

NOETIKA

PAPELITOS MÁGICOS

100TH EDITION



**Una colección de notas atemporales
para acompañarte en tu día a día
Reflexiones breves para sacar,
coleccionar y llevar contigo**



EARTHUM
EDICIÓN DIGITAL

ÍNDICE DE PAPELITOS

1. PAPELITOS MÁGICOS

2. MEDITACIÓN

3. SABIDURÍAS

4. VISUALIZACIÓN

5. PRÁCTICA CORPORAL

6. DIRECTO & NO DUAL

7. VIDA COTIDIANA & REVISIÓN

8. MÉTODOS TRADICIONALES

9. PALABRAS FINALES

100 NOETIKA

PAPELITOS MÁGICOS



~ EARTHUM ~

NOETIKA | MENTE • CORAZÓN • ALMA

Escrito por Airell Schwanenstein

Publicado por Earthum®

Copyright 2025

Todos Derechos Reservados

**Una colección de papelitos atemporales
como acompañantes diarios. Impulsos
breves para sacar, guardar y llevar contigo**

PAPELITOS MÁGICOS

Estos papelitos son pequeños impulsos para tu vida diaria. Puedes sacarlos como si fueran una galleta de la fortuna, coleccionarlos como acompañantes del día o usarlos como un ritual silencioso. No se trata de hacer “todo bien”. Se trata de crear, cada día, un momento que te devuelva a la claridad, la calma y la dirección.

PREPARACIÓN

Puedes imprimir los papelitos en papel normal o convertirlos en un set real usando tonos de papel de color. El color ayuda a elegir más rápido y hace que todo se sienta “vivo”.

Así se crea automáticamente una mezcla bonita y reconoces tu estado de ánimo más rápido. La categoría se reconoce por el color correspondiente, sin que esté impresa. Esto es extremadamente elegante y tiene de inmediato el efecto de auténticos papelitos mágicos.

Dobla los papelitos mágicos 2x veces y colócalos en un recipiente adecuado (cuenco, caja, frasco).

Recortar 100 papelitos suena a bastante trabajo, y justo ahí está el regalo. No tienes que hacerlo todo en un solo día. Recórtalos en pequeñas etapas. Esta preparación ya es un ejercicio silencioso en tu práctica cotidiana. Vas despacio. Ordenas. Haces algo con las manos. Eso ya es una rutina.

No tomes los papelitos como una obligación. Tómalos como una invitación. Algunos días necesitan sabiduría, otros necesitan calma, otros necesitan valentía. No tienes que forzar nada. Una frase basta. Un momento basta. Estos papelitos son pequeños y precisamente por eso son fuertes. No te sacan de tu vida cotidiana. Te devuelven a ti.



PAPELITO DEL DÍA

Saca 1 papelito por la mañana.

Colócalo en un lugar bien visible.

(Espejo, escritorio, funda del móvil, cartera, ...)

Por la noche: léelo una vez más y deja que “cierre”.

PAPELITO POR TEMA

No tienes que pensar.

Elige un tema que encaje hoy.

Simplemente toma lo que te llame.

PAPELITO DE LA SEMANA

Saca un papelito para la semana.

Así la frase tiene tiempo de desplegarse y hacer efecto.

A menudo el significado cambia cuando la repites.

LOS PAPELITOS DEL AÑO

Convierte el sacar papelitos en una pequeña práctica anual. Elige tus papelitos favoritos por categoría.

avoritos, temas, estado de ánimo, situaciones,
sabidurías, meses o tus propias palabras.

Coleccionar. Pegar. Colgar.

Así nace tu propia pequeña colección de tus recordatorios y momentos más importantes.



PAPELITOS MÁGICOS FAVORITOS

MIS PROPIAS SABIDURÍAS



MEDITACIÓN

Para una práctica tranquila en la vida real — sin presión de rendimiento.
Estos papelitos te ayudan a llegar, reunir la mente y volver con amabilidad.

Cuando te distraes, la práctica recién empieza. 	Una respiración tranquila es un comienzo claro. 	Cada regreso es un éxito silencioso. 	La calma surge cuando te aferras menos. 
Siéntate como si volvieras a casa. 	Puedes escuchar los pensamientos sin creerles. 	Observas la mente, no eres la mente. 	Deja que el día se vuelva silencioso un momento antes de llenarlo. 
No tienes que ser mejor, solo más despierto. 	Cuando no pasa nada, a menudo pasa lo más importante. 	Meditación es amistad con lo que hay. 	Basta con sentir que respiras. 
El silencio no es la meta, sino el espacio. 	El cuerpo a menudo sabe antes qué es verdad. 	La claridad no llega por presión, sino por cercanía. 	La presencia es pequeña, pero sostiene. 
Deja que la experiencia llegue sin intentar dirigirla. 	Un solo momento consciente no es poco. 	Una mirada suave vuelve amplio el mundo interior. 	Te vuelves más silencioso cuando dejas de luchar. 
El comienzo siempre es ahora, no después. 	La atención es un volver suave. 	Puedes quedarte en la sencillez. 	Hoy basta con estar aquí otra vez. 

SABIDURÍAS

Para pensamientos claros y sostenidos — sin sermones. Estos papelitos te dan amplitud de mirada, profundidad y un sostén interior silencioso.

La verdad rara vez es ruidosa, pero es inequívoca. 	Lo que buscas cambia cuando te quedas en silencio. 	Si encuentras el centro, lo de fuera se vuelve más silencioso. 	Quien mira más profundo juzga menos. 
Un buen camino te vuelve más simple por dentro. 	La libertad empieza donde ya no tienes que reaccionar. 	Quien se ve a sí mismo encuentra a los demás con más suavidad. 	La mente explica mucho, pero no vive. 
A veces soltar es solo otra forma de ver. 	La paz interior es una decisión que practicas. 	No tienes que entenderlo todo para ser sabio. 	La paciencia es una señal de plenitud interior. 
No todo lo que piensas te pertenece. 	La vida se vuelve más ligera cuando no lo fijas todo. 	La realidad es lo que queda cuando dejas de interpretar. 	Una buena pregunta a menudo es la mejor respuesta. 
La claridad es compasión en forma precisa. 	La profundidad crece de la honestidad, no del dramatismo. 	Una decisión tranquila llega más lejos que un impulso fuerte. 	Un sí silencioso puede girar toda una vida. 
Lo que es real no necesita puesta en escena. 	Te encuentras cuando no te buscas. 	Una mente clara no está vacía, está abierta. 	Lo esencial no necesita pruebas. 



VISUALIZACIÓN & SIMBOLOGÍA

Para imágenes internas que ordenan — sin despegarte. Estos papelitos fortalecen la imaginación, la orientación y un foco interior tranquilo.

Una imagen interna puede reordenar el día. 	Un símbolo te recuerda cuando las palabras fallan. 	El movimiento es meditación con ojos abiertos. 	Siente los pies antes de pensar. 
Imagina amplitud cuando la cabeza se estrecha. 	Mira la respiración como olas: vienen, se van, no se quedan. 	Cuando te mueves, también dentro algo se ordena. 	Una espalda erguida cambia tu actitud ante la vida. 
Un círculo suave en la mente puede dar seguridad. 	Dale a tu foco una forma, para que no se disuelva. 	Camina más lento, para volver a escucharte. 	Respira con conciencia en el lugar que se tensa. 
Un punto de luz por dentro basta como orientación. 	Si necesitas sostén, imagina raíces en la tierra. 	El cuerpo es el camino más rápido de vuelta al ahora. 	Un cuello largo abre la mente. 
Deja que las imágenes sirvan, no que manden. 	Imagina un camino claro, no toda la meta. 	Suelta los hombros y muchas cosas se vuelven más simples. 	Pequeño estiramiento, gran efecto. 

PRÁCTICA & MOVIMIENTO



Para presencia en el cuerpo — sin dureza. Estos papelitos fortalecen el arraigo, la regulación de la tensión y la alegría del movimiento sencillo.





DIRECTO & NO DUAL

Para reconocer de forma inmediata — sin acrobacias. Estos papelitos abren una mirada silenciosa detrás de los pensamientos y te acercan a lo que hay.

Lo que buscas ya está aquí antes de buscar.	El momento no está separado de ti.	Un tránsito consciente te ahorra fuerza después.	Antes de responder, siente un momento tu respiración.
			
Los pensamientos surgen en la conciencia, no al revés.	La presencia no necesita explicación.	Sí te irritas, a menudo hay sobrecarga en el sistema.	La presencia se muestra en acciones pequeñas.
			
Mira quién percibe, no solo qué se percibe.	El observador no tiene que estar tenso.	Revisar por la noche es como ordenar por dentro.	La vida cotidiana es el verdadero espacio de práctica.
			
Cuando dejas de agarrarte, se vuelve clara en silencio.	No dos. La vida ocurre como uno.	Haz una cosa entera, en vez de diez a medias.	Un comienzo claro del día decide mucho.
			
No estás detrás de la vida, estás en medio.	Puedes vivirlo todo sin serlo todo.	No tienes que comentar cada pensamiento.	Menos entrada crea más espacio interior.
			

VIDA COTIDIANA & REVISIÓN



Para mindfulness vivido entre citas — sin esfuerzo extra. Estos papelitos ayudan a diseñar transiciones con conciencia y a permanecer en la vida diaria.





MÉTODOS TRADICIONALES

Para caminos de práctica probados — sin dogma. Estos papelitos fortalecen la regularidad, la estructura y una práctica que crece contigo.

Contar calma, porque reúne la mente. 	Un mantra es una barandilla para la atención. 	Un horario fijo hace la práctica más fácil. 	La práctica no es una lucha, sino familiaridad. 
La práctica corta es mejor que la intensidad rara. 	Sí no sientes nada, mantente amable igualmente. 	Un comienzo claro, un final claro bastan. 	Símplemente sigue y la mente aprende también. 
Siéntate tranquilo, pero no en una postura rígida. 	La repetición crea profundidad, no la novedad. 	Una postura tranquila puede ordenar más que mil pensamientos. 	No estás aquí para optimizarte, sino para vivir. 

PALABRAS FINALES

Noetika no nace de la perfección, sino de percibir y repetir. Este set no es un programa que tengas que “cumplir a rajatabla”, sino una colección que te devuelve una y otra vez a la presencia. Algunos papelitos aquietan y aclaran la mente, abren el corazón o te devuelven a tu cuerpo. Ese es el punto: no siempre necesitas más técnica, sino el impulso adecuado en el momento adecuado.

Usa los papelitos como te venga bien. Como un inicio breve por la mañana, como una pausa entre dos cosas o como un cierre silencioso por la noche. Justo en eso te acompañan estos Papelitos Mágicos Noetika.





~ EARTHUM ~

Tu Refugio | Cuerpo • Mente • Alma

« Prácticas Sagradas para una Vida Simple »

Más contenidos y materiales complementarios de Earthum, así como música seleccionada, los encontrarás en [**www.Earthum.eu**]

Copyright © 2025 Earthum® | Todos los Derechos Reservados | Edición 1.0

TE DAMOS LAS GRACIAS

Muchas gracias por elegir este producto y apoyar a Earthum.

Tu compra nos permite ofrecer más contenidos, libros y materiales complementarios con cuidado y calidad.

Que esta obra Te acompañe en Tu camino, fortalezca Tu práctica y Te abra perspectivas personales.

NOTA DE USO

Esta obra se ofrece exclusivamente para uso privado.

Ninguna parte de este documento puede ser reproducida, compartida, publicada, vendida o utilizada de forma pública o comercial sin la autorización previa por escrito del titular de los derechos de autor.

Los contenidos sirven exclusivamente para la información y la práctica personal y no sustituyen ningún tipo de asesoramiento profesional.

Earthum® no asume ninguna responsabilidad por consecuencias directas o indirectas derivadas del uso de esta obra, de los contenidos o de las prácticas descritas.