



Ritual 6

EL SUSURRO DEL DESCANSO INTERNO

✨ Preparación:

Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones. Puedes tener una manta o cojín a mano, algo suave que te acompañe.

🌀 1. Detente

Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu vientre.

Cierra los ojos.

Siente tu respiración.

Siente el peso de tu cuerpo.

🌙 2. Reconóctete cansada

Di en voz alta o en silencio:

“Hoy no necesito ser productiva.”

“Hoy me permito descansar.”

🌊 3. Respira conscientemente (5 minutos)

Inhala por la nariz en 4 tiempos, exhala en 6.

Imagina que en cada exhalación tu cuerpo suelta.

Que en cada inhalación te llega una caricia.

🌸 4. Declara tu permiso

Escribe o repite esta frase:

“Me permito descansar sin culpa. El descanso es parte de mi camino.”

🌿 5. Cierre suave

Colócate en una postura cómoda y simplemente respira.

Puedes permanecer en silencio unos minutos o poner música suave.