



## ÍNDICE DE CONTENIDOS DOCUMENTO 1

|   |          |
|---|----------|
| <b>Qué es Tamas</b>   |          |
| <b>Estructura del Plan de 21 días.....</b>                    | <b>2</b> |
| BIENVENIDA PERSONAL.....                                      | 2        |
| QUÉ ES TAMAS Y POR QUÉ VAMOS A TRANSFORMARLO.....             | 4        |
| DOS TIPOS DE TAMAS.....                                       | 5        |
| TU PORCENTAJE DE GUNAS.....                                   | 6        |
| RELACIÓN CON PUTRA DOSHA Y PITRU DOSHA.....                   | 8        |
| QUÉ PODEMOS ESPERAR AL REDUCIR TAMAS DE FORMA PROGRESIVA..... | 9        |
| CÓMO ESTÁ DIVIDIDO ESTE PLAN.....                             | 10       |
| CÓMO USAR ESTE PLAN.....                                      | 10       |
| CÓMO LLEVAR UN DIARIO DE OBSERVACIÓN.....                     | 11       |
| QUÉ HACER SI UN DÍA NO PUEDES SEGUIR EL PLAN.....             | 11       |
| ESTRUCTURA GENERAL DE LOS 21 DÍAS.....                        | 11       |
| FRASE GUÍA DEL PROCESO.....                                   | 12       |

DOCUMENTO 1

# Qué es Tamas

## Estructura del Plan de 21 días

Para: Núria Fortuny Sancho

Fecha: 09/04/2026

---

### BIENVENIDA PERSONAL

Querida Núria,

Gracias por confiar en mí en un momento tan delicado de tu vida.

He leído con mucha atención lo que compartes y quiero que lo primero que recibas de este proceso no sea una exigencia más, sino una comprensión profunda de lo que estás viviendo.

Cuando el cuerpo deja de responder como antes, cuando la energía disminuye, cuando la mente se siente cansada y el ánimo se vuelve más pesado... no significa que estés fallando.

Muchas veces significa que has sostenido demasiado durante demasiado tiempo.

Hay momentos en la vida en los que no necesitamos hacer más esfuerzo, sino comprender qué está ocurriendo en nuestro sistema.

Lo que describes –sensación de quiebre, agotamiento profundo, desconexión espiritual, dificultad para sostener la vida con la misma fuerza que antes– es una experiencia que aparece cuando la energía vital se ha ido consumiendo lentamente debido a una carga prolongada de responsabilidad, exigencia emocional y tensión interna.

Tu sistema está pidiendo apoyo.

En Ayurveda y en la astrología védica, comprendemos estos procesos como momentos de reorganización profunda de la energía vital.

A veces, para que una nueva etapa pueda comenzar, el cuerpo necesita parar.

Y ese parar puede sentirse como una especie de vacío, de lentitud o de pérdida de dirección.

Pero muchas veces ese espacio es el inicio de una transformación profunda.

Este plan no busca exigirte más disciplina. Busca ayudarte a recuperar energía de forma gradual, suave y respetuosa con tu momento vital actual.

Durante estos 21 días vamos a trabajar en:

- regular tu sistema nervioso
- mejorar tu energía de base
- reducir sensación de bloqueo
- apoyar tu digestión
- reducir inflamación
- recuperar claridad mental
- generar pequeñas experiencias de ligereza

No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas hacerlo posible.

Cada pequeño paso cuenta. Estoy aquí acompañándote.

Un abrazo,

Teresa

Practicante Registrada MTC y Kanpo. Consultora Ayurveda y Astrología Védica

NR:2.764-11.511

Escuela Natur

## QUÉ ES TAMAS Y POR QUÉ VAMOS A TRANSFORMARLO

---

En Ayurveda existen tres cualidades fundamentales que influyen en nuestra mente, nuestras emociones y nuestra energía vital.

Estas cualidades se llaman Gunas:

- Sattva → claridad, equilibrio, coherencia interior
- Rajas → actividad, movimiento, impulso, cambio
- Tamas → estabilidad, pausa, densidad, descanso

Los tres son necesarios.

Tamas no es negativo en sí mismo.

Gracias a Tamas podemos dormir, descansar y recuperarnos.

El problema aparece cuando Tamas aumenta demasiado o permanece demasiado tiempo.

Entonces podemos sentir:

- pesadez mental
- desmotivación
- bloqueo emocional
- fatiga constante
- confusión interna
- dificultad para tomar decisiones
- sensación de no poder avanzar

Tamas elevado puede sentirse como estar en pausa, pero sin haber elegido parar.

## DOS TIPOS DE TAMAS

Es muy importante comprender que existen dos formas principales de Tamas:

### Tamas estructural

Cuando forma parte de la constitución de la persona.

### Tamas situacional

Cuando aparece como consecuencia de un agotamiento prolongado.

En tu caso, el análisis muestra que **no tienes un Tamas estructural elevado**.

Esto es una buena noticia. Significa que tu naturaleza profunda no es pesada ni inerte. Tu energía vital tiene capacidad de claridad, sensibilidad y transformación, pero en este momento se encuentra disminuida debido al desgaste acumulado de los últimos años.

Lo que estás experimentando corresponde a un estado de **agotamiento profundo del sistema nervioso y energético** tras un periodo largo de exigencia emocional y vital.

Esto cambia completamente el enfoque del proceso.

Cuando el sistema ha tenido que sostener mucho durante mucho tiempo, puede entrar en una fase de pausa forzada para intentar recuperarse.

Esto puede sentirse como:

- cansancio muy profundo
- dificultad para reaccionar
- sensación de desconexión
- pérdida de motivación
- bloqueo interno

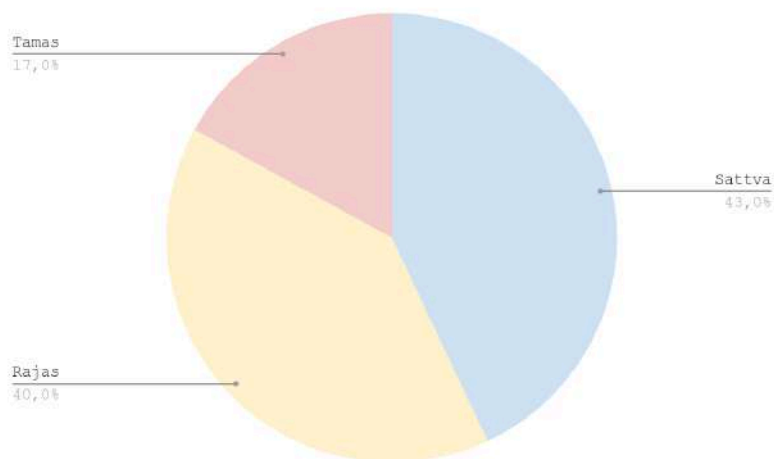
Pero **este estado no define quién eres**. Define el momento que estás atravesando.

Y precisamente porque no es estructural, **es un estado que puede transformarse con el enfoque adecuado**. Vamos a verlo ahora en detalle.

## TU PORCENTAJE DE GUNAS

Según astrología védica, revisando tu carta natal tenemos:

Sattva 43%  
Rajas 40%  
Tamas 17%



Tu naturaleza muestra una **buena capacidad de claridad interior**, sensibilidad y comprensión profunda de la vida.

Esto indica que **tu esencia no es pesada ni inerte**. Esto se relaciona con una muy buena presencia de **Sattva** en tu carta.

En Ayurveda, **Sattva** es la cualidad de la conciencia que aporta:

- claridad
- armonía
- comprensión profunda
- sensibilidad espiritual
- capacidad de encontrar sentido a las experiencias
- conexión con valores esenciales
- deseo de vivir de forma coherente con el corazón

Las personas con buena base sattvica suelen tener una percepción profunda de la vida y una necesidad natural de vivir con significado.

Suelen ser personas que:

- buscan comprender el sentido de lo que viven
- necesitan coherencia interna
- perciben con mucha intensidad los ambientes y las emociones

- tienen una sensibilidad espiritual natural
- no pueden vivir de forma superficial durante mucho tiempo

Cuando una persona con esta sensibilidad atraviesa períodos prolongados de exigencia o dolor emocional, puede sentir una desconexión muy profunda, precisamente porque su naturaleza necesita sentir coherencia, verdad y sentido. Por eso, cuando la energía disminuye, la sensación de vacío puede vivirse de forma muy intensa.

Pero el hecho de que Sattva esté presente en tu naturaleza es algo **muy positivo**. Significa que existe una base interna de claridad que puede volver a manifestarse cuando la energía vital se recupera.

En tu proceso no buscamos solo reducir Tamas. Buscamos permitir que Sattva vuelva a tener su espacio.

Cuando Sattva aumenta, muchas personas experimentan:

- mayor sensación de paz interna
- mayor claridad mental
- mayor conexión con el propósito personal
- mayor capacidad de tomar decisiones sin angustia
- sensación de coherencia interior
- más confianza en la vida

Tu sensibilidad no es una debilidad. Es tu fortaleza, es una cualidad profunda que necesita condiciones adecuadas para poder expresarse sin agotarse. En este plan vamos a crear esas condiciones. Poco a poco. Sin embargo, cuando una persona con sensibilidad elevada vive durante años situaciones exigentes emocionalmente, puede aparecer un estado de agotamiento profundo.

Esto puede sentirse como:

- desconexión
- tristeza persistente
- dificultad para sostener el día a día
- falta de energía vital
- sensación de vacío

Tu energía vital no ha desaparecido. Está necesitando ser reconstruida.

## RELACIÓN CON PUTRA DOSHA Y PITRU DOSHA

En tu caso, he querido ir más allá. Como hicimos el análisis de la carta védica y vimos que muestra influencia de Pitru Dosha quise comprobar además si existe influencia de Putra Dosha.

Estas configuraciones suelen indicar procesos familiares profundos que requieren una implicación emocional elevada.

Putra Dosha suele relacionarse con:

- responsabilidad intensa hacia los hijos
- preocupación constante por su bienestar
- sensación de tener que sostener mucho emocionalmente
- vivir la maternidad con gran profundidad

Pitru Dosha ya lo conoces, por el análisis previo, pero a modo de recordatorio: nos puede dar una sensación de cargar con procesos familiares antiguos, vivir experiencias que invitan a desarrollar una gran fortaleza interior y necesidad de transformar patrones heredados (karma)

Esto no debe interpretarse desde la preocupación, sino **desde la comprensión**.

Muchas personas con estas configuraciones desarrollan una gran capacidad de resiliencia y profundidad espiritual.

Pero para sostener ese proceso, necesitan cuidar su energía de forma consciente.

**Tu bienestar es una prioridad.** Porque cuando tú recuperas tu energía, todo tu entorno se beneficia. No se trata solo de tí. Esto va mucho más allá.



## QUÉ PODEMOS ESPERAR AL REDUCIR TAMAS DE FORMA PROGRESIVA

Cuando Tamas comienza a disminuir suavemente, pueden aparecer cambios como:

- ligera mejora de energía al despertar
- mayor claridad mental
- sensación de tener más espacio interno
- mejora progresiva del estado de ánimo
- digestiones más ligeras
- reducción de sensación de pesadez corporal
- mayor capacidad de tomar pequeñas decisiones

Los cambios no siempre son bruscos. Muchas veces son sutiles al principio, pero acumulativos.

El objetivo no es transformar todo en 21 días. El objetivo es iniciar un cambio de dirección.

## CÓMO ESTÁ DIVIDIDO ESTE PLAN

---

Para facilitar tu proceso, el material está organizado en 4 documentos:

### **Documento 1**

Qué es Tamas y estructura del plan de 21 días

### **Documento 2**

Rutinas diarias y preguntas frecuentes

### **Documento 3**

Alimentos, planta maestra y menús semanales

### **Documento 4**

Anexo de recetas sencillas

Cada documento tiene una función concreta. Puedes consultarlos según lo necesites.

## CÓMO USAR ESTE PLAN

---

Este plan está diseñado para adaptarse a tu realidad actual. Me comentaste que tu tiempo es limitado, y tu energía también.

Por eso:

- las propuestas son simples
- los menús son fáciles
- las prácticas son breves
- las rutinas son flexibles

Tiempo diario aproximado: 20-30 minutos. Si un día no puedes seguir el plan: no pasa nada.

Simplemente continúa al día siguiente. Este proceso no es una prueba de fuerza de voluntad. Es un proceso de recuperación de energía.

## CÓMO LLEVAR UN DIARIO DE OBSERVACIÓN

---

Te recomiendo tener una libreta específica donde puedas anotar brevemente:

- cómo te sientes físicamente
- cómo te sientes emocionalmente
- si has notado algún cambio en tu energía
- qué te ha resultado más fácil o más difícil

No es necesario escribir mucho. Solo observar.

**La observación genera conciencia. La conciencia facilita el cambio.**

## QUÉ HACER SI UN DÍA NO PUEDES SEGUIR EL PLAN

---

Habrás días más fáciles y días más difíciles. Si un día no puedes seguir las recomendaciones: **no te juzgues**. Retoma al día siguiente.

El progreso real no es lineal. Es progresivo.

Incluso pequeños cambios sostenidos generan la transformación que necesitamos.

## ESTRUCTURA GENERAL DE LOS 21 DÍAS

---

El plan está dividido en tres fases:

### Días 1-7

Limpieza y preparación

En esta fase buscamos reducir carga digestiva y mental.

Simplificamos la alimentación.

- Introducimos hábitos suaves.
- Creamos espacio interno.

No buscamos resultados rápidos. Buscamos crear **base**.

### **Días 8-14**

Activación y orden

Cuando el sistema comienza a recuperar algo de energía, introducimos más estructura.

- Se estabilizan horarios.
- Se fortalece la digestión.
- Se introduce más sostén nutricional.

Suele aparecer mayor sensación de **claridad**.

### **Días 15-21**

Integración y consolidación

En esta fase buscamos que puedas mantener pequeños hábitos de forma natural.

- La energía comienza a estabilizarse.

El objetivo es **que puedas continuar después del plan** sin sentir esfuerzo excesivo.

### **FRASE GUÍA DEL PROCESO**

No necesito hacerlo perfecto. Necesito hacerlo **posible**.

Lo pequeño constante vence al grande inconstante.