RITUAL DE

GRATITUD

Agradecimiento y reconocimiento a nuestro camino



AGRADECE · RECONOCE · FLORECE

GANGA MAA HEALING

Sandra González

PREPARACIÓN

Coloca un altar a los cuatro elementos



AIRE

Una campana o un tazón tibetano.

AGUA

Un tazón pequeño de cristal con agua.

TIERRA

Un cristal.

FUEGO

Una vela o un recipiente donde puedas hacer un fuego pequeño.

NOTA DE PRECAUCIÓN

Si nunca has hecho un fuego pequeño, te recomiendo que mejor uses una vela.

EXTRAS

- Flores.
- Un cuenco de cristal o de cerámica con agua.
- Un objeto que represente los logros de tus últimos seis meses (puede ser cualquier objeto).

EL RITUAL PASO A PASO

Agradece. Reconoce. Florece.

1 PASO 1 · ENCIENDE TU FUEGO



Enciende tu fuego o tu vela.

2 PASO 2 · CONECTA CON LA TIERRA

Haz una meditación que te conecte con la tierra. Por ejemplo, imagina que de tus pies bajan raíces hasta el corazón de la Tierra.



3 PASO 3 · LLAMA A TU ESPÍRITU



Llama a tu espíritu, a la energía divina del universo (Dios), a tus ángeles o a tus guías espirituales.

EL RITUAL PASO A PASO

Agradece. Reconoce. Florece.

4 PASO 4 · REFLEXIONA

Reflexiona sobre tu vida durante estos últimos meses.



5 PASO 5 · CELÉBRATE

Celébrate a ti misma y a tus logros. Toma el objeto que represente la energía de tu logro y colócalo en el altar. Di en voz alta todos los logros de estos seis meses y cierra con una oración de gratitud hacia ti misma, como:
"Agradezco todo el camino de aprendizaje recorrido durante estos seis meses y honro mis logros."





EL RITUAL PASO A PASO

Agradece. Reconoce. Florece.

6 PASO 6 · INVITA AL FUEGO

Invita al fuego y a su fuerza a entrar en tu vida, para que te den fuerza y calor. Piensa: ¿en qué área de tu vida necesitas este calor? ¿Cómo podrías usar esta fuerza y este calor para tus próximos deseos?



7 PASO 7 · ESCRIBE TUS DESEOS



Escribe tus deseos en diferentes pedacitos de papel: aquello que quieres que crezca en tu vida.

EL RITUAL PASO A PASO

Agradece. Reconoce. Florece.

8 PASO 8 · QUEMA TUS DESEOS

Con mucho cuidado, quema los papeles uno a uno, usando la llama de tu vela, y colócalos en el tazón de cerámica o de cristal que tiene agua. Cuando quemes cada papel, piensa que esa fuerza y ese calor entran en ese deseo. Repite con cada uno.





9 PASO 9 · VISUALIZA



Visualiza ese fuego en tu vida, iluminando todos tus deseos, todo lo que quieres crear. Siente cómo se expande por tu cuerpo, tu alma y tu espíritu.

EL RITUAL PASO A PASO

Agradece. Reconoce. Florece.

10 PASO 10 · AGRADECE

Agradece tu vida, este momento, tu pasado y tu futuro.



11 PASO 11 · CIERRA CON UNA ORACIÓN



Cierra diciendo una oración como:
"Agradezco este momento de mi vida en el que reconozco a la maravillosa y hermosa mujer que soy. Confío en que todos mis deseos tendrán la fuerza para hacerse realidad. Gracias."



GRACIAS

Con amor,

GANGA MAA HEALING

Sandra González