

Susurros para volver a ti

Una guía ritual para mujeres que están volviendo a casa



Introducción

¿Qué es “volver a casa”?

Hay un momento en el que algo dentro de ti se rompe. Pero no es una ruptura violenta. Es un crujido suave. Como cuando la tierra se abre para dejar crecer una raíz.

Puede que lo sientas como cansancio.

Como pérdida.

Como un silencio que grita.

*O como una certeza que no sabes explicar:
no puedes seguir en piloto automático.*

Volver a casa no es volver a un lugar.

Es volver a una frecuencia.

Una forma de habitarte, con los pies descalzos sobre tu verdad.

Sin máscaras. Sin exigencias. Sin ruido.

Este no es un camino para volverte alguien más.

Es un regreso.

A la mujer que ya eres, pero que olvidaste por sobrevivir.

Por complacer. Por miedo a brillar demasiado.

Este pequeño libro no te dará respuestas.

Te dará pausas.

Susurros.

Espacios sagrados donde recordar.

Estás por comenzar un viaje.

Un viaje íntimo hacia ti misma.

Y si llegaste hasta aquí...

es porque ya lo habías empezado.

Bienvenida.

Capítulo 1 – El crujido

La llamada al cambio

No siempre llega como una tormenta. A veces el cambio empieza con una incomodidad silenciosa. Un malestar que no puedes nombrar. Una tristeza que no es tristeza, sino una grieta.

Empiezas a sentir que algo ya no encaja.

Que la forma en que te habitas se volvió demasiado pequeña.

Que estás en una piel que ya no es tuya. Y que fingir te está costando demasiado.

Eso es el crujido.

No es el derrumbe.

Es el principio del principio.

La mayoría de nosotras intenta ignorarlo.

Seguimos haciendo, corriendo, cumpliendo.

Pero el alma no grita.

El alma susurra.

Y si no la escuchas, te vacía.

Este capítulo no es para entender.

Es para sentir.

Para reconocer esa primera grieta como un acto de gracia.

Como la apertura de un portal.

Porque solo lo que cruje, se transforma.

Y solo lo que se rompe, puede volver a nacer desde otro lugar.

Preguntas de journaling – Escríbelo sin filtros

- *¿Dónde siento que ya no encajo?*
- *¿Qué parte de mi vida está pidiendo un cambio, aunque no sepa cuál?*
- *Si pudiera dejar de fingir por un día... ¿quién sería?*

Capítulo 2 – El vacío

El momento en que no sabes quién eres

Después del crujido, llega el silencio. Y no es un silencio de paz. Es ese tipo de vacío que se siente como si estuvieras flotando entre dos mundos. Sin mapa. Sin nombre. Sin dirección.

No eres la de antes.

Pero aún no sabes quién eres ahora.

Y ese no-saber... duele.

Has soltado certezas, hábitos, relaciones, versiones de ti que te sostenían.

Y lo que queda es un hueco.

Una especie de intemperie del alma.

Como si te hubieran arrancado las raíces, y ahora tu alma caminara descalza.

Este es el momento en que muchas se rinden.

Se devuelven a lo conocido, a lo que ya no les sirve, solo por no soportar el vacío.

Pero tú estás aquí. Y eso ya lo cambia todo.

No viniste aquí a llenarte de respuestas.

Viniste a recordar.

Y para recordar, primero hay que vaciarse.

Permítete estar en este espacio sin correr.

Sin exigirle sentido.

Sin buscar consuelo inmediato.

Respira.

Escucha.

No estás sola.

El vacío también es parte del camino.



Ritual suave para habitar el vacío

Enciende una vela. Apaga las luces. Quédate en silencio durante 10 minutos.

Sin música. Sin móvil. Sin hacer. Solo estar. Observa qué pensamientos llegan.

Qué emociones emergen. No las cambies. Solo respíralas.



Preguntas de journaling

- *¿Qué parte de mí está muriendo?*
- *Qué pasa en mí cuando no hago nada?*
- *¿Qué siento cuando dejo de intentar entender?*



Capítulo 3 – La raíz

Las prácticas que te sostienen

Después del crujido. Después del vacío. Algo dentro de ti empieza a buscar tierra.

No certezas, no respuestas... Tierra.

Un lugar donde puedas apoyar los pies del alma.

Donde lo cotidiano se vuelva sagrado.

Donde lo simple te devuelva el centro.

A esto lo llamo la raíz. No es una solución.

No es un plan.

Es una práctica.

Un ancla.

Y puede ser tan simple como:

Respirar con los ojos cerrados Prepararte un té con plena presencia

Escribe sin filtros durante 10 minutos Abrazar un árbol Repetirte en voz baja:

Estoy aquí. Estoy viva.”

La raíz no se ve, pero se siente.

Te sostiene cuando todo lo demás se cae.

Te recuerda que no estás rota, estás recordando.

Este es el momento de crear tus propios rituales.

Pequeños actos de amor que te recuerden que puedes confiar en ti.



Propuesta práctica: Crea tu altar INNERIS

Escoge un rincón en casa. Pon una vela, una piedra, una foto, una palabra, una flor seca. Ese será tu espacio sagrado. Tu recordatorio físico de que has elegido volver a ti. Cada vez que lo veas, respira.



Preguntas de journaling

- *¿Qué pequeñas prácticas me devuelven a mí misma?*
- *¿Qué personas, lugares o cosas me nutren realmente?*
- *¿Qué significa para mí tener raíces?*



Cierre – Carta de tu yo del futuro

Una semilla escrita desde la mujer que ya ha vuelto a casa

Te propongo algo. Imagina que ya has cruzado el umbral. Que ya atravesaste el crujido.

Sostuviste el vacío. Echaste raíces.

Imagina que ya no te cuestionas tanto.

Que respiras más profundo.

*Que no tienes todo resuelto,
pero estás en paz con lo que eres.*

Desde ahí...

escribete una carta.

Desde esa tú que ya se recuerda.

Habla con ella. Escúchala.

Ella tiene algo que decirte.



Ejemplo de carta (puedes usarla como guía)

Querida yo del ahora,

No imaginas lo orgullosa que estoy de ti. Sé que creías que no lo lograrías. Que pensabas que eras demasiado frágil, demasiado perdida.

Pero quiero que sepas esto: no estabas rota.

Estabas renaciendo.

Gracias por no rendirte.

Gracias por sostener el silencio, por sentir el miedo sin huir.

Gracias por seguir buscando aunque no supieras hacia dónde.

Hoy camino más ligera.

Más salvaje.

Más yo.

Y fue gracias a ti.

No estás sola.

Nunca lo estuviste.

Con amor y fuego,

Tu yo del futuro.



Invitación final

Escríbela a mano. Guárdala en tu altar. Léela cuando olvides quién eres. Ella te recordará.

Extra – Ritual + 3 preguntas de journaling

Ritual de cierre – “Estoy aquí”

Este ritual no es para terminar. Es para integrar. Para que lo vivido no se quede en palabras, sino que baje al cuerpo. A la respiración. A tu presente.

Instrucciones:

1. *Busca un lugar donde puedas estar sola por unos minutos.*
2. *Camina descalza unos pasos, sintiendo el suelo bajo tus pies.*
3. *Coloca tu mano derecha sobre tu pecho y la izquierda sobre tu vientre.*
4. *Cierra los ojos y repite suavemente, con cada respiración:*

“Estoy aquí. Estoy en mí. Estoy en casa.”

Quédate ahí. Sin esperar nada. Solo respira. Y permite que tu cuerpo integre lo vivido.

Las 3 preguntas finales

1. *¿Qué he olvidado que necesito recordar?*
2. *¿Qué parte de mí pide ser honrada a partir de ahora?*
3. *¿Qué significa “hogar” para mí hoy?*

Este no es el fin del viaje. Es apenas el primer hilo de regreso. Tómalo con calma. El alma no tiene prisa.

Cuando estés lista, nos volveremos a encontrar.