



GUIA ÍNTIMA RITUAL

VOLVER A TI EN MEDIO DEL PROCESO

*para los días
donde no
eres quien
eras...
pero aún no
sabes quién
estás siendo*



INTRO

Este es un espacio para acompañarte.

*Para esos momentos donde todo se siente
incierto, donde hay movimiento interno
aunque afuera no se vea claro.*

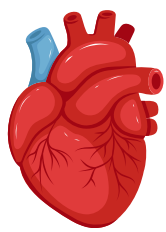
Aquí no tienes que saber.

Solo estar.

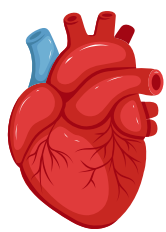


Paso 1:

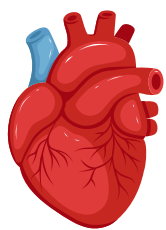
“Vuelve al cuerpo”



Pon una mano en tu pecho
y otra en tu vientre



Cierra los ojos unos segundos y
respira lento, cuenta hasta 4 y
suelta, repite 3 veces.



No busques respuestas *solo
siente*



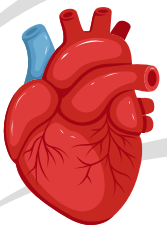
MANTRA DE APERTURA:

*“Me doy permiso de estar
aquí, en mi cuerpo, tal
como soy hoy”*



PASO 2

“Nombra lo que está”



Pregúntate en silencio:
¿qué estoy sintiendo realmente?

No lo filtres

No lo juzgues

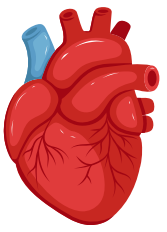
Solo nómbralo

aunque sea en una palabra, una
oración, una conversa con tu más
alto yo.

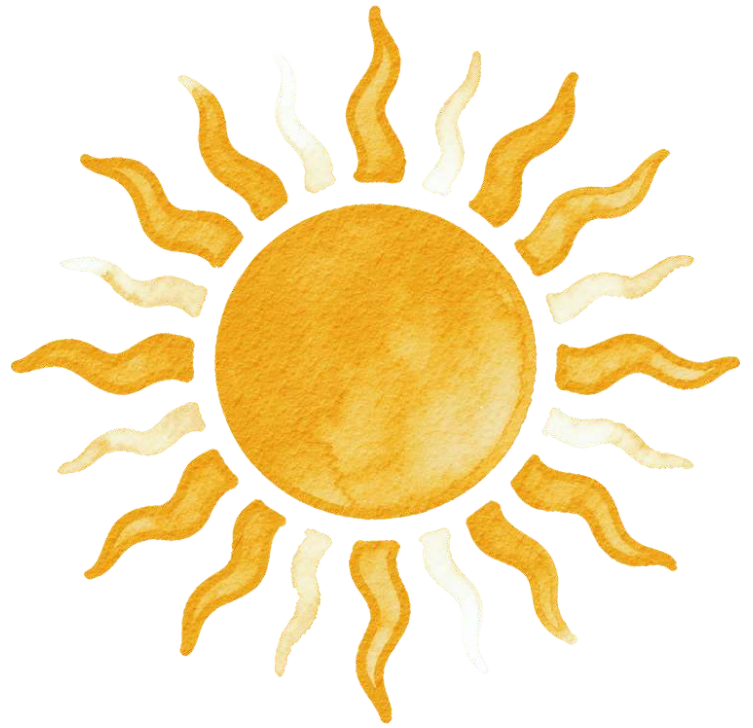


PASO 3

“Haz un gesto de vida”



Escribe una línea
graba una idea
mueve el cuerpo
canta, baila
dibuja algo



toma tu té mágico, intenciona

No tiene que ser perfecto,
solo tiene que existir

Esto también es volver a ti



MANTRAS PARA ACOMPANARTE



1. MANTRA DE CIERRE DEL PROCESO

(para honrar y soltar con conciencia)

*honro todo lo que fui,
agradezco lo que me trajo hasta aquí,
y abro mi camino a lo que está naciendo en mí.*

2. MANTRA DE LIMPIEZA

(para liberar y renovar)

*suelto con amor lo que ya no me pertenece,
libero mi cuerpo, mi mente y mi energía,
y permito que en mí habite solo lo que es verdadero
para mí.*

3. MANTRA DE PROTECCIÓN

(para sostenerse y afirmarse)

*me habito con presencia y me sostengo con fuerza,
resguardo mi energía con amor y claridad, confío en
mi sabiduría y poder, camino segura en la verdad de
quien estoy siendo*

CIERRE

No estás perdida. Estás habitando un umbral.

Un espacio donde lo que eras ya no sostiene y lo que estás siendo aún se está formando. Y aunque incomode, aunque duela, aunque no tenga nombre...esto también es vida en movimiento.

No necesitas claridad para estar avanzando. No necesitas certeza para confiar en ti. Hay algo en ti que ya sabe el camino, aunque todavía no puedas verlo completo.

*Confía en ese pulso.
Respira dentro de este proceso.
Quédate con vos.*

Este es el inicio de una versión más honesta de ti.

*Guarda este ritual
para volver a ti las veces que sea necesario.*

Con amor, Ili, Las Terricuerras