

**“Una poderosa guía para proteger tu energía en estos tiempos modernos y cambiantes.
Regresarás a ella una y otra vez”.**

Rebecca Campbell,

autora de *Mujeres de Luz*

PROTEGE TU LUZ

**Una Guía Práctica de Limpieza
y Protección Energética**

GEORGE LIZOS

Prólogo de
Diane Cooper

SIRIO



La información contenida en este libro se basa en las investigaciones y experiencias personales y profesionales del autor y no debe utilizarse como sustituto de una consulta médica. Cualquier intento de diagnóstico o tratamiento deberá realizarse bajo la dirección de un profesional de la salud.

La editorial no aboga por el uso de ningún protocolo de salud en particular, pero cree que la información contenida en este libro debe estar a disposición del público. La editorial y el autor no se hacen responsables de cualquier reacción adversa o consecuencia producidas como resultado de la puesta en práctica de las sugerencias, fórmulas o procedimientos expuestos en este libro. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con la idoneidad de alguno de los procedimientos o tratamientos mencionados, tanto el autor como la editorial recomiendan encarecidamente consultar con un profesional de la salud.

Título original: PROTECT YOUR LIGHT: A MODERN, PRACTICAL GUIDE TO ENERGY PROTECTION

Traducido del inglés por María del Mar López Gil

Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

Maquetación: Toñi F. Castellón

© de la edición original

2022 de George Lizos

© del prólogo

2022 de Diana Cooper

Esta edición se publica por acuerdo con Hampton Roads Publishing Company a través de Yañez, parte de International Editors' Co.

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.

C/ Rosa de los Vientos, 64

Pol. Ind. El Viso

29006-Málaga

España

www.editorialsirio.com

sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 978-84-19105-88-2

Puedes seguirnos en [Facebook](#), [Twitter](#), [YouTube](#) e [Instagram](#).

Si este libro te ha interesado y deseas que te mantengamos informado de nuestras publicaciones, puedes suscribirte a nuestro boletín de noticias en

www.editorialsirio.com/newsletter

Contenido

[Cubierta](#)

[Créditos](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[Cómo leer este libro](#)

[Estamos juntos en esto](#)

[Fundamentos de protección energética](#)

[¿Qué es la protección energética?](#)

[¿Qué es la protección energética?](#)

[Ataques energéticos y ataduras energéticas](#)

[Breve historia de la protección energética](#)

[¿Es necesaria la protección energética?](#)

[El argumento para la protección energética](#)

[Por qué los émpatas y trabajadores de la luz necesitan protección extra](#)

[Síntomas y vulnerabilidades](#)

[Síntomas comunes de un ataque energético](#)

[Qué te hace vulnerable a un ataque energético](#)

[Vulnerabilidades de la primera infancia](#)

[El sistema inmunoenergético](#)

[El aura](#)

[Los chakras](#)

[Tipos de ataduras energéticas](#)

[Patrones de pensamiento colectivos](#)

[Ataques psíquicos](#)

[Maldiciones y contratos kármicos](#)

[Traumas de vidas pasadas](#)

[La posesión psíquica](#)

[Ataduras psíquicas](#)

[Energía espacial residual](#)

[Cordones de apego tóxicos](#)

[Los siete pasos de la protección energética](#)

[Centrarse y enraizarse](#)

[¿Qué es centrarse?](#)

[Cómo centrarse a nivel energético](#)

[El proceso de centrarse](#)

[¿Qué es enraizarse?](#)

[Enraizarse a nivel de protección energética](#)

[El proceso de enraizamiento](#)

[Cómo conectar con tu poder de protección](#)

[Meditación para conectar con tu poder de protección](#)

[Tu guardián de protección energética](#)

[Todo es atracción](#)

[Traumas no resueltos](#)

[Creencias limitantes](#)
[Patrón de pensamiento negativo crónico](#)
[El trabajo interior](#)
[El poder de la intención](#)
[La ley del libre albedrío](#)
[Expresa claramente tu intención](#)
[Cómo identificar las ataduras energéticas](#)
[Activa tu visión de 360 grados](#)
[Procedimiento de escaneo psíquico](#)
[Limpia tu energía](#)
[Sintonizar con la naturaleza para protegerse](#)
[La protectora por excelencia](#)
[Conectar con los espíritus elementales](#)
[Introducción a la limpieza y protección energética](#)
[Red de luz dorada](#)
[Retirada de dagas](#)
[Tormenta de silfos](#)
[Aspirado energético](#)
[Respiración sagrada](#)
[Humo sagrado](#)
[Las cualidades transformadoras del fuego y del aire](#)
[Limpieza energética con humo sagrado](#)
[Limpieza con velas](#)
[Respiración de dragón](#)
[Agua sagrada](#)
[Las cualidades purificadoras del agua](#)
[Cómo preparar agua sagrada](#)
[Cómo cargar el agua](#)
[Cómo conservar el agua sagrada](#)
[Formas de utilizar el agua sagrada](#)
[Ducha limpiadora con unicornios](#)
[Corte de cordones de apego tóxicos](#)
[Procedimiento de corte de cordones](#)
[Cómo liberarse de cordones enquistados](#)
[Protege tu energía](#)
[Introducción a la protección energética](#)
[Tipos de escudos](#)
[Capas de escudos](#)
[Escudo de luz arcoíris](#)
[Escudo de luz blanca](#)
[Espejo de protección](#)
[Escudos elementales](#)
[Escudos de Tierra](#)
[Escudos de cristales](#)
[Cristales para la protección energética](#)
[¿Qué son los escudos de cristales?](#)
[Cómo crear un escudo de cristales](#)
[Protección con aceites esenciales](#)

[Trabajar con los espíritus de las plantas](#)
[Aceites esenciales para la protección energética](#)
[Cómo usar aceites esenciales de forma segura](#)
[Cómo crear un escudo de aceites esenciales](#)

[Respiración de fuego](#)
[Contraindicaciones](#)

[Protección con la llama violeta](#)
[Pirámide de luz dorada](#)

[Protección con amuletos y talismanes](#)
[Cómo funcionan los amuletos y talismanes](#)
[Cómo crear un amuleto o talismán](#)
[Consejos para comprar amuletos y talismanes](#)

[Protección con tus guías espirituales](#)
[Mi viaje con los guías espirituales](#)
[Beneficios de trabajar con guías espirituales](#)

[Preguntas frecuentes acerca de la protección energética](#)
[Protege tu energía en Internet](#)

[Vivir en un mundo digital](#)
[Entender los espacios digitales](#)
[Comunicarse online](#)
[Los ataques energéticos en el mundo digital](#)

[Controlar tu presencia en Internet](#)
[De la plaza pública a la sala de estar](#)
[Tú eres el alcalde de tu plaza pública](#)
[Cómo formar una comunidad virtual de buena energía](#)
[Controla la configuración de tu privacidad](#)
[Pon tu intención](#)
[Desactivar las notificaciones](#)
[Descansa de las redes sociales](#)
[Cambia tu vibración](#)

[Procedimientos de limpieza y protección digital](#)
[Ritual de limpieza del espacio digital](#)
[Amuletos y talismanes digitales](#)
[Limpieza y protección táctil](#)

[Conclusión: realiza el trabajo](#)
[Realizar el trabajo](#)
[Cómo avanzar](#)

[Agradecimientos](#)
[Sobre el autor](#)

[Trabaja conmigo](#)
[Consigue herramientas cada semana](#)
[Trabaja conmigo](#)
[Consigue apoyo](#)
[Inspírate](#)
[Mantente en contacto](#)

Para mi madre. Gracias por apoyarme siempre,
a mí y a mis sueños.

Nota de los editores: Por razones prácticas, se ha utilizado el género masculino en la traducción del libro. La prioridad al traducir ha sido que la lectora y el lector reciban la información de la manera más clara y directa posible. Incorporar la forma femenina habría resultado más una interferencia que una ayuda. La cuestión de los géneros es un inconveniente serio de nuestro idioma que confiamos en que, más pronto que tarde, se resuelva.

Prólogo

Cuando George Lizos me pidió que escribiera el prólogo de *Protege tu luz*, accedí encantada y enseguida me senté a leerlo. Me fascinó desde el primer instante y fui incapaz de soltarlo.

A medida que se produce el despertar espiritual de un creciente número de personas, y a medida que su luz adquiere intensidad, es importante aprender a proteger dicha luz de una manera eficaz.

Cuando trabajaba de hipnoterapeuta, eliminé muchas dagas psíquicas de los campos energéticos de las personas tal y como describe George. También eliminé varias propias, pero eso fue hace muchos años. Hay algo en la manera de escribir de George que saca a relucir «cosas» enquistadas que han de limpiarse. Así pues, siguiendo las instrucciones que da en el capítulo de la eliminación de dagas, enseguida me acordé de alguien que solía ser muy crítica conmigo y que constantemente hacía comentarios insidiosos; sentí multitud de pequeñas dagas en mi campo energético procedentes de ella. Justo en ese momento, me llamaron por teléfono y me distraje. Sin embargo, al despertarme a la mañana siguiente, de repente vi todas esas pequeñas dagas concentradas en una grande! Fue un *shock*. No obstante, siguiendo las instrucciones de George, utilicé dragones de fuego y unicornios para limpiar toda esa energía que me había estado afectando y noté los beneficios.

Me encanta trabajar con los diferentes dragones elementales; las descripciones que aparecen en *Protege tu luz* son tan detalladas y creativas que literalmente sentí cómo se manifestaban mientras leía. Me eché a reír cuando los silfos, los espíritus elementales del aire, se manifestaron a través de una corriente fresca en la habitación que me envolvió y limpió mi aura.

Como antes de acostarme siempre pido a mi dragón de fuego que levante un muro de fuego etérico alrededor de mí, de mis perros y de mi hogar, el ejercicio de 360 grados propuesto por George me despertó una gran curiosidad. Al escanear mi aura, ¡ahí estaba mi dragón, grande y feroz, haciendo guardia a mi izquierda!

La sección dedicada a proteger la energía en Internet reviste una enorme importancia en los tiempos que corren. A pesar de que resulta relativamente fácil elegir programas de televisión, he aprendido a estar más atenta desde que vi el documental de una vida fascinante, pero oscura. Mientras lo estaba viendo, la pantalla del televisor empezó a desprender una energía negra que me costó repeler y limpiar. Este libro me hizo tomar conciencia de que era necesario que utilizara uno de los escudos protectores que George describe y, mucho más necesario en mi caso, que me protegiera de las omnipresentes redes sociales. Leer los capítulos dedicados al mundo digital me hizo darme cuenta de hasta qué punto estoy permitiendo que toda esa energía penetre directamente en mi campo áurico. Definitivamente, pondré en práctica los procedimientos de limpieza y protección digital que tan claramente se describen.

Este es el libro de protección psíquica y espiritual más claro, completo y accesible que jamás he leído. Todo se explica con sencillez, todas las preguntas que puedan surgir tienen respuesta y los ejercicios y las visualizaciones resultan fáciles de realizar. Te recomiendo sin duda alguna esta guía esencial para asegurarte de proteger tu aura.

DIANA COOPER,
autora superventas de *La maravilla de los unicornios*

Introducción

Eres un trabajador de la luz sensible que realizas tu viaje para descubrir el propósito de tu vida y vivirla con plenitud. Desde que te alcanza la memoria, has sido una persona empática dotada de una capacidad muy desarrollada para captar las emociones de los demás. Como resultado de ello, tus amigos, tu familia y en ocasiones completos desconocidos se abren a ti porque les inspiras confianza y saben que los entenderás y apoyarás.

Tu sensibilidad ha sido una bendición y al mismo tiempo una maldición. Por un lado, la facilidad con la que eres capaz de entender y transmitir las emociones te hace ser un mejor amigo, padre, pareja y maestro. Por otro lado, tu sensibilidad hace que seas proclive a atraer con facilidad la energía negativa de la gente y de tu entorno. A menudo asumes de manera inconsciente los problemas de otros, te contagias de su sufrimiento y lo vives en primera persona. Por consiguiente, te agobias con facilidad, eres incapaz de socializar durante demasiado tiempo, evitas mezclarte con grupos numerosos y necesitas una gran cantidad de tiempo para descansar y recuperar el equilibrio después de compromisos sociales.

A menudo haces comentarios como estos:

- *Vivo en el campo y cuando voy a la ciudad siempre me agobio mucho.*
- *Me siento sin energía cuando tomo el tren en hora punta.*
- *Tengo un compañero de trabajo que me desprecia y a menudo sufro terribles dolores de cabeza después de interactuar con él.*
- *A veces el mero hecho de estar al lado de un desconocido haciendo cola en una tienda hace que después me sienta irritado sin motivo alguno.*
- *Cuando charlo con esta amiga, siento que absorbo parte de su energía.*
- *Casi siempre me siento sin energía después de ir a un hospital.*
- *Me agobia charlar con determinados miembros de mi familia cuando nos reunimos en ocasiones festivas.*

- *Antes, las redes sociales me parecían una manera divertida de conectar con los amigos; ahora, siempre que me conecto, me estreso y se me agota la energía.*
- *Me dio un terrible dolor de estómago después de discutir con una persona en un grupo de Facebook.*

Realizas una práctica de protección energética básica, pero no siempre eficaz para mantenerte a salvo. A menudo purificas tu aura y tu casa con salvia, utilizas cristales para mantener elevada tu energía, pides al arcángel Miguel que te proteja y recurres a escudos de luz blanca cuando te encuentras rodeado de personas negativas. Aunque confías en la eficacia de las herramientas y los procedimientos a los que recurres, en la mayoría de las ocasiones sientes que no siempre son suficientes para mantener tu energía limpia y protegida.

Estás preparado para subir de nivel en tu práctica de protección energética. Quieres entender cómo funcionan los ataques energéticos y aprender a utilizar procedimientos avanzados tanto para limpiar como para proteger tu energía. Estás preparado para ir más allá de los procedimientos de protección energética básicos cortados por el mismo patrón y adoptar un enfoque más complejo y personalizado que te salvaguarde de la negatividad externa y te permita vivir tu vida y perseguir tu propósito con confianza y sin temor. Por encima de todo, quieres conectar con los demás y apoyarlos por medio de tu empatía y tu intuición sin perder el control de tu energía y sabiendo que el hecho de estar ahí para los demás no tiene por qué conllevar un precio.

Te prometo que cuando llegues al final de este libro dejarás de sentirte ajeno, vulnerable o incapaz de afrontar los diferentes tipos de energía negativa, y te sentirás empoderado y con la preparación suficiente; además, dispondrás de un juego de herramientas y procedimientos espirituales que podrás utilizar para limpiar y proteger tu energía tanto en el mundo digital como en el real.

Cómo leer este libro

Dado que *Protege tu luz* ofrece un método práctico de siete pasos para limpiar y proteger tu energía, es importante leer los capítulos por orden. La razón por la que muchos procedimientos de limpieza y protección no funcionan para muchas personas no guarda tanta relación con su eficacia, sino más bien con el hecho de que estas personas carecen de un método estructurado para eliminar la energía negativa.

En primer lugar, no todas las energías negativas son iguales, y por tanto los diferentes tipos de ataduras energéticas requieren el uso de diferentes herramientas y

procedimientos de limpieza y protección. En segundo lugar, nuestro campo energético es tan complejo como el cuerpo humano, y por tanto es necesario conocerlo en profundidad. *Protege tu luz* te proporcionará un amplio conocimiento de los diversos tipos de ataduras energéticas y de tu campo energético y te guiará a través de un método comprobado para limpiar y proteger tu energía.

El libro se divide en cuatro partes:

Primera parte: «Fundamentos de protección energética» aborda la necesidad de proteger la energía, los síntomas y vulnerabilidades asociados a los ataques energéticos y el procedimiento de siete pasos para limpiar, proteger y fortalecer la energía. Por otro lado, proporciona las técnicas básicas para protegerte, como centrarte, enraizarte, escanear tu energía para detectar ataques energéticos y sintonizar con tu poder de protección innato.

Segunda parte: «Limpia tu energía» presenta una serie de prácticas basadas en la meditación para limpiar ataduras energéticas, crear una tormenta de silfos, realizar la respiración de dragón, darte una ducha limpiadora con unicornios y elaborar pócimas con agua sagrada para limpiar y purificar tu energía.

Tercera parte: «Protege tu energía» presenta los tres tipos de escudos, el grado de protección que proporcionan y directrices para superponerlos con el fin de garantizar la máxima protección. La energía se protege y fortalece por medio de baños con llama violeta, levantando una pirámide de luz dorada, expandiéndola con el haz de luz arcoíris y creando amuletos y talismanes de protección.

Cuarta parte: «Protege tu energía en Internet» aborda cómo se manifiestan los ataques energéticos a través de las redes sociales y el mundo digital y ofrece prácticas energéticas para la protección, limpieza y salvaguarda de tu presencia en Internet.

Dado que se trata de un libro práctico y que en muchas ocasiones te pediré que utilices lápiz y papel para tomar notas, te vendrá bien disponer de un cuaderno para este viaje. Sea electrónico o en papel, te servirá para reunir todos los procedimientos en un mismo sitio con el fin de realizar un seguimiento de tus progresos y revisar las prácticas cuando sea necesario.

Estamos juntos en esto

Me comprometo firmemente a ayudarte a llegar a la línea de meta y quiero estar a tu lado en cada paso del camino. He aquí lo que puedes hacer para ayudarme a apoyarte en este viaje:

- Únete a mi grupo privado de Facebook, *Your Spiritual Toolkit [Tu juego de herramientas espiritual]*. Se trata de una comunidad segura y de apoyo formada por trabajadores y trabajadoras de la luz con ideas afines embarcados en este viaje contigo. En este grupo puedes formular preguntas, contribuir con tus respuestas y compartir las experiencias con este libro. Yo participo activamente y estaré ahí animándote a lo largo del camino.
- Sígueme en Instagram (@georgelizos) y mantenme informado de tus progresos. Mándame mensajes privados y etiquétame en tus *posts* e historias con el *hashtag* #ProtectYourLight. Yo leo todos los comentarios y mensajes y respondo personalmente a todo.
- Descarga los recursos de *Protege tu luz* **en** George.Lizos.com/PYL. Entre ellos figura una lista de todos los procedimientos del libro, los cuales puedes consultar conforme los realizas, junto con meditaciones guiadas descargables de muchos de ellos.

Espero recibir noticias tuyas y apoyarte a lo largo de tu viaje de protección energética. Confío plenamente en ti y estoy deseando que vivas con tu vibración más elevada.



PRIMERA PARTE

**Fundamentos de
protección energética**



¿Qué es la protección energética?

Dedica unos minutos a recordar tu niñez. Sin darle demasiadas vueltas, trasládote a tu infancia y hazte una idea de tu visión de la vida en aquel entonces. ¿Cómo te sentías la mayor parte del tiempo? ¿A qué dedicabas el tiempo? ¿Cuáles eran tus aficiones, intereses y sueños? ¿Qué opinión tenías de ti mismo, de los demás y del mundo? ¿Dirías que tu visión del futuro era optimista o pesimista? ¿Cuáles eran tus creencias respecto a la vida? ¿Eran en su mayor parte positivas o negativas?

Ahora, centra tu atención de nuevo en el momento presente y plantéate las mismas preguntas. ¿En qué medida difieren tus respuestas como adulto? Si eres como la mayoría de la gente, tu manera de pensar, de sentir y de responder al mundo se halla a años luz con respecto a la de tu infancia. En algún punto a lo largo del camino te has alejado de tu niño interior amoroso, puro y positivo, y has ido a parar a un mundo de dudas, prejuicios y creencias limitantes.

Esto es debido a muchas razones. Para empezar, te criaste en una sociedad con un marco de normas, estructuras y expectativas. Tus padres, el sistema educativo y el conjunto de la sociedad te inculcaron los patrones del bien y del mal, de lo positivo y lo negativo, de lo correcto y lo incorrecto. Te adoctrinaron para que fueras un buen niño, para que cumplieras las normas y te ciñeras a determinados sistemas y fórmulas que en teoría garantizaban el éxito y la realización personal. Te pidieron que, en vez de guiarte por tu intuición, confiaras en la experiencia y el buen hacer de otras personas.

Con el paso de los años, entraron en juego nuevos factores. Hiciste amigos, fuiste a la universidad, descubriste tu sexualidad, mantuviste relaciones sentimentales, te enzarzaste en peleas y discusiones con amigos, te mudaste, cambiaste de trabajo, viajaste por el mundo, etcétera. Básicamente, en el periodo comprendido entre tu infancia y el momento presente la vida ha ido complicándose cada vez más.

Como resultado de dicha complejidad, te has visto expuesto a toda clase de energías y has conectado con todo tipo de individuos, lugares y cosas. Cada lugar que has visitado, cada persona que has conocido y cada objeto con el que has interactuado

han dejado una huella energética en ti que ha definido la persona que eres hoy. Del mismo modo que el océano configura el litoral y cambia constantemente su morfología, el océano energético de tus experiencias vitales te ha configurado y cambiado.

Concretamente, la persona que eres hoy –junto con tus pensamientos, creencias, emociones y actos– y la realidad que vives en el momento presente –tu trabajo, tus relaciones, tu salud y tu calidad de vida en general– son el resultado de la programación, las experiencias y las ataduras energéticas a las que te has expuesto. Aunque tal vez creas que tu actual manera de pensar, sentir y actuar responde a quien realmente eres, lo cierto es que tu verdadera identidad se acerca más a la de tu niñez.

En otras palabras, tu verdadero yo es el niño puro y positivo, amoroso y despreocupado que fuiste antaño. Cuando viniste al mundo, eras consciente de tu felicidad, valía y encanto, y también sabías el propósito de tu vida. Tu intención al venir a este mundo era valerte de esa conciencia para llevar una vida en consonancia. Tu intención era articular pensamientos, sentir emociones y adoptar creencias que cultivaran y expresaran tu verdadera naturaleza. Tu intención era labrarte un porvenir que reflejara el propósito de tu vida y entablar relaciones en consonancia con los valores y creencias de tu alma.

Si ahora mismo no estás viviendo esa vida, entonces no estás viviendo realmente *tu* vida, sino la de otras personas. Estás articulando los pensamientos de otros, sintiendo las emociones de otros, adoptando las creencias de otros, persiguiendo los propósitos de otros y disfrutando de las relaciones de otros. Básicamente, te han arrebatado tu vida.

La protección energética consiste en recuperarla.

¿Qué es la protección energética?

Yo defino la protección energética como el arte de la autenticidad energética. Consiste en identificar y limpiar lo ajeno para poder reconectar con la verdadera identidad y a partir de ahí tomar medidas de protección para salvaguardarla. La protección energética garantiza que lo tuyo es tuyo y que lo ajeno es de los demás. Te ayuda a establecer límites con el mundo exterior para poder controlar las energías que te afectan.

Básicamente, la protección energética te ayuda a llevar una vida más feliz, más auténtica y más gratificante. Al reencontrarte con tu verdadera esencia, empiezas a pensar, sentir y actuar en consonancia con ella. Como resultado, todas las facetas de tu vida cambian a mejor: realizas modificaciones saludables en tu estilo de vida,