PLAN 21 DÍAS PARA REDUCIR TAMAS

Qué es Tamas · Estructura General de los 21 días

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Qué es Tamas y por qué vamos a transformarlo.....3
Cómo está dividido este plan.....4
Cómo usar este plan.....5
Cómo llevar un diario de observación.....6
Qué hacer si un día no puedes seguir el plan.....6
Tu porcentaje de Gunas.....7
Análisis de tus Gunas.....8
Estructura general de los 21 días.....8
Días 1–7: Limpieza y preparación.....8
Días 8–14: Activación y orden.....9
Días 15–21: Integración y consolidación.....9

Bienvenida personal
Teresa Santana - escuelanatur.com

Estimada Catalina,

Gracias por dar este paso.
Este plan de 21 días no es una simple dieta ni una serie de rutinas. Es un acto profundo de amor propio y de recuperación de tu energía vital. Sé que si has llegado hasta aquí, no ha sido casualidad: algo dentro de ti está pidiendo claridad, ligereza y dirección.

Te comparto algo desde el corazón: **yo misma he tenido un 43% de Tamas en mi constitución energética,** y sé muy bien lo que eso implica. Sé lo que es sentirse atrapada en la inercia, en el cansancio emocional, en la dificultad de empezar o sostener un cambio, o en la sensación de falta de ligereza y pesadez. Por eso este plan existe: porque **salir de ahí es posible**, si tienes guía, compromiso y paciencia contigo.

En estos 21 días vas a recibir herramientas útiles ancestrales, pautas alimenticias específicas y prácticas suaves pero poderosas. Estás acompañada. No estás sola

Tómate este tiempo como un regalo sagrado. No busques perfección: **busca presencia.**
Si un día no puedes seguirlo 100%, respira… y vuelve al siguiente paso.
Esto no es un reto. Es un camino.
Aquí empieza un nuevo ciclo. Estoy contigo.

Un cordial saludo,
Teresa Santana - Consultora Ayurvédica y Astróloga Védica.

Qué es Tamas y por qué vamos a transformarlo

En el Ayurveda, existen tres cualidades fundamentales que influyen en nuestra mente, emociones y energía vital: los **Gunas**.
Tamas es una de ellas. Su energía es **densa**, **pesada**, **estática**, y cuando está en equilibrio, nos ayuda a descansar, a dormir y a conectar con la tierra.

Pero cuando Tamas se desequilibra y predomina, se convierte en una fuerza que **nos retiene, nos adormece y nos desconecta de nuestro propósito vital**.

¿Cómo identificar a Tamas en tu día a día?

En el cuerpo:

- Cansancio constante sin causa aparente
- Dificultad para levantarse por la mañana
- Movimiento lento o torpe
- Pesadez física, digestiones lentas
- Tendencia a acumular toxinas, congestión, estreñimiento

En la mente:

- Confusión mental, niebla o lentitud en el pensamiento
- Desmotivación para hacer cambios
- Apatía frente a la vida o al propio cuidado
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas

En las emociones:

- Tristeza sin causa clara
- Aislamiento emocional o desconexión
- Autoengaño (no querer ver lo que necesita ser cambiado)
- Baja autoestima, sensación de que “no puedo”

¿Qué ocurre cuando empezamos a reducir Tamas?

Cuando Tamas empieza a descender de forma natural (no forzada), comienzas a notar:

- Más energía física:
  - Te levantas con más facilidad
  - El cuerpo se siente más ligero y vital
  - Mejora tu digestión y tu descanso

- Mayor claridad mental:
  - Tu mente se siente más lúcida y ordenada
  - Tomas decisiones con más seguridad
  - Aparece un sentido renovado de dirección

- Apertura emocional y espiritual:
  - Vuelve la conexión con lo que amas
  - Recuperas la sensibilidad y la motivación
  - Sientes que hay un "fuego interior" que vuelve a encenderse

Este plan de 21 días está diseñado para acompañarte con suavidad y firmeza en ese proceso. No buscamos eliminar a Tamas (porque cumple una función), sino reducir su dominio para que tu energía pueda fluir con más ligereza y dirección.

Cómo está dividido este plan

Para facilitar tu proceso y que puedas avanzar con claridad, he dividido el material completo en **4 documentos** complementarios. Puedes consultarlos por separado o en conjunto, según lo que necesites cada día:

1. **Qué es Tamas y Estructura del Plan de 21 Días** (documento que estás leyendo)
   Introducción al concepto de Tamas, su impacto en cuerpo y mente, y la organización de las 3 etapas del proceso.

2. **Rutinas Diarias y Preguntas Frecuentes**
   Guía práctica para crear hábitos sostenibles, con rutinas recomendadas, consejos

diarios y respuesta a las dudas más comunes.

3. **Alimentos y Menús Semanales**
   Incluye pautas alimenticias anti-tamas, tablas de opciones (desayunos, almuerzos, cenas, snacks) y menú tipo por semana.

4. **Anexo de Recetas**
   Recetas sencillas, nutritivas y adaptadas al verano y a tu condición personal. Pensadas para facilitar el día a día sin complicaciones.

Cómo usar este plan

Este plan de 21 días está diseñado para que puedas integrarlo de manera sencilla en tu vida cotidiana, sin generar presión ni estrés. La clave está en mantener una actitud de curiosidad y compromiso contigo misma, entendiendo que cada paso, por pequeño que sea, suma.

Recomendación de cómo organizarte

Te sugiero que leas el plan completo antes de empezar y que marques en tu agenda o calendario los 21 días que vas a dedicar a este proceso. Esto te ayudará a tomar consciencia de tu compromiso y a respetar este espacio como un acto de amor propio.
Prepara con antelación los ingredientes o materiales que puedas necesitar y, si es posible, comparte con las personas con las que convives que vas a dedicar este tiempo a tu bienestar.

Tiempo diario aproximado (20-30 min)

No necesitas pasar horas en prácticas o menús elaborados. Con 20-30 minutos al día es suficiente para realizar las recomendaciones de alimentación, las prácticas sugeridas y un momento de reflexión.

Divide ese tiempo entre:

- Preparación de alimentos e infusión de la mañana (10 min)
- Práctica recomendada (meditación, respiración, o ejercicio suave) (10-15 min)
- Reflexión o diario (5 min)

Mejor horario para prácticas o comidas

- Por la mañana: idealmente al despertar, dedica unos minutos a tu práctica (meditación, respiración, etc.).
- Antes del mediodía: procura tomar el desayuno antes de las 9:00 y el almuerzo antes de las 14:00, si te es posible.
- Por la noche: cena ligera antes de las 20:00 (idealmente antes de que oscurezca) y date un tiempo de desconexión digital para que tu mente descanse.

Recuerda que estas son sugerencias, no reglas estrictas. Lo importante es adaptarlo a tu vida de forma consciente.

Cómo llevar un diario de observación

Te recomiendo tener un cuaderno o libreta especial donde puedas anotar, cada día:

- Cómo te has sentido físicamente y emocionalmente
- Qué cambios has notado (ligereza, claridad, motivación)
- Cualquier pensamiento o experiencia significativa

Este diario será un espejo de tu proceso y te ayudará a ver tus avances y a reforzar tu compromiso.

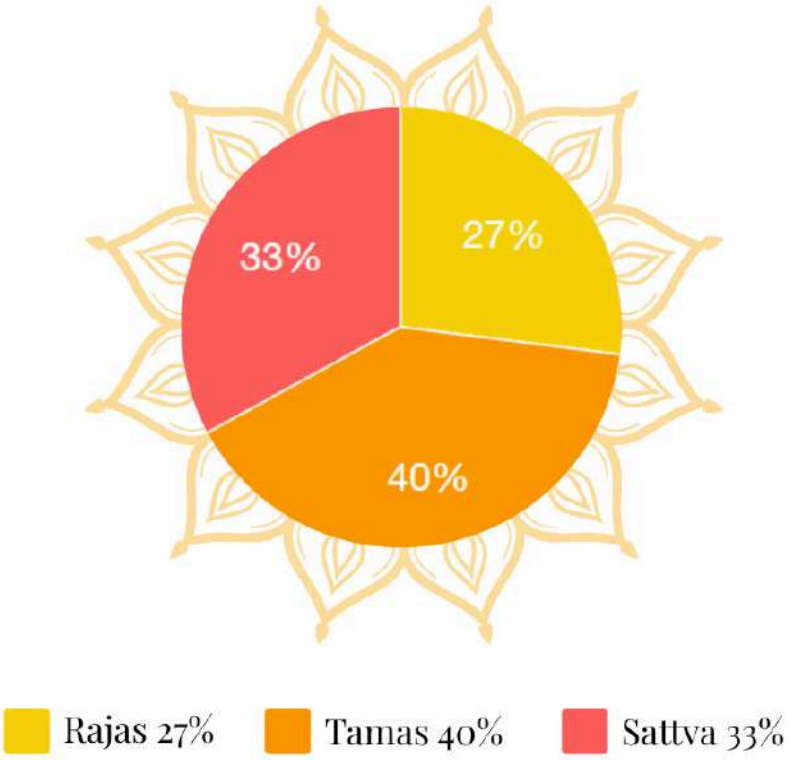
Qué hacer si un día no puedes seguir el plan

La vida es movimiento, y no siempre podemos controlar todo. Si un día no puedes cumplir con alguna parte del plan, no pasa nada. Respira, suelta la autoexigencia y retoma el proceso al día siguiente.

Este no es un plan de perfección, sino de transformación y consciencia. Cada paso cuenta, y cada día es una nueva oportunidad para empezar.

Tu porcentaje de Gunas

Según astrología védica



Sattva es la cualidad del equilibrio, la armonía, la bondad, la pureza, la universalización, lo holístico, lo constructivo, la creatividad, la edificación, la actitud positiva, la luminosidad, la serenidad, el estado del ser, la paz y la virtud. Cuando este Guna está presente con fuerza, las cualidades que representa prevalecen hasta cierto punto en el universo.

Rajas es la cualidad de la pasión, la actividad, que no es ni buena ni mala, y a veces puede ser ambas. Se relaciona con el egocentrismo, el autoenfoque, el individualismo, la motivación, el movimiento, el impulso y lo dinámico.

Tamas es la cualidad del desequilibrio, el desorden, el caos, la ansiedad, la impureza, la destrucción, la ilusión, la negatividad, la apatía, la inercia o pereza, la violencia, la grosería, la ignorancia. Cuando este Guna es predominante, las cualidades que representa revalecen hasta cierto punto en el universo.

Análisis de tus Gunas

Según tu carta astrológica védica, actualmente predomina en ti el guna Tamas (40%), lo que indica una tendencia natural hacia la inercia, la lentitud metabólica, la sobrecarga emocional o física, y una sensación de estancamiento en ciertos aspectos de tu vida.

Aunque tienes un buen nivel de Sattva (33%), que muestra una disposición hacia la claridad, el equilibrio y la evolución interior, esta **luz interior aún necesita más espacio para brillar**.

La presencia de Rajas (27%) sugiere que tienes motivación y capacidad de acción, pero si Tamas está muy presente, esta energía puede no sostenerse o fluctuar con facilidad.

🧘🏾‍♀️ Por eso, este plan está diseñado para ayudarte a:

- **Reducir Tamas con suavidad pero de forma efectiva** (a través de alimentación, rutinas y plantas).
- **Despertar tu claridad (Sattva)** sin generar agitación.
- Establecer **hábitos que sostengan tu energía a largo plazo**, sin autoexigencia.

Este proceso no solo es físico: también es **una limpieza de patrones energéticos antiguos**, para que puedas sentirte más ligera, conectada y con dirección.

Estructura general de los 21 días

El Plan de 21 días para reducir Tamas está diseñado como un proceso progresivo, en el que irás despertando tu energía vital de forma natural y consciente. Para ayudarte a integrar los cambios de forma suave y efectiva, hemos dividido el plan en **tres etapas**, cada una con un propósito y un ritmo diferente.

Días 1–7: Limpieza y preparación

En esta primera semana, vamos a crear espacio interno y externo para que puedas empezar a liberar la energía densa de Tamas.

- Ajustamos la alimentación para favorecer la digestión y la ligereza.
- Incorporamos prácticas que ayudan a movilizar toxinas físicas y mentales.

- Cultivamos la calma y la presencia para prepararte para el cambio.
  Es un tiempo para soltar lo que ya no te sirve y empezar a despertar tu fuego interior.

Días 8–14: Activación y orden

En la segunda semana, con la base más limpia y clara, es momento de activar tu energía vital de forma consciente.

- Ajustamos la alimentación para nutrir el cuerpo y fortalecer la mente.
- Introducimos prácticas de activación (movimiento, respiración) para estimular la voluntad.
- Comenzamos a ordenar tus rutinas y hábitos, creando estructura para sostener los cambios. Aquí sentirás más fuerza interior y motivación para seguir avanzando.

Días 15–21: Integración y consolidación

En la tercera semana, nos enfocamos en integrar todo lo aprendido para que puedas sostener estos cambios más allá del plan.

- Mantienes una alimentación equilibrada, enfocada en la claridad y la vitalidad.
- Profundizas en las prácticas de introspección y conexión con tu propósito.
- Creas tus propias rutinas y rituales que te ayudarán a mantener la energía alta y enfocada. Este es el momento de reconocer tus logros y celebrar el proceso recorrido.

Recuerda: cada semana es un peldaño que te acerca a una versión más consciente, clara y vibrante de ti misma. No te compares ni te exijas de más. Confía en el proceso y en tu propia transformación.