

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 & Mindful Awareness · Harvard Medical School Executive Education

WHAT IS SADHANA

A foundational element of my methodology, Sadhana is a structured discipline that goes beyond standard meditation.

While meditation helps build momentary attention, Sadhana is a comprehensive process of inner cultivation. It dissolves the impressions your experiences leave behind and reorganizes your inner energy, so old loops stop manifesting in your body, your emotions and your actions.

Because understanding alone does not create lasting change. Transformation requires deliberate repetition to build and fortify new neural pathways.

By moving from intellectual knowing to daily physical and mental practice, you shift your default state from automated survival loops to unshakeable, intentional presence.

Practice at dawn. Cultivate within.

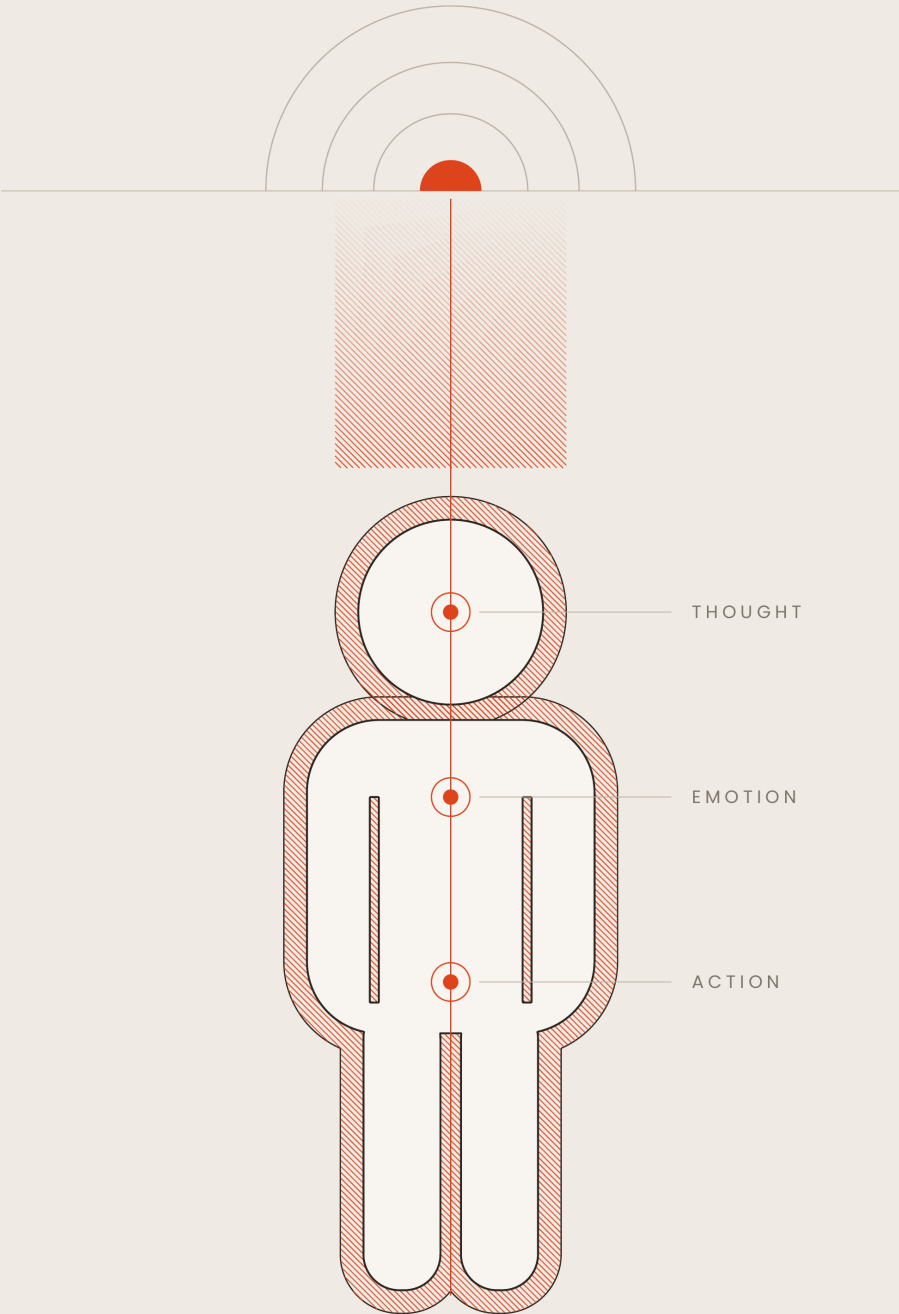
55

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.

AT DAWN



YOU BUILD A SOLID INNER STRUCTURE

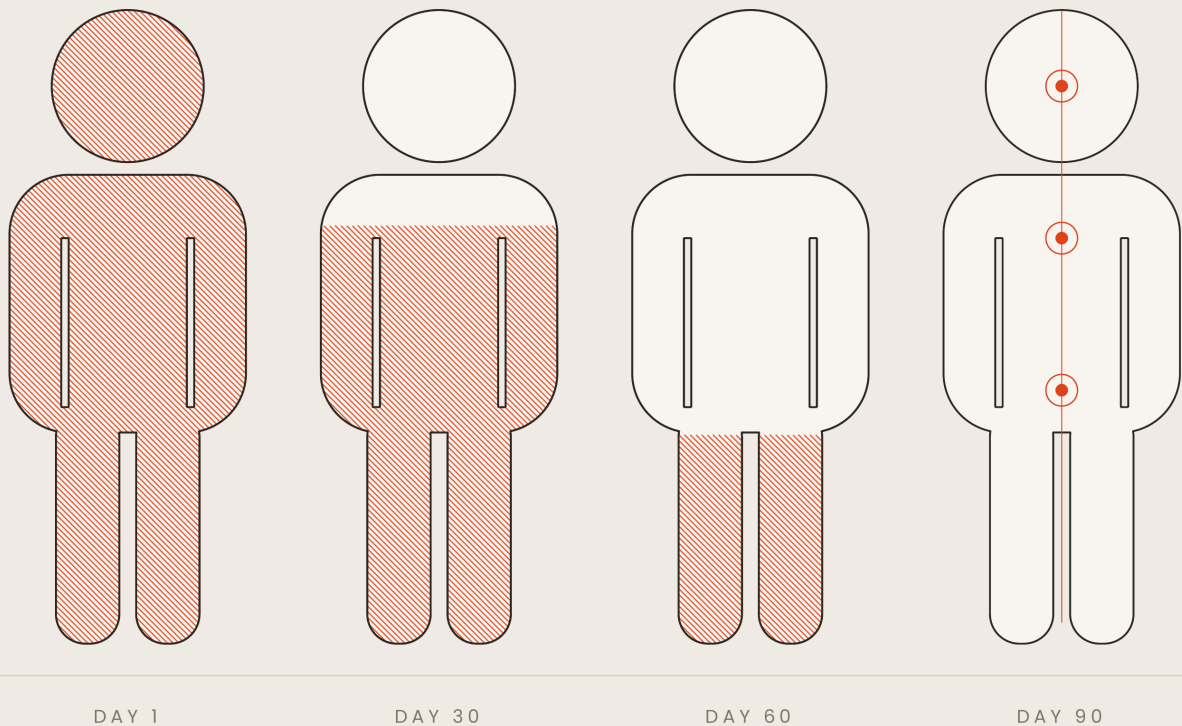
WHY IT WORKS

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



EACH DAY, ONE IMPRESSION LESS

Each day you align a little more.
Conscious accumulation becomes who you are
and where you are going.

MENTAL IMPRESSIONS

What the practice brings to the surface.

Over a lifetime, experience leaves mental impressions: habitual patterns of thought, reaction and emotion built from past experiences, repeated thoughts and unprocessed emotions.

WHAT THEY ARE

Mental impressions are the traces that experience leaves in the mind. They shape how we think, react and decide, and they tend to operate in the background, often without our noticing.

WHY THEY SURFACE

When you create a daily space of silence and sustained attention, you stop feeding the noise that kept them out of view. What was in the background can come to the foreground, and it may be felt as resistance, restlessness or a sense of being blocked.

HOW SADHANA WORKS WITH THEM

Contemplative traditions call them impressions; neuroscience calls them neural patterns. Both agree that what is repeated is reinforced. Sadhana gives these impressions a daily space to surface, be observed and dissolve, while it reorganizes your inner energy. With repetition, the loop loses strength before it can manifest.

Feeling resistance is part of the process, not a sign that you are doing it wrong.

Everyone's experience is different. If what comes up feels overwhelming, go slower and consider talking it through with a qualified professional.

THE COMMITMENT

This commitment builds compounding interest for your awareness through structured milestones.

90

days to reconfigure behavioral loops and establish the neuro-somatic habit

120

days to integrate these new responses

1000

days to deeply anchor the practice, consolidating long-term structural change from within

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.

THE 90-DAY STABILIZATION RULE

The first 90 days are dedicated to stabilizing your new neuro-somatic habit loop.

THE FIRST 90 DAYS

Because neuroplasticity requires continuous, uninterrupted daily practice, consistency is absolute. If you miss a single day during this foundational phase, the practice resets to Day 1. This is not a punishment, but a principle of the method: it protects the continuity your nervous system needs to anchor the change.

BEYOND DAY 90

Once the habit loop is established, the practice shifts from baseline stabilization to long-term integration, offering more fluid structural support.

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

Leadership Neuroscience & Mindful Awareness · Harvard Medical School Executive Education

QUÉ ES SADHANA

Elemento fundamental de mi metodología,
Sadhana es una disciplina estructurada que va
más allá de la meditación convencional.

Mientras la meditación ayuda a construir atención momentánea, Sadhana es un proceso integral de cultivo interior. Disuelve las impresiones que dejan tus vivencias y reorganiza tu energía interna, para que los viejos bucles dejen de manifestarse en tu cuerpo, tus emociones y tus acciones.

Porque comprender por sí solo no genera un cambio duradero. La transformación requiere una repetición deliberada para construir y fortalecer nuevas vías neuronales.

Al pasar del conocimiento intelectual a la práctica diaria, física y mental, tu estado por defecto deja de ser el de los bucles automáticos de supervivencia y se convierte en una presencia inquebrantable e intencional.

Practica al amanecer. Cultiva desde adentro.

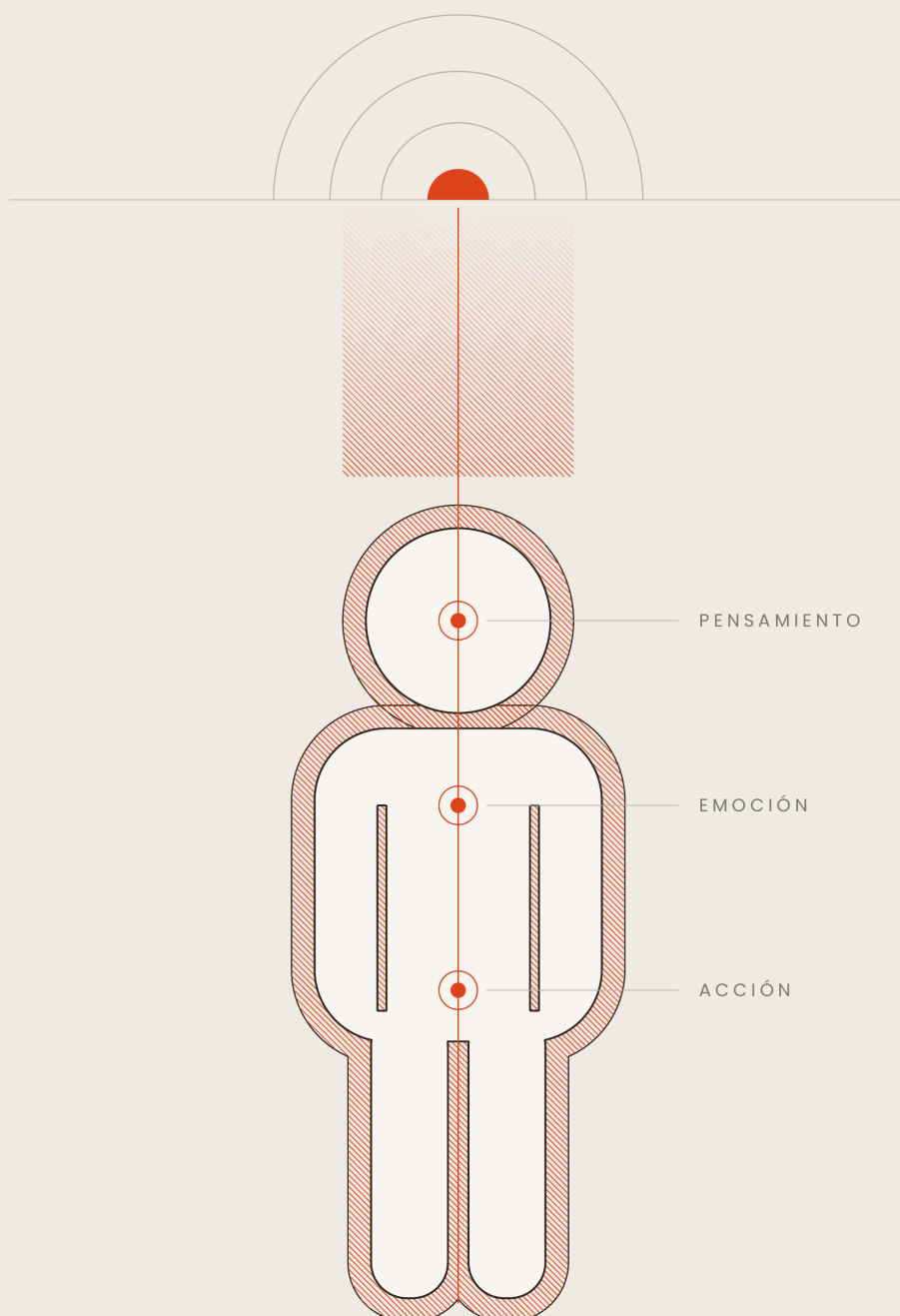
55

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.

AL AMANE CER



CONSTRUYES UNA ESTRUCTURA SÓLIDA INTERNA

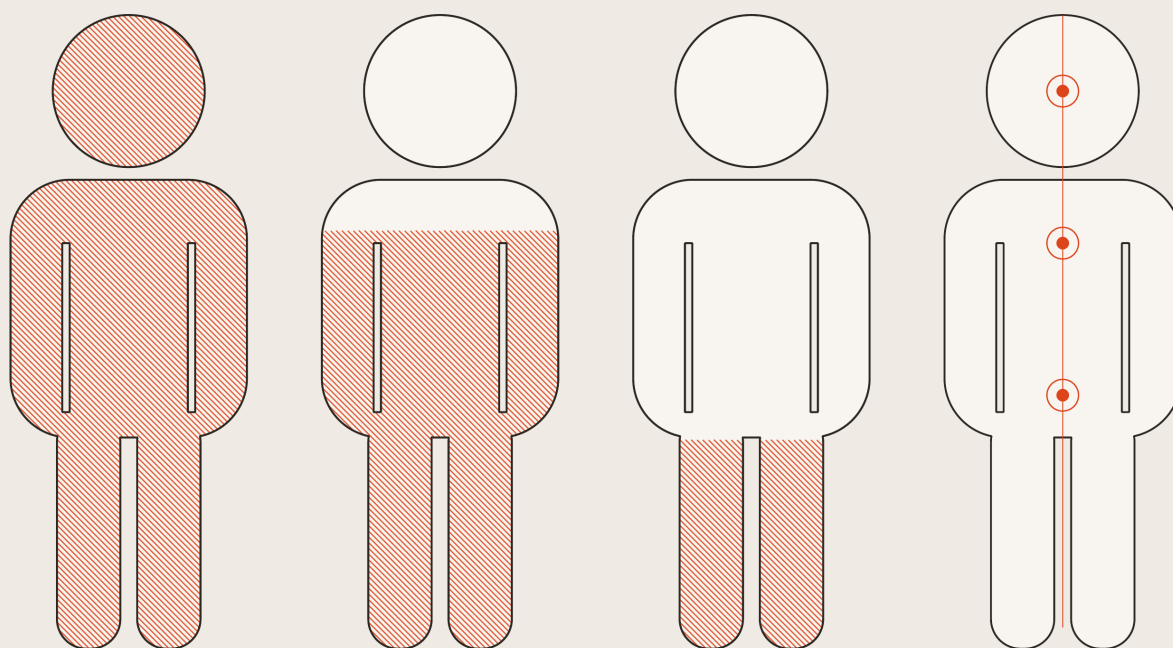
POR QUÉ FUNCIONA

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, UNA IMPRESIÓN MENOS

Cada día te alineas un poco más.
La acumulación consciente se convierte en
quien eres y hacia dónde vas.

IMPRESIONES MENTALES

Lo que la práctica saca a la superficie.

A lo largo de la vida, la experiencia deja impresiones mentales: patrones habituales de pensamiento, reacción y emoción contruidos a partir de vivencias pasadas, pensamientos repetidos y emociones sin procesar.

QUÉ SON

Las impresiones mentales son las huellas que la experiencia deja en la mente. Moldean cómo pensamos, reaccionamos y decidimos, y suelen operar en segundo plano, a menudo sin que lo notemos.

POR QUÉ SALEN A LA SUPERFICIE

Cuando creas un espacio diario de silencio y atención sostenida, dejas de alimentar el ruido que las mantenía fuera de vista. Lo que estaba en segundo plano puede pasar a primer plano, y a veces se siente como resistencia, inquietud o una sensación de bloqueo.

CÓMO TRABAJA SADHANA CON ELLAS

Las tradiciones contemplativas las llaman impresiones; la neurociencia, patrones neuronales. Ambas coinciden en que lo que se repite se refuerza. Sadhana da a estas impresiones un espacio diario para salir, ser observadas y disolverse, mientras reorganiza tu energía interna. Con la repetición, el bucle pierde fuerza antes de llegar a manifestarse.

Sentir resistencia forma parte del proceso, no una señal de que lo estés haciendo mal.

La experiencia de cada persona es distinta. Si lo que aparece te resulta abrumador, ve más despacio y considera conversarlo con un profesional.

EL COMPROMISO

Este compromiso genera interés compuesto para tu conciencia a través de hitos estructurados.

90

días para reconfigurar los bucles de conducta y establecer el hábito neuro-somático

120

días para integrar estas nuevas respuestas

1000

días para anclar profundamente la práctica y consolidar un cambio estructural duradero desde adentro

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.

LA REGLA DE ESTABILIZACIÓN DE 90 DÍAS

Los primeros 90 días están dedicados a estabilizar tu nuevo ciclo de hábito neuro-somático.

LOS PRIMEROS 90 DÍAS

Como la neuroplasticidad requiere una práctica diaria continua e ininterrumpida, la constancia es absoluta. Si te saltas un solo día durante esta fase inicial, la práctica vuelve al Día 1. No es un castigo, sino un principio del método: protege la continuidad que tu sistema nervioso necesita para anclar el cambio.

DESPUÉS DEL DÍA 90

Una vez establecido el ciclo del hábito, la práctica pasa de la estabilización inicial a la integración a largo plazo, con un sostén estructural más flexible.

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