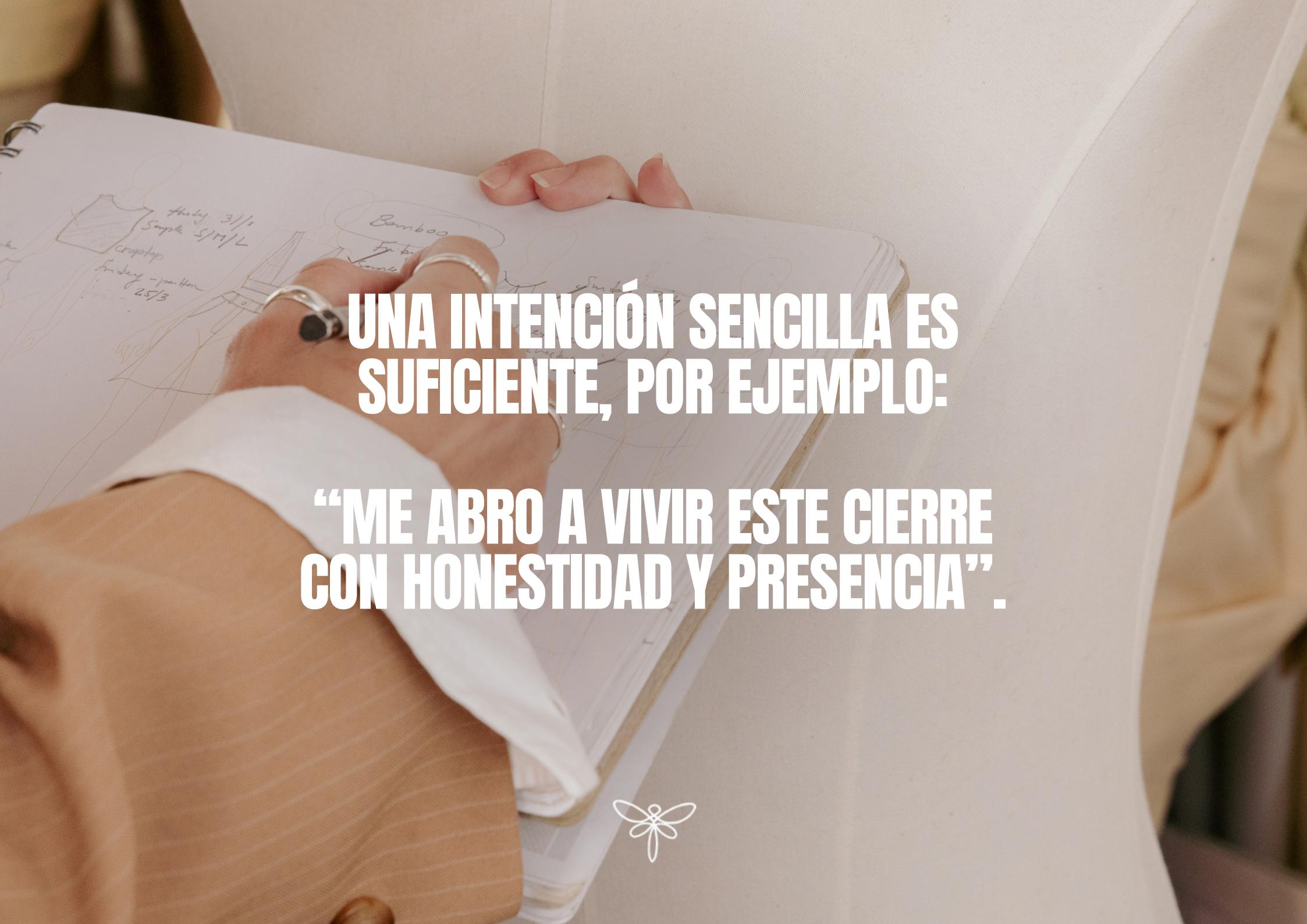


**Antes del 25 de diciembre,  
regálate un momento para:**

- 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.





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

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



06



# ¿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

O7



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*

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  
COMMIGO?

---

---

---

---

NOCHE 12  
5 DE ENERO  
(DICIEMBRE)

INTENCIÓN:  
INTEGRACIÓN

PREGUNTA:  
¿QUÉ ME LLEVO COMO  
SABIDURÍA?



---

---

---

---

12

## LOS SUEÑOS Y LAS SEÑALES



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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

