

# Ritual para sentirse mejor en el cuerpo

## Ingredientes:

- Una vela blanca
- Incienso calmante (lavanda, sándalo o rosa)
- Un espejo
- Una pequeña piedra o cristal de cuarzo claro

## Pasos:

1. **Preparación del Altar:** Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar solo(a) y en paz. Coloca tu vela blanca en el centro, enciéndela y coloca el incienso al lado de la vela para que pueda arder, emitiendo un humo tranquilizador.
2. **Centra tu Mente:** Siéntate cómodamente frente a tu altar. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Toma algunas respiraciones profundas para calmar tu mente y centrarte.
3. **Creación del Círculo de Protección:** Visualiza un círculo de luz blanca rodeando tu espacio sagrado. Esta luz es tu protección y santuario durante el ritual.
4. **Invocación de las Fuerzas Benéficas:** Coloca tu mano en tu corazón y recita la incantación en latín: "*Corpus meum sana, mentemque purifica, animam meam conforta.*"
5. **Meditación con el Espejo:** Mírate en el espejo y observa tu reflejo con amor y amabilidad. Afirma que eres hermoso(a) y valioso(a) tal como eres.
6. **Carga de la Piedra o Cristal:** Toma la piedra o cristal de cuarzo claro en tu mano y visualízalo llenándose de una brillante luz blanca, impregnándose de energía positiva. Siente esta energía transfiriéndose a tu cuerpo, trayendo equilibrio y sanación.
7. **Agradecimiento y Cierre:** Expresa gratitud a las fuerzas benéficas y a todos los elementos que te acompañaron durante este ritual. Apaga la vela y deja que el incienso se consuma por completo. Dispersa el círculo de luz blanca visualizándolo regresando al universo.