



Ritual 3

El Susurro de la ternura

🌸 Ritual 3 – El susurro de la ternura

Regálate un abrazo lento

Este ritual no es para cambiar nada. Es para sostenerlo todo.
Busca un lugar donde puedas sentarte en quietud.
No prepares nada. Solo siéntate contigo.
Lleva tus manos al corazón.
No cierres los ojos de inmediato.
Mira el espacio a tu alrededor como si fuera un refugio.
Cuando estés lista, inhala lento.
Y al exhalar, di en voz baja (o dentro):
“Me sostengo con ternura.”
Quédate ahí. No para avanzar. No para sanar.
Solo para sentir que estar contigo también es hogar.

