



## *Ritual 7*

# *El Renacer*

## *Renacer no es volver a ser*

### *✨ Preparación:*

*Busca un momento del día donde puedas estar contigo, sin interrupciones.*

*Ten cerca una vela (real o simbólica), una hoja en blanco y algo para escribir.*

### *🔥 1. Encender el fuego*

*Enciende la vela.*

*Observa su llama, pequeña pero constante.*

*Imagina que ese fuego vive dentro de ti.*

### *💬 2. Escribe sin juicio*

*Responde sobre la hoja:*

*– ¿Qué parte de mí estoy dejando atrás?*

*– ¿Qué nace en mí ahora, aunque aún no tenga forma?*

### *🧘 3. Respira y afirma*

*Cierra los ojos y respira profundo.*

*Coloca la mano sobre el pecho y repite:*

*“Me permito volver a empezar.*

*No desde la exigencia,  
sino desde la verdad que ahora soy.”*

### *🌿 4. Cierre simbólico*

*Apaga la vela con intención.*

*Siente que algo nuevo ha comenzado, aunque no puedas nombrarlo todavía.*

*🦋 Este ritual es parte de los Susurros para volver a ti. Un camino íntimo para acompañarte en tu transformación.*

*"Me permito renacer en mi tiempo. No tengo que volver a ser, solo recordarme."*