

# Cuaderno de rituales

Protección · Abundancia · Amor



**Cómo usar este cuaderno.** Elige una intención, escoge un ritual y márcalo cuando lo hagas. Los rituales son prácticas simbólicas de bienestar: sirven para detenerte, enfocar tu atención y darle forma a una intención. No sustituyen la ayuda de un profesional de la salud. Si usas velas, nunca las dejes sin supervisión; no ingieras ningún ingrediente.

## Antes de empezar

Mi intención principal \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_ Fase de la Luna \_\_\_\_\_

## Cómo elegir

- **Protección:** cuando necesitas poner límites o sentirte más seguro.
- **Abundancia:** cuando quieres ordenar tus recursos y agradecer lo que tienes.
- **Amor:** cuando quieres cuidar tus vínculos y tu relación contigo mismo.

## Consejos

- Elige un momento tranquilo y desconecta el celular unos minutos.
- Prepara los materiales antes de empezar.
- Escribe lo que sentiste al terminar: así ves tu progreso con el tiempo.
- Un ritual al mes bien hecho vale más que muchos con prisa.

## Mi registro

---

---

---

---

---

# Protección

Para poner límites y sentirte seguro



## ☐ Círculo de calma

Necesitas: Un vaso con agua · una pizca de sal

1. Coloca el vaso cerca de una ventana.
2. Respira tres veces y visualiza un límite luminoso.
3. Desecha el agua al terminar y agradece el momento.

## ☐ Amuleto de intención

Necesitas: Una cinta azul · papel pequeño

1. Escribe una palabra que te dé seguridad.
2. Dobla el papel hacia ti y rodéalo con la cinta.
3. Guárdalo donde puedas recordarlo.

## ☐ Escudo de sal

Necesitas: Sal · una escoba o cepillo pequeño

1. Coloca un poco de sal en las esquinas de la habitación.
2. Visualiza una luz que cubre todo el espacio.
3. Al día siguiente, barre la sal hacia afuera de la puerta.

## ☐ Espejo que refleja

Necesitas: Un espejo pequeño

1. Colócalo orientado hacia tu puerta de entrada.
2. Fija la intención de que lo que no te sirve se quede afuera.
3. Límpialo una vez por semana con un paño seco.

## ☐ Nudo protector

Necesitas: Un cordón o hilo largo

1. Haz tres nudos, nombrando en cada uno algo que te preocupa soltar.
2. Sostén el cordón unos segundos respirando con calma.
3. Llévalo en el bolsillo o átaló a tu mochila.

## ☐ Vela de frontera

Necesitas: Una vela blanca · un lugar seguro cerca de la entrada

1. Enciéndela y visualiza un límite cálido alrededor de tu espacio.
2. Quédate unos minutos en silencio observando la llama.
3. Apágala con un apagavelas o soplando, nunca la dejes sola.

Mis notas

---

---

# Abundancia

*Para ordenar tus recursos y agradecer*



## ☐ Semilla de propósito

Necesitas: Una semilla · una maceta

1. Escribe una meta concreta y alcanzable.
2. Planta la semilla pensando en tu primer paso.
3. Cuidala mientras registras tus avances.

## ☐ Cuenco de gratitud

Necesitas: Un cuenco · cinco monedas

1. Nombra algo que ya tienes por cada moneda.
2. Define una acción generosa para esta semana.
3. Repite al inicio de cada mes.

## ☐ Billeto de intención

Necesitas: Un billete pequeño · un papel

1. Escribe en el papel una meta financiera concreta.
2. Dobla el papel alrededor del billete.
3. Guárdalo en tu billetera hasta cumplir la meta.

## ☐ Planta de la fortuna

Necesitas: Una planta pequeña de interior

1. Riégala cada lunes pensando en una meta en curso.
2. Observa su crecimiento como recordatorio de paciencia.
3. Cuando florezca o crezca, anota qué avanzaste tú también.

## ☐ Frasco de monedas

Necesitas: Un frasco de vidrio · monedas sueltas

1. Agrega una moneda cada día, agradeciendo algo recibido.
2. Observa el frasco llenarse poco a poco durante el mes.
3. Al llenarse, decide un destino consciente para ese dinero.

## ☐ Lista de abundancia

Necesitas: Papel · lápiz

1. Escribe diez cosas de valor que ya tienes, no materiales.
2. Léela en voz alta una vez.
3. Guárdala donde puedas releerla cuando dudes de ti.

Mis notas

---

---

# Amor

*Para cuidar tus vínculos y tu relación contigo*



## ☐ Carta de amor propio

Necesitas: Papel · sobre · aroma favorito

1. Escribe tres cualidades que aprecias de ti.
2. Añade un compromiso de cuidado personal.
3. Abre la carta en una semana.

## ☐ Ritual de armonía

Necesitas: Dos flores · recipiente con agua

1. Asigna a cada flor una voz del vínculo.
2. Expresa en silencio una necesidad y una gratitud.
3. Colócalas juntas sin forzar sus tallos.

## ☐ Autoabrazo consciente

Necesitas: Nada, solo tú y un espacio tranquilo

1. Cruza los brazos sobre el pecho y respira profundo tres veces.
2. Repite en voz baja una frase amable hacia ti mismo.
3. Quédate así un minuto antes de continuar tu día.

## ☐ Jardín de vínculos

Necesitas: Una maceta · varias semillas pequeñas

1. Elige una semilla por cada relación que quieras cuidar.
2. Plántalas juntas, dejando espacio entre ellas.
3. Riégalas pensando en nutrir esos vínculos sin ahogarlos.

## ☐ Taza compartida

Necesitas: Dos tazas de té o infusión

1. Prepara una taza para ti y otra para esa persona.
2. Comparte una conversación honesta mientras las beben.
3. Brinden en silencio al terminar, sin necesidad de palabras.

## ☐ Hilo rojo

Necesitas: Un hilo o cordón rojo

1. Átalo a tu muñeca pensando en una persona importante para ti.
2. Llévalo puesto mientras dure de forma natural.
3. Cuando se caiga solo, agradece lo que esa relación te enseñó.

Mis notas \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_