

LULI MACCHI

Sadhana

Choose your language

Elige tu idioma

ENGLISH

ESPAÑOL



BROCHURE · THE PRACTICE

Sadhana

A DAILY PRACTICE OF CONSCIOUSNESS

Practice at dawn. Cultivate within.

ABOUT LULI

I'm Luli Macchi, a consciousness mentor.

THE WAY WE LIVE AND LEAD BEGINS WITH CONSCIOUSNESS.

For over a decade I have explored the bond between inner evolution and conscious leadership. For the last five years I have guided leaders and groups around the world to move beyond external validation and operate from self-truth and presence.

I work with founders, leaders and high-impact individuals navigating transitions, and with universities to help the next generation build inner stability and conscious intention.

10+

years devoted to consciousness and inner work

5

years guiding leaders and groups around the world

CURRENTLY TRAINING

Leadership Neuroscience & Mindfulness · Harvard Medical School Executive Education

WHAT IS SADHANA

A foundational element of my methodology, Sadhana is a structured daily practice designed to work with unconscious conditioning and progressively reshape habitual patterns of thought, emotional response and behavior.

Through repetition, sustained attention and daily commitment, the practice helps build and consolidate an inner structure that supports greater self-regulation, consistency and intentional action.

Awareness alone does not create lasting change. Lasting change requires sustained practice through which new patterns can be strengthened, allowing a new inner structure to emerge and become integrated into everyday life.

Practice at dawn. Cultivate within.

WHO IT'S FOR

A daily anchor for your inner life.

01 Leaders, founders and high-impact people who want to decide from steadiness, not pressure.

02 Anyone carrying stress, or a mind that loops around the same thoughts.

03 People ready to commit to a simple daily practice and see what it builds over time.

THE DAILY PRACTICE

55

minutes, approximately

Every morning.

Set this time aside each day, ideally at dawn, before the demands of the day begin. The instructional audio guides you through every session.

FIRST GOAL

90 consecutive
days

FORMAT

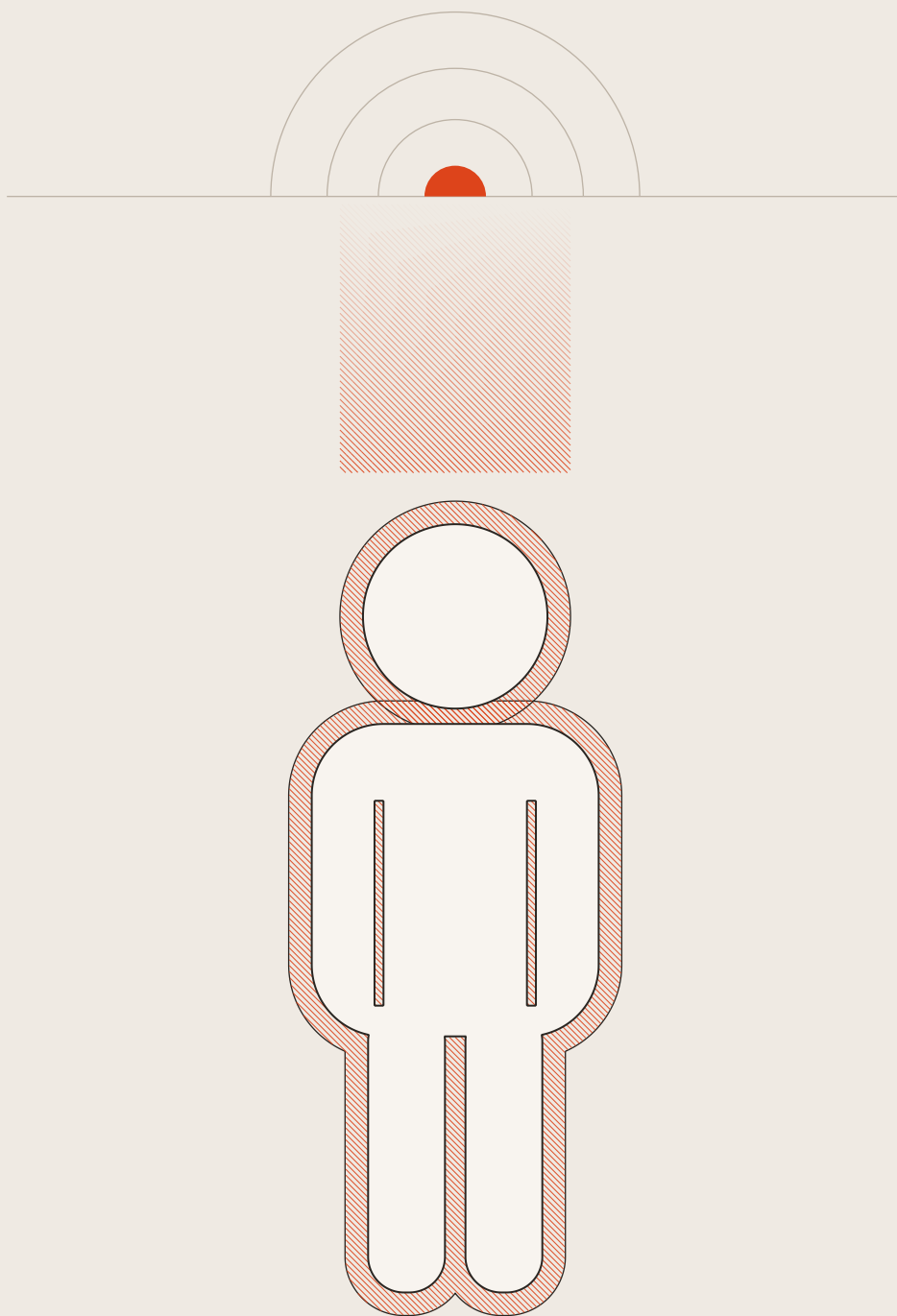
Video, audio and
manual

INVESTMENT

300 USD

LULI MACCHI

AT DAWN



A BATH OF CONSCIOUSNESS, EVERY DAY

WHAT MAKES IT EFFECTIVE

Sadhana works because it is simple, daily and sustained.

01

THE TIMING

A fixed moment each morning, before the day's demands begin, anchors the practice. Habit research shows that repeating a behavior in a consistent context makes it easier to sustain.

02

AUTOMATIC RESPONSES

Much of what we do runs on automatic patterns. Daily practice of attention is associated with noticing them earlier and choosing your response instead of reacting.

03

STRESS REGULATION

Practices such as mindful breathing and focused attention are associated with lower perceived stress and greater steadiness.

04

CONSISTENCY

A single session can ease your day. Repetition is what changes, little by little, the way you respond.

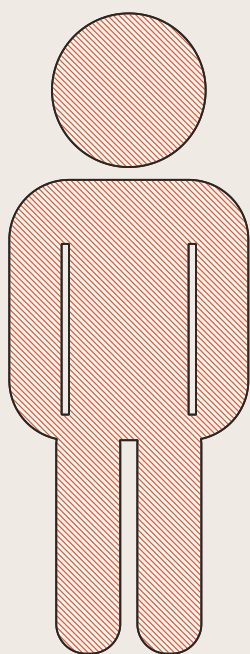
WHY IT WORKS

Neuroplasticity is the brain's ability to reorganize itself through repeated experience. What you practice every day, your brain learns to do more easily.

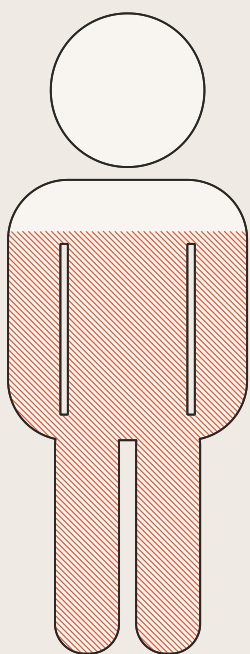
-
- 01 Practicing attention daily is associated with changes in the brain areas linked to self-regulation and self-awareness.
 - 02 In studies of mindfulness training, less perceived stress went hand in hand with changes in the amygdala, a key region in the stress response.
 - 03 People with years of practice show less activity in the brain network associated with mind-wandering.
-

What is repeated becomes easier.

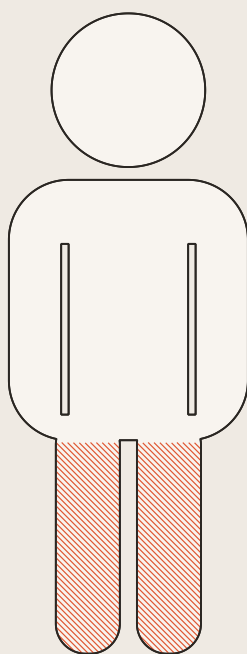
INNER CLEANSING



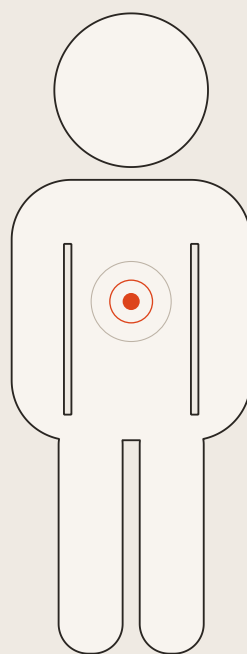
DAY 1



DAY 30



DAY 60



DAY 90

EACH DAY, A LITTLE CLEARER

THE COMMITMENT

Sadhana is a practice of accumulation. Each day builds on the last, like compound interest for your awareness, which is why the number of days matters.

90

days to establish a new habit

120

days to embed transformative behaviors

1000

days to achieve mastery and solidify your inner core

A study from University College London found that forming a new habit takes 66 days on average, much longer than the 21 days we often hear.

Your first goal is 90 consecutive days. If you miss a day, you begin again from Day 1.

SOME SIGNS OF PROGRESS

01 You notice your thoughts before reacting.

02 You pause where you used to react.

03 You focus more easily.

04 Your mind loops less around the same thoughts.

05 You feel more calm and steadiness in your day.

IN THEIR WORDS

What practitioners commonly describe. Everyone's experience is different.

"Immersing myself in this practice has allowed me to experience an intimate connection with my inner self. This connection gives me a sense of purpose and meaning, inspiring me to live more consciously and authentically."

ALEJANDRA · ARGENTINA

"The experience I'm having with this Sadhana is simply incredible. I began to notice that I felt calmer. In the moments of challenge I don't react; I feel a tranquility that allows me to worry less. I recommend it to anyone who feels a deep calling to change their reality."

VIRIDIANA · ITALY

IN THEIR WORDS

"I recommend this transformative tool. For me, it is light and clarity. My days have more order, my results are of higher quality, and my decisions are far more efficient, in alignment with what truly resonates with my being. I use it every day to keep my awareness clear and connected to Luli's energetic field."

ALEJANDRA · MEXICO

"The only conscious practice that truly silences the voices in my mind. The quality of Luli's energy in this practice is a reflection of her pure consciousness. It brings so much clarity and order into my life that I feel more centered and truly achieve valuable results."

SABRINA · USA

IN THEIR WORDS

“This Sadhana is the most powerful and peaceful tool I have ever tried. I experienced a very deep transformation and gained a great deal of clarity. It is my daily routine, and the first thing that brought quality results to my life. Aligning to a new frequency is about transforming yourself from within and connecting with someone of higher consciousness. This is a bath of pure consciousness. Luli’s energy carries such a high vibration that you will experience a magic shift in your life.”

AMY · USA

WHAT'S INCLUDED

01

Introductory video

A comprehensive introduction to the practice.

02

Instructional audio

Guidance for your daily practice.

03

Practice manual

To anchor your journey.

Begin your Sadhana

PRACTICE AT DAWN. CULTIVATE WITHIN.

GET SADHANA

www.lulimacchi.com · luli@lulimacchi.com



BROCHURE · LA PRÁCTICA

Sadhana

UNA PRÁCTICA DIARIA DE CONCIENCIA

Practica al amanecer. Cultiva desde adentro.

SOBRE LULI

Soy Luli Macchi, mentora de conciencia.

LA FORMA EN QUE VIVIMOS Y LIDERAMOS COMIENZA CON LA CONCIENCIA.

Durante más de una década he explorado el vínculo entre la evolución interior y el liderazgo consciente. En los últimos cinco años he acompañado a líderes y grupos de todo el mundo a ir más allá de la validación externa y a actuar desde su verdad y su presencia.

Trabajo con fundadores, líderes y personas de alto impacto que atraviesan transiciones, y con universidades para ayudar a la próxima generación a construir estabilidad interior e intención consciente.

10+

años dedicados a la conciencia y al trabajo interior

5

años acompañando a líderes y grupos en todo el mundo

EN FORMACIÓN

Neurociencia del Liderazgo y Mindfulness · Harvard Medical School Executive Education

QUÉ ES SADHANA

Elemento fundamental de mi metodología, Sadhana es una práctica diaria estructurada, diseñada para trabajar con el condicionamiento inconsciente y reconfigurar progresivamente los patrones habituales de pensamiento, respuesta emocional y conducta.

A través de la repetición, la atención sostenida y el compromiso diario, la práctica ayuda a construir y consolidar una estructura interna que sostiene mayor autorregulación, constancia y acción intencional.

La conciencia por sí sola no genera un cambio duradero. El cambio duradero requiere una práctica sostenida en la que los nuevos patrones puedan fortalecerse, permitiendo que una nueva estructura interna emerja y se integre en la vida cotidiana.

Practica al amanecer. Cultiva desde adentro.

PARA QUIÉN ES

Un ancla diaria para tu vida interior.

-
- 01 Líderes, fundadores y personas de alto impacto que quieren decidir desde la estabilidad, no desde la presión.
-
- 02 Quienes cargan con estrés, o con una mente que da vueltas a los mismos pensamientos.
-
- 03 Personas listas para comprometerse con una práctica diaria simple y ver lo que construye con el tiempo.
-

55

minutos, aproximadamente

Todas las mañanas.

Reserva este tiempo cada día, idealmente al amanecer, antes de que empiecen las demandas del día. El audio instructivo te acompaña en cada sesión.

PRIMERA META

90 días
consecutivos

FORMATO

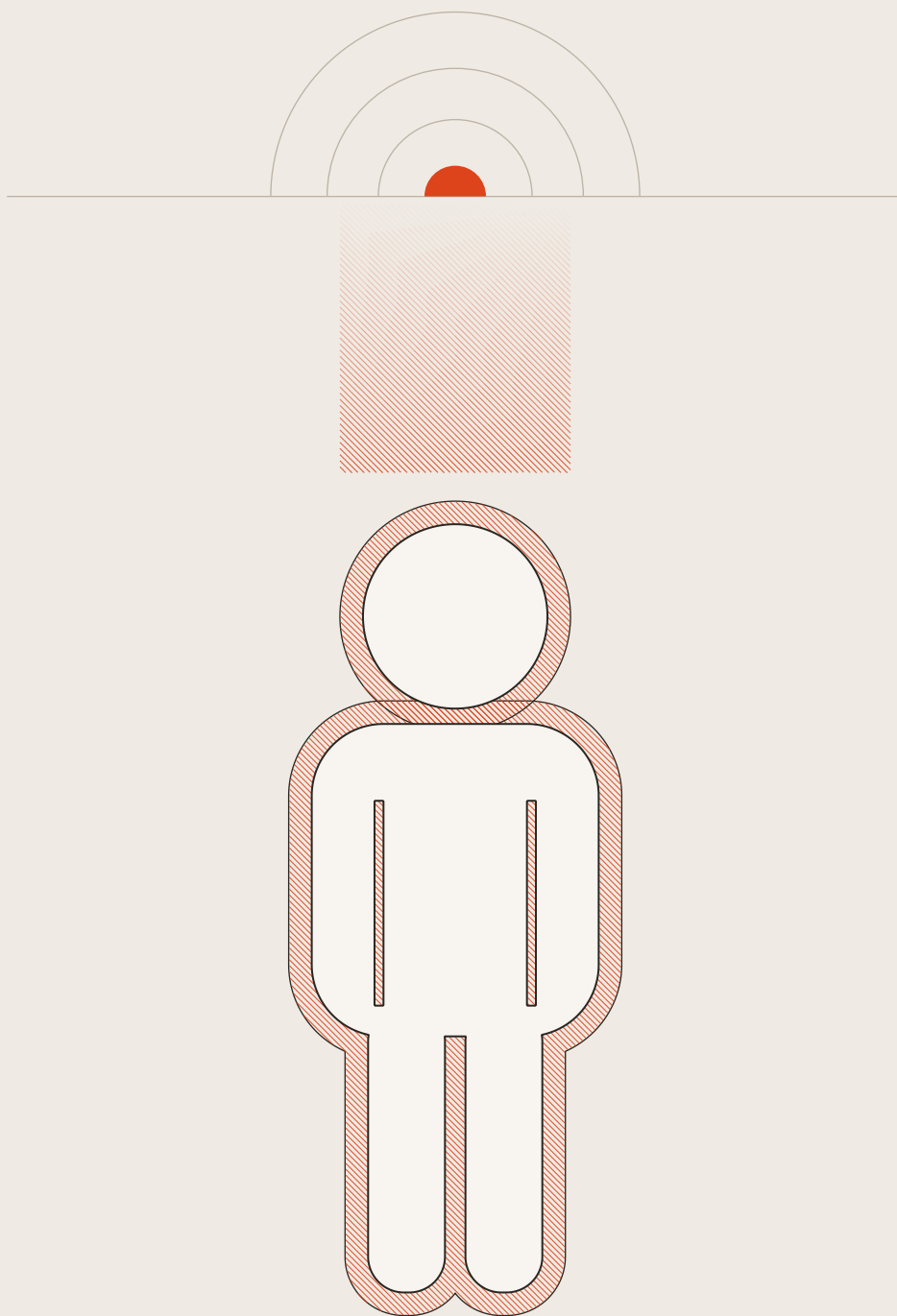
Video, audio y
manual

INVERSIÓN

300 USD

LULI MACCHI

AL AMANE CER



UN BAÑO DE CONCIENCIA, TODOS LOS DÍAS

POR QUÉ ES TAN EFICIENTE

Sadhana funciona porque es simple, diaria y sostenida.

01

EL MOMENTO

Un momento fijo cada mañana, antes de que empiecen las demandas del día, ancla la práctica. La investigación sobre hábitos muestra que repetir una conducta en un contexto constante facilita sostenerla.

02

RESPUESTAS AUTOMÁTICAS

Gran parte de lo que hacemos responde a patrones automáticos. La práctica diaria de la atención se asocia con detectarlos antes y elegir tu respuesta en lugar de reaccionar.

03

REGULACIÓN DEL ESTRÉS

Prácticas como la respiración consciente y la atención focalizada se asocian con menos estrés percibido y mayor estabilidad.

04

CONSTANCIA

Una sesión aislada alivia el día. La repetición es lo que cambia, poco a poco, la forma en que respondes.

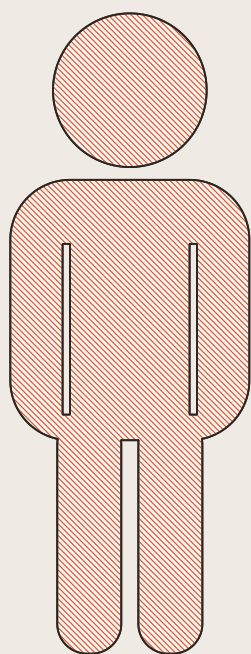
POR QUÉ FUNCIONA

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro de reorganizarse a través de la experiencia repetida. Lo que practicas cada día, tu cerebro aprende a hacerlo con más facilidad.

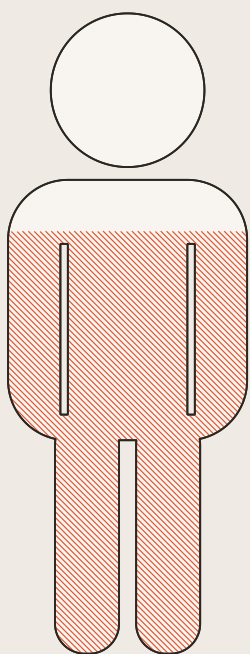
-
- 01 Practicar la atención a diario se asocia con cambios en las áreas del cerebro ligadas a la autorregulación y la conciencia de uno mismo.
 - 02 En estudios de entrenamiento en mindfulness, menos estrés percibido fue de la mano de cambios en la amígdala, una región clave en la respuesta al estrés.
 - 03 Quienes llevan años practicando muestran menos actividad en la red cerebral asociada a la divagación mental.
-

Lo que se repite se vuelve más fácil.

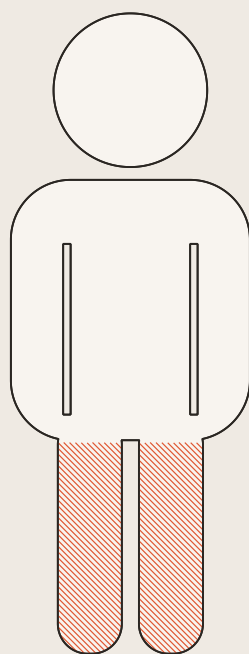
LIMPIEZA INTERIOR



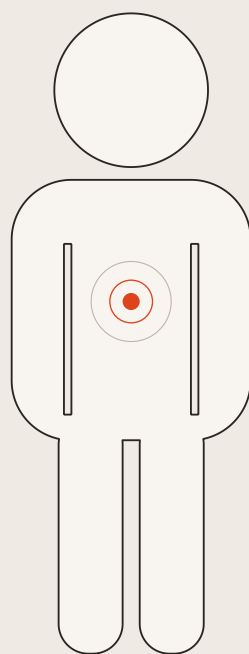
DÍA 1



DÍA 30



DÍA 60



DÍA 90

CADA DÍA, UN POCO MÁS CLARO

EL COMPROMISO

Sadhana es una práctica de acumulación. Cada día se suma al anterior, como el interés compuesto de la conciencia, y por eso importa sostenerla durante una cantidad de días.

90

días para establecer un nuevo hábito

120

días para integrar conductas transformadoras

1000

días para alcanzar la maestría y solidificar tu núcleo interior

Un estudio de University College London determinó que un nuevo hábito toma en promedio 66 días, mucho más que los 21 que suelen mencionarse.

Tu primera meta es completar 90 días consecutivos. Si te saltas un día, comienzas de nuevo desde el Día 1.

ALGUNAS SEÑALES DE PROGRESO

-
- 01 Notas tus pensamientos antes de reaccionar.
-
- 02 Haces una pausa donde antes reaccionabas.
-
- 03 Te concentras con más facilidad.
-
- 04 Tu mente da menos vueltas a los mismos pensamientos.
-
- 05 Sientes más calma y estabilidad en tu día a día.
-

EN SUS PALABRAS

Lo que suelen describir quienes practican. La experiencia de cada persona es distinta.

“Sumergirme en esta práctica me ha permitido experimentar una conexión íntima con mi ser interior. Esa conexión me da un sentido de propósito y significado, y me inspira a vivir de forma más consciente y auténtica.”

ALEJANDRA · ARGENTINA

“La experiencia que estoy teniendo con este Sadhana es simplemente increíble. Empecé a notar que me sentía más calmada. En los momentos de desafío no reacciono; siento una tranquilidad que me permite preocuparme menos. Se lo recomiendo a quien sienta un llamado profundo a cambiar su realidad.”

VIRIDIANA · ITALIA

EN SUS PALABRAS

“Recomiendo esta herramienta transformadora. Para mí es luz y claridad. Mis días tienen más orden, mis resultados son de mejor calidad y mis decisiones son mucho más eficientes, en alineación con lo que realmente resuena con mi ser. La utilizo todos los días para mantener mi conciencia clara y conectada al campo energético de Luli.”

ALEJANDRA · MÉXICO

“La única práctica consciente que realmente silencia las voces de mi mente. La calidad de la energía de Luli en esta práctica es el reflejo de su conciencia pura. Trae tanta claridad y orden a mi vida que me siento más centrada y logro resultados verdaderamente valiosos.”

SABRINA · EE. UU.

EN SUS PALABRAS

“Este Sadhana es la herramienta más poderosa y apacible que he probado. Viví una transformación muy profunda y gané mucha claridad. Es mi rutina diaria y lo primero que trajo resultados de calidad a mi vida.

Alinearse con una nueva frecuencia consiste en transformarte desde adentro y conectar con alguien de conciencia más elevada. Esta herramienta es un baño de pura conciencia. La energía de Luli tiene una vibración tan alta que vivirás un cambio mágico en tu vida.”

AMY · EE. UU.

QUÉ INCLUYE

01

Video introductorio

Una introducción completa a la práctica.

02

Audio instructivo

Guía para tu práctica diaria.

03

Manual de práctica

Para anclar tu recorrido.

Comienza tu Sadhana

PRACTICA AL AMANECER. CULTIVA DESDE ADENTRO.

OBTENER SADHANA

www.lulimacchi.com · luli@lulimacchi.com