SOY AMOR UNIVERSAL
111

# Ritual de Liberación 

*Para comenzar a soltar en Luna Llena*
*> Descargá el Calendario Lunar*

Este PDF es un espacio para acompañarte en la práctica que comparto en el video.

Antes de comenzar, regalate unos minutos para detenerte, conectar con cómo estás hoy y reconocer aquello que quizás ya estás preparad@ para comenzar a soltar.

---

No necesitás encontrar respuestas perfectas.
Simplemente escribí lo que surja.

# *¿Cómo me siento hoy?*

Marcá las emociones que más se acerquen a cómo estás en este momento:

☐ Triste

☐ Enojada/o

☐ Cansada/o

☐ Insegura/o

☐ Bloqueada/o

☐ Saturada/o

☐ Con miedo

☐ Confundida/o

☐ Otra: _____

# *¿Qué siento que estoy sosteniendo?*

Puede ser una situación, una relación, un pensamiento, un hábito, una expectativa o algo del pasado que sentís que todavía ocupa espacio en vos.

Por ejemplo:

*- Una relación que ya no me hace bien.*
*- Un hábito que quiero cambiar.*
*- Una situación que sigo intentando controlar.*
*- La necesidad de agradar a los demás.*
*- Expectativa sobre cómo debería ser mi vida.*
*- Algo que pasó y me cuesta dejar atrás.*

Hoy reconozco que estoy sosteniendo:

# *¿Qué estoy list@ para empezar a soltar?*

Pensá en aquello que ocupa tu mente, tus emociones o tu atención y que ya no querés seguir alimentando de la misma manera.

Por ejemplo:

*- Una preocupación que se repite.*
*- Pensar constantemente en una persona.*
*- Una discusión que sigo repasando.*
*- El miedo a equivocarme.*
*- Lo que los demás puedan pensar de mí.*
*- Una situación que no puedo controlar.*
*- La exigencia de tener todo resuelto.*

Hoy elijo dejar de darle energía a:

# *Mi palabra para este momento*

Elegí una palabra que represente cómo querés transitar este proceso de liberación.

Puede ser:
*Paz · Libertad · Confianza · Calma · Claridad · Amor · Perdón · Aceptación · Ligereza · Valor*

Mi palabra es:

# *Después del Ritual*

Cuando hayas realizado la práctica del video, volvé a este espacio.

Respirá.

Observá cómo te sentís y permitite reconocer qué querés comenzar a abrir en vos.

# *¿Qué espacio merezco comenzar a abrir?*

Por ejemplo:

- Más calma.
- Más tiempo para mí.
- Nuevas oportunidades.
- Confianza.
- Libertad.
- Una relación más amorosa conmigo.
- Espacio para algo nuevo.

Quiero comenzar a abrir espacio para:

# *Para Cerrar el Ritual*

Completá esta frase desde lo que hoy necesitás:

Hoy elijo soltar _____
para abrir espacio a _____

*No necesitás soltar todo hoy.*

Cada vez que elegís dejar ir aquello que ya no te hace bien, estás haciendo espacio para lo nuevo.

Soltar es un regalo de amor hacia vos mism@: una forma de cuidarte, escucharte y elegir conscientemente qué querés seguir sosteniendo y qué estás list@ para dejar ir.

## *Repetí 3 veces en voz alta*

Hoy elijo soltar, conscientemente, lo que ya no necesito sostener, liberar lo que pesa en mi corazón y abrir espacio para todo lo bueno que la vida tiene para mí.

***Gracias, gracias, gracias.***