



## *Ritual 2*

*Nombrar para sanar*

Materiales opcionales:

- Una vela
- Una manta o cojín
- Bolígrafo y papel
- Un objeto que represente protección (una piedra, una flor, una figura)

🌀 Pasos del ritual:

Crea tu espacio.

Busca un rincón tranquilo. Si lo deseas, enciende una vela e ilumina solo con su luz. Siéntate en el suelo, sobre una manta o cojín.

Respira.

Inhala profundo por la nariz... exhala suave por la boca.  
Hazlo tres veces, con la intención de entrar en ti.

Recuerda.

Cierra los ojos y deja que aparezca algo que aún duele...  
Tal vez una emoción, una conversación pendiente, una sensación corporal.

Ponle nombre.

En voz baja, susurra lo que has sentido.  
Nómbralo sin juicio, como si hablaras a un ser querido:  
"Esto me dolió. Me sentí sola. Me sentí no vista. Sentí miedo."

Escríbelo.

Pon en papel todo lo que tu alma desea decir.  
No censure nada. Deja que se derrame como agua en movimiento.

Cierra con compasión.

Toca tu corazón. Respira.

Y repite en voz baja:

"Lo que nombro deja de doler en silencio. Me doy permiso para sanar."

🌿 Este ritual es tuyo.

Repite cada vez que algo sin nombre te incomode por dentro.  
Nombrar es recordar que tu voz es medicina.

*Nombrar es recordar que tu voz es medicina*