

60 DÍAS PARA ALINEARTE CON EL NUEVO AÑO

Inspiria · Noviembre 2025 — El arte de soltar y renovar



Deborah Breff · Diseño Interior del Ser.

INSPIRIA · Introducción Energética Bimensual – Noviembre 2025.

Contexto General

Acompañar, desde la experiencia personal de Deborah Breff, un proceso de 60 días de limpieza, orden y renovación interior, en resonancia con el cierre del año gregoriano 2025 y la llegada del 2026. Este recorrido busca alinear cuerpo, mente y espíritu con el nuevo ciclo personal y colectivo, integrando prácticas que unen lo ancestral con lo contemporáneo, la energía con la acción y la espiritualidad con la vida cotidiana.

“No vengo a enseñar. Vengo a compartir mi propio proceso de decorar mi interior, para desde ahí acompañar a otros a hacer lo mismo.”

Cada año, cuando llega noviembre, inicio algo que para mí se ha convertido en una práctica sagrada: un proceso de cierre y alineación interior. No es un reto, ni un programa, ni una moda. Es una forma de limpiar, ordenar y reconectar con lo esencial antes de entrar en el nuevo ciclo.

Este año tiene un significado especial. Cierro un ciclo de nueve años y me preparo para recibir mis 50. Coincide además con un cambio colectivo hacia un año 1: un tiempo de nuevos comienzos. Por eso, este recorrido que siempre he hecho en silencio, hoy decido compartirlo, porque sé que muchos, como yo, están cerrando etapas y preparándose para empezar de nuevo.

Estos 60 días no se tratan de hacer más, sino de hacer con sentido. De ordenar dentro para que la vida afuera se acomode sola. De recordar que la belleza también se siembra en los gestos simples.

A este proceso lo llamo Inspiria. Una palabra que me encontró hace años y que proviene del latín in-spirare, “soplar vida dentro de algo”, unida al sufijo -ia, que expresa estado o cualidad. Inspiria significa, literalmente, “el estado de aquello que ha sido inspirado”: el soplo vital que da forma, propósito y belleza a todo lo que existe.

Inspiria no es solo un nombre: es un espacio interior. Un modo de vida. Un diseño interior del ser que integra sabidurías ancestrales (astrología, feng shui, numerología, I ching, ayurveda, claves genéticas y diseño humano) con la neurociencia y la gestión práctica de la vida cotidiana.

Armonizar no es mover muebles, sino alinear energía, cuerpo y propósito. Este año quiero compartir ese recorrido contigo. No desde la teoría, sino desde la experiencia real de cerrar con conciencia y abrir con coherencia. Si te resuena, acompáñame.

Estructura Global del Ciclo

Fase	Periodo	Elemento	Intención	Palabras Clave
1. Limpieza y Reordenamiento Interior	1-30 nov 2025	Agua / Fuego	Soltar, cerrar, purificar	Silencio, desapego, introspección
2. Activación y Preparación del Nuevo Ciclo	1-31 dic 2025	Tierra / Fuego	Ordenar, proyectar, sembrar	Claridad, propósito, belleza
3. Renacer y Celebrar	1-26 ene 2026	Metal / Aire	Integrar, brillar, compartir	Sabiduría, maestría, celebración

Mensaje Base — Proyecto Inspiria

“Decorar el interior es el arte de poner belleza donde antes había sinsentido.”No decoro espacios; ayudo a las personas a habitarse por dentro. Inspiria es mi casa

espiritual y creativa: un espacio donde integro sabidurías ancestrales y prácticas modernas para recordar que la verdadera armonía empieza en el alma.

Cada etapa será una oportunidad para integrar lo aprendido y alinear nuestra vida con propósito, equilibrio y belleza. Yo no vengo a enseñar; comparto lo que practico, y si algo he aprendido, es que la transformación no ocurre de golpe, sino día a día, gesto a gesto, respiración a respiración.

No te distraigas. Nunca es tarde. Siempre es ahora.

Cómo usar esta guía — Metodología Inspiria

Tu ritmo, tu proceso. Este manual no es un reto ni una obligación, sino una brújula de acompañamiento. No necesitas hacerlo perfecto, solo presente.

- Tres niveles de práctica: 🕒 Diario: pequeños gestos de conciencia (respirar, agradecer, soltar). 🌿 Semanal: limpieza o acción concreta alineada con la energía de la semana. 🌙 Lunar: ritual cada Luna Nueva y Luna Llena para sembrar o cerrar.
- Símbolos y colores: ☒ Iniciar / manifestar · 🌀 Mantener / revisar · ➡ Depurar / cerrar
- Cómo integrar mente, cuerpo y espacio: Todo lo que hacemos afuera refleja lo que sucede adentro. Cada limpieza, orden o respiración es un acto de armonía entre pensamiento, emoción y acción.
- Consejo Inspiria: Avanza a tu ritmo. Si un día no haces la práctica, no pasa nada. Este viaje no mide productividad, mide presencia. El propósito es que cada semana te sientas más liviana, más centrada, más tú.

“Inspiria acompaña, no exige. La armonía no se impone, se recuerda.”

Hablemos de Noviembre

Noviembre llega con aroma a limpieza, introspección y cierre. Es el mes donde la vida nos invita a mirar hacia dentro y reconectar con lo esencial. El Sol transita Escorpio, signo de agua que nos enseña a soltar con conciencia, mientras la Luna Llena en Tauro (5 nov) ilumina lo que hemos construido y la Luna Nueva en Escorpio (20 nov) nos ayuda a transformar lo que ya no sirve.

Durante buena parte del mes, Mercurio retrógrado (9–29 nov) nos pide bajar la velocidad. Es un tiempo perfecto para ordenar, editar, limpiar y escuchar en lugar de reaccionar. No es un mal momento, es un momento de relectura.

El Sol entra en Sagitario el 22 de noviembre, trayendo chispa de fuego, visión y expansión. Sentirás un cambio de tono: pasamos de la profundidad emocional al deseo de proyectar, planificar y mirar al futuro con claridad.

Gene Keys y Hexagramas del I Ching — Pulso de Noviembre. Las Claves Genéticas que recorren este mes derivan de los antiguos hexagramas del I Ching. Cada una representa un pulso energético entre el Yin (receptivo, interno, contemplativo) y el Yang (activo, expresivo, manifestador). Al comprender ese pulso aprendemos cuándo accionar y cuándo descansar, cuándo mirar hacia dentro y cuándo manifestar hacia fuera.

Gene Key	Hexagrama I Ching	Pulso	Moraleja / Enseñanza
1 – 8 nov	44 – Encuentro	44	Yang que emerge del Yin
9 – 15 nov	1 – Lo Creativo	1	Yang creativo
16 – 22 nov	43 – Resolución	43	Yang en expansión
23 – 29 nov	14 – Gran Posesión	14	Yang pleno

La energía de la Gene Key 34, Poder de lo Grande, comenzará a sentirse desde el 30 de noviembre y se consolidará durante la primera semana de diciembre, seguida por la 9, Poder de lo Pequeño, y la 5, La Espera, como parte del tránsito hacia el cierre del año.)

Pulso general del mes

- Semanas 1–2: Yin en transición hacia Yang » limpieza, contemplación, orden interno.
- Semanas 3–4: Yang maduro » acción guiada, propósito claro.
- Fin de mes: inicio de la Gene Key 34, energía de fuerza interior que prepara el camino para diciembre.

“El universo respira en dos tiempos: inhalar silencio, exhalar creación. Cuando aprendes su ritmo, todo se ordena.”

SEMANA 1 — El arte de limpiar por dentro y por fuera

- **Periodo:** 1–8 noviembre 2025 · **Luna Llena en Tauro** ☿ **Elemento:** Fuego / Tierra YANG
- **Gene Key activa:** 1 » Entropía » Frescura » Sinceridad
- **Evento astrológico:** Superluna en Tauro (5 nov) — culminación de temas de valor, recursos y autoestima.
- **Numerología:** 3–9–1 — expansión, intuición y nuevos comienzos.
- **Feng Shui:** Ciclo Agua / Fuego — purificación, orden y apertura de espacio.

Propósito de la semana: Iniciar el camino Inspira desde la limpieza, el desapego y la claridad interior. Ordenar cuerpo, mente y entorno para recibir el nuevo ciclo con ligereza. “Cada cosa que sueltas —un objeto, una idea, una emoción— abre lugar para que lo nuevo pueda florecer.”

Energía combinada

- **Astrología:** la Superluna en Tauro ilumina lo que pide estabilidad y autovalor; Marte en Sagitario impulsa acción y renovación.
- **Feng Shui:** el movimiento del elemento Fuego activa la intención y la alegría al limpiar.
- **Gene Key 1:** creatividad pura que brota de la sinceridad interior.
- **Numerología:** 3 (expansión) + 9 (cierre) + 1 (inicio) » ciclo perfecto para depurar.

Acciones prácticas

Inspira

Nivel físico	Elige un día para limpiar con intención consciente. Retira al menos 9 objetos o prendas que ya no te representen. Abre ventanas, deja entrar la luz y aire fresco. Realiza una limpieza energética con salvia, sándalo o sal marina disuelta en agua. Mientras limpias, repite mentalmente: “Suelto lo que ya cumplió su ciclo y libero espacio para la luz.”
---------------------	---

Nivel mental Escribe: “¿Qué necesito soltar para sentirme liviana otra vez?” Hazlo sin filtros; luego quema o rompe el papel como acto simbólico.

Nivel emocional **Baño de descarga:** añade al agua un puñado de sal marina, unas gotas de aceite esencial de romero y una pizca de miel. Siente cómo la piel se aligera y el cuerpo respira.

Nivel espiritual **Respiración del Cuadrado (4x4x4x4):** Inhala 4, retén 4, exhala 4, permanece en silencio 4. Repite al menos cuatro veces, observando cómo la mente se aquieta y la energía se centra.

Color · Aroma · Cristal

- **Color:** blanco · verde oliva · dorado suave
- **Aroma:** sándalo · romero · salvia
- **Cristal:** cuarzo blanco o aventurina verde

Qué sí / Qué no



Sí



Mantener



Evitar

Limpiar, ordenar, depurar, Rutinas ligeras, descanso
soltar activo

Acumular, comprar, saturar
espacios

Frase Inspiria: “Cada espacio que limpio fuera, abre un templo de luz dentro de mí.”

SEMANA 2 — Silencio y Revisión (Mercurio retrógrado)

Periodo: 9–15 noviembre 2025

- **Elemento:** Agua / Fuego Yin
- **Gene Key activa:** 43 » Sordera » Perspicacia » Epifanía
- **Evento astrológico:** ☿ Mercurio retrógrado en Escorpio ♏ (9–29 nov) · Venus en Escorpio
- **Feng Shui:** Energía de mantenimiento — “Detener para observar.”
- **Numerología:** 2–9–11 » intuición y maestría interior.

Propósito de la semana: Hacer una pausa consciente para escuchar lo que la mente intenta silenciar. Revisar lo que pienso, digo y creo, sin juicios. Transformar la revisión en comprensión, y el ruido, en claridad.

“El silencio no es vacío: es el espacio donde el espíritu se escucha.”

Energía combinada

- **Astrología:** Mercurio retrógrado invita a revisar decisiones, contratos, pensamientos y creencias profundas.
- **Feng Shui:** movimiento de pausa y observación — momento ideal para reordenar sin iniciar nada nuevo.
- **Gene Key 43:** la claridad surge del silencio y la escucha interior.
- **Elemento Agua/Fuego Yin:** introspección que purifica y calma.
- **Numerología:** 2–9–11 » intuición, cierre, iluminación interior.

Acciones prácticas Inspiria

Nivel físico	Silencio in crescendo (9–15 nov): Durante estos siete días, dedica un tiempo creciente a permanecer en completo silencio, sin música, televisión ni distracciones externas. Empieza con 30 minutos el primer día , y añade 30
---------------------	--

minutos más cada jornada, hasta alcanzar unas **3 horas de silencio consciente** el séptimo día. No se trata de desconectarte del mundo, sino de **reconectar contigo**. Respira, observa y siente el sonido de tu propia presencia.

Ayuno digital de 48 h (9–11 nov): apaga notificaciones y evita pantallas.

Limpieza simbólica: altar, escritorio o cartera con agua y sal marina.

Nivel mental **Journaling Inspiria:** “¿Qué voces internas necesito silenciar para escuchar mi verdad?” Escribe durante tres días seguidos (10–12 nov).

Revisión amable: Relee mensajes, compromisos o ideas recientes. Si algo no vibra contigo, suéltalo sin drama.

Nivel emocional **Carta no enviada:** Escribe a alguien con quien necesites cerrar ciclo. No la entregues; quémala o entiérrala como acto de liberación.

Nivel espiritual **Silencio con respiración consciente:** Esta práctica se integra en el ejercicio del *silencio in crescendo*. Cada día, durante el tiempo que dediques al silencio (empezando con 30 min y aumentando), realiza tus actividades normales —limpiar, cocinar, caminar, ordenar— **en silencio exterior y con atención interior**. No es necesario cerrar los ojos; basta con observar la respiración

mientras haces. Siente cómo el aire entra y sale, cómo los pensamientos van y vienen sin juzgarlos. El propósito no es controlar la mente, sino **presenciarte en cada gesto**. Este es el verdadero acto de conciencia Inspiria.

“Mientras respiro y actúo en silencio, mi energía se alinea con la claridad.”

Integración complementaria — Bitácora de Abundancia Consciente

Durante esta semana, Mercurio retrógrado abre un momento ideal para revisar la relación entre pensamiento, energía y valor personal. Por eso, se activa la

Bitácora de Abundancia Consciente (9–29 noviembre):

Este diario te invita a:

- Observar tus creencias sobre merecimiento y flujo.
- Reordenar cómo utilizas tu energía, tiempo y dinero.
- Reescribir tu historia de abundancia desde la calma y la coherencia.

El dinero es la manifestación visible de la abundancia interior. Puedes realizar esta práctica a tu ritmo, mientras continúas la guía principal. Cada página de la bitácora está sincronizada con la energía de esta fase: silencio, revisión y claridad mental.

Color · Aroma · Cristal

- **Color:** azul agua · blanco perla
- **Aroma:** lavanda · sándalo
- **Cristal:** aguamarina o amatista

Qué sí / Qué no

 Sí	 Mantener	 Evitar
Revisar, editar, limpiar, reconectar	Rutinas suaves, descanso mental	Firmar contratos o tomar decisiones impulsivas

Frase Inspiria: “En el silencio me escucho, y en la escucha me encuentro.”

Semana 3 — Regeneración Profunda (Luna Nueva en Escorpio)

Periodo: 16–21 noviembre 2025

- **Elemento:** Agua / Tierra
- **Gene Key 14:** Compromiso » Competencia » Magnificencia
- **Evento astrológico:** Luna Nueva en Escorpio ♏ (20 nov)
- **Feng Shui:** Peligro · Estable · Renovación
- **Numerología:** 11 — maestría interior y manifestación consciente

Propósito: Regenerar cuerpo, mente y energía desde la raíz. Honrar lo que muere y sembrar lo que nace. Permitir que la nueva dirección interior tome forma con autenticidad y propósito.

“Nada florece sin antes haberse deshecho.”

Energía combinada

- **Astrología:** la Luna Nueva en Escorpio une Sol y Marte — purificación y poder regenerativo.
- **Feng Shui:** energía de transición y renovación, perfecta para rituales de purificación y enraizamiento.
- **Gene Key 14:** usar la energía y los recursos con propósito consciente.
- **Elemento Agua/Tierra:** limpiar, nutrir, anclar.
- **Numerología 11:** elevar lo cotidiano hacia la sabiduría y la luz interior.

Acciones prácticas Inspiria

Nivel físico	Ritual de Agua Sagrada (20 nov): Llena una vasija con agua, sal marina, hojas de laurel y pétalos blancos. Lava tus manos o pies mientras repites: “Libero lo viejo y permito que la vida vuelva a fluir.” Vierte el agua en la tierra o el mar como ofrenda de purificación. Depuración alimentaria (16–21 nov): Prioriza alimentos vivos y ligeros. Evita azúcares y
---------------------	---

estimulantes. Intención: limpiar el cuerpo para que acompañe el proceso del espíritu.

Movimiento: Prácticas de conexión tierra-cuerpo: caminatas lentas descalza/o o yoga suave al amanecer.

Nivel mental **Journaling Inspiria:** “¿Qué deseo mantener vivo dentro de mí y qué necesita transformarse?”
Escribe libremente durante tres días y observa los patrones que se repiten.

Visualización de renacimiento: Imagina una semilla de luz germinando en tu plexo solar. Visualiza cómo crece con cada respiración, expandiendo claridad y propósito.

Nivel emocional **Ritual de Luna Nueva y conjunción Sol-Mercurio (20 nov):** Esta conjunción representa una **oportunidad de siembra consciente**, un momento para iniciar algo que, con tiempo y presencia, **brotará, crecerá, florecerá y dará frutos**. Enciende una vela dorada y escribe a mano tu **declaración de abundancia consciente**: “Mi abundancia nace del amor, no del miedo.”
Luego, **siembra ese papel junto a una planta o semilla de tu preferencia**. Puedes hacerlo en una maceta, en tu jardín o en un rincón de tierra que sientas propio. El cuidado de esa planta reflejará el proceso natural de tu propósito: cómo crece, se fortalece y florece según tu constancia y tu energía.

Acto de reconciliación interior: Abraza simbólicamente una parte de ti que aún tema

recibir o prosperar. Dile: “Te reconozco, te bendigo y te dejo fluir.”

**Nivel
espiritual**

Respiración: profunda y libre; exhala por la boca para liberar tensión. **Mudra:** *Dhyana Mudra* — serenidad y regeneración interior.

Movimiento: balanceo suave del tronco, conectando abdomen y suelo. **Afirmación:** “Transformo lo viejo en sabiduría y siembro luz en mi interior.”

Color · Aroma · Cristal

- **Color:** rubí · marrón tierra
- **Aroma:** mirra · pachulí · eucalipto
- **Cristal:** granate o jaspé rojo

Qué sí / Qué no

 Sí	 Mantener	 Evitar
Ritual de Luna Nueva, limpieza energética, journaling de propósito	Rutinas simples, descanso activo	Grandes decisiones o confrontaciones externas

Nota especial — Taller Inspiria · Luna Nueva (17 nov)

Durante el cuarto menguante preparamos el terreno interior para la siembra consciente de la Luna Nueva del 20 de noviembre.

Frase Inspiria: “Renazco desde la calma; mi poder brota de lo que ya aprendí a soltar.”

Semana 4 — Apertura y Gratitude (Sol en Sagitario)

Periodo: 22–30 noviembre 2025

- **Elemento:** Fuego / Aire
- **Gene Key 34:** Fuerza » Integridad » Majestad
- **Evento astrológico:** Sol en Sagitario ☐ (22 nov) · Mercurio retrógrado finalizando (29 nov) · Saturno directo (28 nov).
- **Feng Shui:** Días favorables “Abrir · Proponer · Estructurar” (23–25 nov) — expansión y claridad.
- **Numerología:** 9–3–6 — integración, expresión y armonía.

Propósito: Abrirse nuevamente a la gratitud y a la confianza interior tras la revisión profunda de Mercurio retrógrado. Reconocer el camino recorrido, integrar lo aprendido y abrirse a recibir con alegría y ligereza.

“Agradecer es la forma más alta de inteligencia espiritual.”

Energía combinada

- **Astrología:** el Sol en Sagitario impulsa expansión y sentido; Mercurio directo y Saturno directo traen claridad y estructura.
- **Feng Shui:** fuego y aire en ascenso — energía perfecta para proyectar y compartir.
- **Gene Key 34:** el verdadero poder se expresa a través de la integridad.
- **Numerología 9–3–6:** culminación, comunicación y armonía emocional.

Acciones prácticas Inspira

Nivel físico

Agradecimiento en movimiento: Dedicar cada mañana a una caminata o estiramientos suaves bajo el sol. Sentir el ritmo del cuerpo como un diálogo con la vida. Repite mentalmente: “Soy movimiento consciente dentro del pulso de la vida.”

Orden visible: Acomoda tu espacio creativo o de trabajo. Añade una flor, una vela dorada o un

símbolo que represente tu visión del nuevo ciclo.

Nivel mental **Journaling Inspira:** ¿Qué visión deseo sostener con fuerza y confianza? Escribe sin censura. Luego resume esa visión en una frase corta, tu mantra de propósito.

Visualización de horizonte: Imagina que caminas hacia un paisaje amplio y luminoso. Cada paso representa una acción coherente con tu propósito.

Nivel emocional **Ritual de gratitud consciente (28–30 nov):** Prepara una mesa con tres elementos: fuego (vela), tierra (planta o piedra) y agua (cuenco). Nombra tres cosas que agradeces del ciclo que termina, tres personas que fueron espejos y tres deseos que se abren camino. Luego apaga la vela con gratitud, no con deseo: **solo gracias.**

Acto de generosidad: Realiza un gesto anónimo de bondad o apoyo. No lo cuentes; deja que el universo lleve la cuenta.

Acto de reconciliación interior: Abraza simbólicamente una parte de ti que aún tema recibir o prosperar. Dile: “Te reconozco, te bendigo y te dejo fluir.”

Nivel **Respiración:** profunda y expansiva — inhala gratitud, exhala entrega. **Mudra:** *Prithvi Mudra*

espiritual

— conexión con la tierra y sensación de estabilidad. **Movimiento:** abre los brazos hacia el cielo y siente el fuego del corazón. **Afirmación:** “La gratitud abre mis caminos y expande mi propósito.”

Qué sí / Qué no

 Sí	 Mantener	 Evitar
Gratitud, expansión, planificación, alegría compartida	Rutinas simples, creatividad ordenada	Dispersión, exceso de promesas, comparaciones

Color · Aroma · Cristal

- **Color:** dorado · turquesa · blanco perla
- **Aroma:** incienso de sándalo · naranja dulce
- **Cristal:** citrino · ojo de tigre

Nota especial — Ejercicio complementario

Al finalizar esta semana, realiza la **Auditoría Inspiria de la Abundancia**, una guía práctica para poner en orden tus recursos, valores y flujos de energía material.

(Documento suplementario descargable · 27–29 nov)

Frase Inspiria: “Agradezco lo que fue, honro lo que soy y abro espacio a lo que llega.”

Conclusión — Noviembre: El Arte de Soltar

Noviembre ha sido un viaje hacia el silencio, la purificación y la verdad interior. A lo largo de estas semanas hemos aprendido que limpiar no es perder, sino **crear espacio para lo que sí vibra con nuestra alma**.

Cada objeto, emoción o pensamiento que soltamos, abrió un templo de claridad dentro de nosotros.

El agua y el fuego, elementos regentes de este mes, nos enseñaron a fluir y a renacer:
el agua limpió, el fuego encendió.

En medio de Mercurio retrógrado y las lunaciones en Tauro y Escorpio, hemos transformado la quietud en sabiduría y el silencio en comprensión.

Cerramos noviembre agradeciendo lo que fue, honrando los procesos invisibles y **reconociendo que el orden exterior nace del orden interior**.

Desde esa base limpia y luminosa, la energía se prepara para dar el siguiente paso: **activar y proyectar**.

Diciembre no será una continuación, sino una expansión.

“Lo que suelto me libera.
Lo que agradezco florece.
Lo que ordeno, se alinea con mi propósito.”