

CRISTALES

GUÍA MODERNA DE
LA SANACIÓN MEDIANTE CRISTALES



YULIA VAN DOREN
GOLDIROCKS

A la venta desde el 9 de octubre de 2018



CRISTALES

Yulia Van Doren

Guía moderna de la sanación mediante cristales

La guía indispensable para mejorar nuestra vida a través de estas piedras mágicas.

Esta guía práctica aporta las herramientas y los conocimientos necesarios para mejorar el día a día, independientemente de si quien sigue sus consejos es un fiel seguidor de la cristalmanía o de si solo siente curiosidad.

Limpiezas de chakra, rituales lunares... *Cristales* descubre cómo conectar con los 50 minerales más populares y económicos, ayuda a conocer cuáles son los más adecuados para cada persona y, al hacerlo, añade un rayo de luz a tu vida y a tu hogar.

**«Krystallos: proviene del griego antiguo y significa “luz cristalizada”.
La mitología de los cristales y minerales es tan antigua y global como la historia misma de la humanidad. Actualmente está viviendo un gran auge. Cabe mencionar que, para trabajar con cristales, es importante que cada persona se guíe por su intuición para dar con su propia sanación y sus propios conocimientos. Todos juntos somos los autores de esta brillante historia, transmitiendo este legado, hermanados en una comunidad de exploradores cristalinos.»**

INTRODUCCIÓN DE LA AUTORA

Los cristales pueden llenar tu vida con una magia brillante y singular. Estas piedras nacieron entre los estruendos y los vaivenes de nuestra preciosa Tierra.

Fueron sembradas, literalmente, por el polvo estelar en el origen de los tiempos. Estos cristales y minerales son unas herramientas mágicas muy fáciles de incorporar a tu vida diaria. No es necesario que poseas unos conocimientos especiales o lleves a cabo un entrenamiento concreto para empezar a experimentar su poder y, por supuesto, tampoco tienes que gastar grandes cantidades de dinero en caros ejemplares. Para empezar, no necesitas más que una curiosidad libre de prejuicios y la capacidad de dejarte sorprender por estas intrincadas, hermosas y poderosas creaciones.

Esta guía se divide en dos partes: «La magia de los cristales: las bases», donde se expone toda la información y herramientas necesarias para iniciar tus aventuras cristalinas; y «Los cristales», una guía de los 50 minerales que, en mi opinión, poseen la magia más poderosa de nuestros tiempos. Estos han sido elegidos por ser económicos y fáciles de encontrar.



Si este libro ha llegado a ti, es para que descubras y experimentes la magia que guardan todos estos cristales. Confía en tu intuición y cree en el poder de la magia. Mantén tu corazón y espíritu siempre abiertos a los regalos que, mágica y misteriosamente, te proporcionarán los cristales.

«Hace unos años, después de mudarme del bullicioso Manhattan a un místico pueblecito situado a los pies de la sierra famosa por la Fiebre del Oro de California, mis sueños de repente se llenaron de visiones de cristales, oro y gemas. La idea de dar un nuevo enfoque a los cristales secuestró mi imaginación y de inmediato me lancé a ampliar mis conocimientos sobre ellos y la cristaloterapia. Era algo que conocía desde pequeña pero que nunca había explorado con tanta vehemencia.

Rápidamente entré en contacto con muchas personas de todo el mundo, quienes también sintonizaban con la idea de presentar los cristales de una manera más moderna y brillante. A pesar de que nos encantan las tradiciones, también nos entusiasma el hecho de sacar los cristales de esa habitación de luz tenue donde siempre se han guardado para ponerlos bajo el foco de luz y atención que se merecen, para que así puedan brillar, resplandecer y compartir sus poderes sanadores.»

Cómo funcionan los cristales

Los cristales desprenden luz independientemente del lugar donde se encuentren. Son la más asombrosa creación de la madre naturaleza.

A lo largo de la historia, las personas los han colocado en sus casas como simples objetos de decoración orgánicos. Sin embargo, sus poderes transformadores van más allá de lo que se ve a simple vista.

Independientemente de que se adquieran por motivos puramente estéticos, **los cristales emitirán una poderosa combinación de vibraciones estabilizadoras, sanación de color y energía protectora hacia los espacios y personas a su alrededor.**



1. **VIBRACIÓN.** Los cristales son creaciones únicas de la naturaleza. Sus átomos siguen un patrón altamente simétrico llamado red cristalina. De hecho, **esta simetría atómica perfecta los convierte en poderosos recipientes y transmisores de energía y vibración.**

2. **COLOR.** La ciencia ha demostrado que los colores que nos rodean nos afectan profundamente a nivel físico y emocional. **Poner cristales es una manera sencilla de darle unas pinceladas de color orgánico y luminoso a nuestras casas o lugares de trabajo,** además de, literalmente, cargarnos de energía con sus inspiradoras tonalidades del arcoíris.

3. **TALISMÁN.** Un talismán, tradicionalmente, se define como un objeto que tiene propiedades mágicas o milagrosas. **Cuando eliges un cristal con unos fines específicos, como el cuarzo rosa para encontrar el amor, o la pirita para ganar confianza, estás transformando ese cristal en tu talismán mágico personalizado.** Son unos aliados poderosos y responsables. Su presencia cercana te ayuda empujándote, consciente e inconscientemente, hacia la persona que te gustaría ser, las energías que te gustaría tener y hacia la nueva vida que estás a punto de empezar.

Cristales y bienestar

EL DORMIR

Absorber la energía de los cristales mientras se duerme tiene un efecto muy potente: aparte de tener cristales colocados por tu habitación, también se pueden poner pequeñas piedras pulidas en la funda de la almohada, entre el colchón y el somier o debajo de la cama para una curación más concreta.

Prueba a ponerte una amatista debajo de la cabeza, un cuarzo rosa a cada lado y una turmalina negra a los pies. Así experimentarás mi patrón nocturno favorito. Presta atención por si notas tus cristales demasiado «activos» en ciertos lugares de tu habitación.

BAÑARSE

Añade cristales a tu baño para convertirlo en un ritual lleno de dicha y autocuidado: ¡si aún no has probado un baño con cristales, te espera algo emocionante!

Las piedras pulidas son ideales para los baños, aunque asegúrate de que no son cristales que se disuelvan en agua, se oxiden o contengan plomo o mercurio. Las opciones más seguras son: ágata, amatista, apatita, turmalina negra, heliotropo, cornalina, calcedonia, citrino, esmeralda, fluorita, granate, hematita, jade, jaspe, labradorita, lepidolita, piedra de luna, cuarzo rosa, shungita, cuarzo ahumado.

ELIXIRES

Prepárate unos elixires: vamos a darle un nuevo significado al agua cristalina. Un elixir cristalino es un líquido (normalmente agua) que contiene la energía de los cristales. Para elaborar un elixir sencillo, pon una o más piedras pulidas pequeñas en un vaso, jarra o bote lleno de agua filtrada o de manantial. Expón el recipiente a la luz del sol o de la luna durante al menos 12 horas para que se mezcle con el agua y la cargue de energía. Saca los cristales y bébete el líquido. ¡Notarás un adorable subidón interno de curación cristalina!

Prueba el cuarzo rosa para el amor, la amatista para la curación, el citrino para la energía o la shungita para la conexión terrenal. **El uso de cristales no tóxicos es de vital importancia a la hora de preparar los elixires. ¡Por favor, infórmate antes de experimentar!**



CONTENIDO DEL LIBRO

6

INTRODUCCIÓN

LA MAGIA DE LOS CRISTALES: LAS BASES

- 08 Eres polvo de estrellas
- 10 Minerales, cristales y rocas, ¡menudo lío...!
- 13 Cómo funcionan los cristales
- 16 Cristalízate
- 18 Cuidar y mantener tus cristales
- 24 La magia del día a día
- 31 Cristales y chakras
- 36 Las rocas estrella

38

LOS CRISTALES

- Sobre la autora 141
- Agradecimientos 142
- Índice de los cristales 143

LOS CRISTALES DE LOS QUE SE TRATA

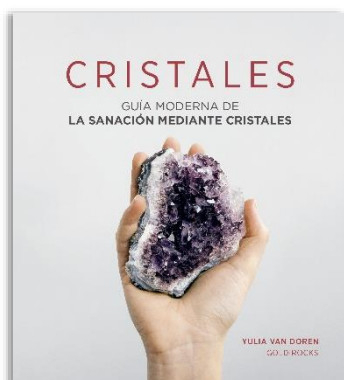
- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| Ágata 41 | Danburita 77 |
| Amatista 47 | Esmeralda 81 |
| Amazonita 42 | Espato de Islandia 92 |
| Ámbar 44 | Fluorita 82 |
| Ametrino 48 | Fucsita 85 |
| Apatita 51 | Granate 87 |
| Apofilita 53 | Halita 89 |
| Aragonita 55 | Heliotropo 61 |
| Azufre 131 | Hematita 91 |
| Azurita 58 | Jaspe 96 |
| Calcedonia 69 | Jade 95 |
| Calcita 63 | Labradorita 101 |
| Celestita 66 | Lapislázuli 102 |
| Cianita 98 | Lepidolita 105 |
| Citrino 73 | Malaquita 107 |
| Cobaltocalcita 74 | Obsidiana 111 |
| Cornalina 64 | Ojo de tigre 135 |
| Crisocola 70 | Piedra de luna 108 |
| Cuarzo ahumado 126 | Pirita 113 |
| Cuarzo aura 56 | Rodonita 117 |
| Cuarzo espíritu 128 | Rosa del desierto 78 |
| Cuarzo mandarina 132 | Selenita 122 |
| Cuarzo rosa 118 | Shungita 125 |
| Cuarzo rutilado 120 | Turmalina 137 |
| Cuarzo transparente 114 | Turquesa 138 |

SOBRE LA AUTORA

Yulia Van Doren es música, sanadora y cantante clásica que ha sido nominada a los premios Grammy. Su trabajo ha sido ampliamente reconocido a nivel internacional y ha aparecido en publicaciones como el *New York Times*, el *Financial Times* y el *Mindbodygreen*, entre otros.



Apasionada por el bienestar holístico, Yulia creó Goldirocks, una moderna marca de cristales, a través de Instagram en el año 2015, donde presenta la cristaloterapia de un modo único, con un estilo actual, comprensible y próximo. La popularidad de Goldirocks ha crecido muy rápidamente hasta convertirse en una de las marcas de cristales más destacadas con celebridades y gurús holísticos del bienestar como fieles seguidores.



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

Cristales

Yulia Van Doren

Ed. Luciérnaga

16,5 x 18,5 cm

300 páginas

Cartoné

PVP. c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 9 de octubre 2018

Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

ASÍ ES EL LIBRO



THE CRYSTALS

Agate

PROTECTION • COURAGE • STRENGTH • GROUNDING

- 🌈 **Colour** All shades of the rainbow
- 👤 **Born in** the Earth
- 🌀 **Chakra** corresponds according to colour
- 💧 **Water Cleansing** ☑️ ❌ ❌

MAGIC Agate is a protective mineral with ancient stories to tell. Its multicoloured, banded gemstone has been carved into holy objects and magic amulets since first discovered thousands of years ago. On the banks of the Greek river Acheron, legends have long warned that Agate can quell powers of invisibility and change. It readily reaches more than only what meets the eye, and Agate is a stone to look close whenever you feel vulnerable or in need of extra protection, both physically and emotionally. Allough you'll never know if it will hold many secrets for shining brightly in the spotlight, it will also offer equally important

report talents for wading bravely through shadows both literal and emotional. Agate, with its mix of brightly transparent and dark, wavy bands, reminds us that being a true magicians requires stepping bravely into both situations – the light and the dark – and will help support and protect you during the many times in your journey as a lightworker.

NOTES Agate is a banded variety of the mineral Chalcedony. Its distinctive layers best shown off once cut or polished. Slice or pieces with sparkling dots at the center (a coating of tiny crystals, known as an eye) to find a classic banded Agate is found throughout the world in a vast array of colour combinations, with many varieties named after their source locations. Agate is an historic talisman for May, and a zodiac birthstone for Cancer and Gemini.

Yulia Van Doren

Crystals: The modern guide to crystal healing

HIGH CROWN crystal placed inches above head

3RD EYE crystal between eyebrows

HIGH HEART HEART crystals on breastbone (amber, green or pink)

SACRAL crystal on low stomach

ROOT crystal between inner thighs

EARTH STAR crystals touching feet

CROWN crystal (healing) top of head

THROAT crystal on throat

SOLAR PLEXUS crystal on or above belly button

ROSE QUARTZ crystals in hands

Crystal chakra healing

Find a quiet moment and a comfortable place to lie down. Kick off your shoes and turn your phone to silent. If you wish, stream calming background music, although silence is equally powerful. Drink plenty of water before and after.

SIMPLE SINGLE-CHAKRA CLEANSE

This one-stone method is the quickest and easiest way to use crystals for on-body healing. It's great for a quick recharge, applying focused healing to a specific area, or to get to know an individual crystal better (it's great to do this with a new crystal when you first bring it home).

RITUAL Take a crystal and gently roll it between your palms several times to activate it. Place it on the area of its colour-matched chakra – a blue stone on your throat, a green stone on your chest, etc.

THE CRYSTALS

Smoky Quartz

ENERGY CLEANSING • STRESS RELIEF
• GROUNDING • MEDITATION

🌈 **Colour** Translucent to opaque browns

👤 **Born in** Water/air

🌀 **Chakra** Root

☀️ **Care** Fades in direct sunlight

💧 **Water Cleansing** ☑️ ❌ ❌

MAGIC Smoky Quartz is one of the most powerful crystal tools for energy transmutation. It holds a similar cleansing magic as its cousin Amethyst, but where Amethyst goes high, Smoky Quartz goes deep. Its dark crystal particles move negative energies out of your aura, carrying them down into the earth for grounding and transmutation. Smoky Quartz makes a phenomenal meditation partner as it is simultaneously grounding and consciousness expanding. Follow your intuition as you experiment with adding one to your meditation practice; you may want to place a crystal at the base of the spine

(Between inner thighs or on the tailbone) or during a crystal healing. The size of your foot. If you don't have a meditation practice, just taking a nap with this crystal in bed with you will work in awakening practices. Had a stress-filled day? Try a Smoky Quartz stone a crystal point on each corner of your bathtub. The point facing in towards you, to receive and out away stress. Drop some rose quartz into your bathtub for an extra dose of magic and warmth. Instant relaxation and deep healing. Keep this energy powerhouse whenever you feel its smoky magic is needed.

NOTES Clear or lightly smoky quartz crystals are sometimes exposed to radiation to darken them. These irradiated, 'heated' specimens can often be identified by their colour. Dark colouring, Smoky Quartz is commonly available in a vast variety of rounded and polished shapes, as well as natural clusters and crystal points.

126 127