

Ritual para recuperar la alegría

Ingredientes:

- Una vela naranja o amarilla (colores de la alegría)
- Una piedra semipreciosa naranja (calcita naranja, cornalina...)
- Unas gotas de aceite esencial de naranja o bergamota
- Una foto tuya sonriendo
- Una hoja de papel y un bolígrafo

Ritual:

Elige un momento tranquilo y de calma para realizar este ritual. Acomódate cómodamente con todos los elementos. Vierte unas gotas de aceite esencial en tus manos y respira profundamente esos aromas vigorizantes.

Paso 1: Toma de conciencia Enciende la vela para crear un ambiente propicio. Toma la piedra entre tus manos y concéntrate en tu respiración. Visualiza toda la pena, el dolor y la tristeza de tu ruptura fluyendo fuera de ti con cada exhalación.

Toma la hoja y el bolígrafo. Haz una lista de todo lo que aún te pesa de esa relación terminada. No tengas miedo de expresar tus emociones. Una vez completada la lista, quémala en la llama de la vela visualizando todas esas cargas siendo consumidas.

Mira atentamente la foto de ti sonriendo. Recuerda ese momento feliz y deja que los buenos recuerdos fluyan. Ahora visualiza olas de alegría, ligereza y energía positiva llenándote. Respira tranquilamente inhalando y exhalando durante unos minutos impregnándote de esas sensaciones placenteras.

Para anclar duraderamente esta alegría reencontrada, cierra tus manos alrededor de la piedra concentrándote en esa maravillosa sensación de bienestar. Conserva esta piedra contigo y acaríciala regularmente para recordar este momento de reconexión con la alegría de vivir.

Este ritual es sólo un punto de partida, una invitación a dejar que la alegría florezca de nuevo en ti. Dáte tiempo para sanar tus heridas, la alegría acabará resurgiendo naturalmente.