



## *Ritual 6*

# *EL SUSURRO DEL DESCANSO INTERNO*

## ✨ Preparación:

*Busca un lugar tranquilo, sin interrupciones. Puedes tener una manta o cojín a mano, algo suave que te acompañe.*

### 🌀 1. Detente

*Coloca una mano sobre tu pecho y otra sobre tu vientre.*

*Cierra los ojos.*

*Siente tu respiración.*

*Siente el peso de tu cuerpo.*

### 🌙 2. Reconóctete cansada

*Di en voz alta o en silencio:*

*“Hoy no necesito ser productiva.”*

*“Hoy me permito descansar.”*

### 🌊 3. Respira conscientemente (5 minutos)

*Inhala por la nariz en 4 tiempos, exhala en 6.*

*Imagina que en cada exhalación tu cuerpo suelta.*

*Que en cada inhalación te llega una caricia.*

### 🌸 4. Declara tu permiso

*Escribe o repite esta frase:*

*“Me permito descansar sin culpa. El descanso es parte de mi camino.”*

### 🌿 5. Cierre suave

*Colócate en una postura cómoda y simplemente respira.*

*Puedes permanecer en silencio unos minutos o poner música suave.*