

# Ritual de cierre y nuevo comienzo

## Una actitud de gratitud

Todo cierre trae una enseñanza.  
Todo nuevo comienzo necesita espacio.

Este ritual es una invitación a **pausar**, a mirar con honestidad lo vivido, soltar lo que ya cumplió su función y abrirte a una nueva etapa con intención y claridad.

No importa en qué momento del año lo realices.  
El verdadero cambio comienza cuando decides hacerlo consciente.

PREPARA TU ESPACIO

ELIGE UN LUGAR TRANQUILO  
SIN INTERRUPCIONES

HAZ DE ESTE MOMENTO ALGO  
SAGRADO

## Vas a necesitar:

- ☐ Una vela (blanca, beige o del color que represente calma para ti)
- ☐ Papel y pluma
- ☐ Un recipiente resistente (opcional)
- ☐ Música suave o silencio
- ☐ Presencia y apertura

## Respira profundo 3 veces antes de comenzar

Paso 1:	Paso 2:	Paso 3:	CIERRE DEL RITUAL
CIERRE CONSCIENTE	SIEMBRA DE INTENCIONES	ANCLAJE ENERGÉTICO	
<p><b>En una hoja escribe, sin juicio y con honestidad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lo que dolió</li> <li>● Lo que ya no funcionó</li> <li>● Lo que cargas y sabes que es momento de soltar</li> <li>● Personas, hábitos o versiones de ti que ya no resuenan</li> </ul> <p>No analices. Solo escribe.</p> <p>Cuando termines, coloca la hoja frente a ti y di:</p> <p><i>“Honro lo vivido. Agradezco lo aprendido. Hoy elijo liberar lo que ya no necesito cargar.”</i></p> <p>Rompe la hoja o quémala con cuidado.</p> <p>Visualiza cómo esa energía se disuelve.</p> <p>Respira profundo.</p>	<p>En una nueva hoja escribe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cómo deseas sentirte en esta nueva etapa</li> <li>● Qué versión de ti eliges habitar</li> <li>● Tres decisiones que serán <b>no negociables</b> para tu bienestar</li> </ul> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Me elijo con amor</li> <li>● Honro mis límites</li> <li>● Actúo desde la coherencia</li> </ul> <p>Guarda esta hoja en un lugar especial.</p>	<p>Coloca ambas manos sobre tu corazón.</p> <p>Cierra los ojos.</p> <p>Repite lentamente:</p> <p><i>“Suelto el pasado con gratitud. Me permito comenzar de nuevo. Confío en mí, en mi proceso y en el camino que se abre frente a mí.”</i></p> <p>Permanece en silencio unos segundos.</p> <p>Siente el espacio que acabas de crear.</p>	<p>Recuerda:</p> <p>✨ Soltar también es avanzar</p> <p>✨ Elegirte es un acto de amor propio</p> <p>✨ Cada nuevo comienzo empieza dentro de ti</p> <p>Agradece este momento contigo.</p> <p>💖 <b>NOTA FINAL</b></p> <p>Puedes repetir este ritual cada vez que sientas la necesidad de cerrar un ciclo o iniciar uno nuevo.</p> <p>No hay prisa. No hay exigencia.</p> <p>Solo presencia.</p>

*¡Me esperan cosas increíbles para mi bien este 2026!*

Con Amor: Vero Echávarri