



BAÑO PARA TU SAGRADA FEMINIDAD



Este baño que te comparto es esencial para preguntarte: ¿Qué siente tu cuerpo? ¿Qué partes de ti están pidiendo atención? ¿Cómo es tu relación con tu cuerpo? ¿Por qué no tienes tiempo para cuidar de ti misma? Intenta observar y descubrir en qué partes de tu cuerpo o de tu vida tienes bloqueada la energía y de qué forma puedes ayudarla a liberarla. Recuerda somos nuestra propia medicina, pero no te juzgues, sólo observa lo que llega a tu corazón. Libera, transforma y deja que se marche todo lo que te pesa y entrégalo al agua y a la Madre tierra.

## Ingredientes:

- Una vela rosa o roja: símbolo del amor y la feminidad.
- Tu incienso natural: ayuda a proporcionar sabiduría espiritual.
- Cuarzo rosa: abre el chakra del corazón.
- Romero: desglose energías, aleja la tristeza, protección y purificación.
- Lavanda o manzanilla: proporciona paz y equilibra tus emociones.
- Flores de jazmín o albahaca: proporciona seguridad a ti misma y amor espiritual.
- Cascaras de naranja: purificación, representa tu sexualidad.
- -Canela en polvo: logra el equilibrio del cuerpo y lo llena de energía, así mismo, libera energías negativas.
- Sábila: protector energético y significado de la brillante verdad que guardamos dentro.
- Aceite de Sándalo: relajante y te ayudará a concentrarte.
- Miel: símbolo de la dulzura.
- Pétalos de rosas blancas y rojos: para conectar con tu deseo y como símbolo del amor.
- Una copa de vino tinto, si no bebes un jugo de uva: símbolo de nuestra feminidad y nuestra luna.
- Y al final del baño un té relajante como jazmín o rosas.

## **Procedimiento**

Vierte los ingredientes como te detallo a continuación:

Consagra tu vela roja y enciéndela, luego comienza por colocar un puñado de romero, de lavanda o manzanilla, de jazmín o la albahaca, las cáscaras de naranja y esparce la canela en polvo, agregale los cristales de la sábila, unas gotas de aceite de sándalo, tres cucharadas de miel, introduce todos los pétalos de rosa y al final añade dos copas de vino tinto (opcional).



Respiro de la Selva

Consagra la vela rosa, enciéndela y comienza un precioso viaje de retorno a tu esencia femenina a través de tu baño sagrado. Sumérgete en el agua y en las plantas, deja que este momento se convierta en un ritual a tu sagrada feminidad y a tu cuerpo templo. Que puedas volver a tu útero, al divino punto de creación. Visualízalo, siéntelo y relájate. Honra tus emociones y sentimientos, honra tu energía sexual, recuerda que eres espíritu, y desde allí honra el precioso acto de tocar cada parte de ti, toma el cuarzo rosa, pásalo por tu cuerpo, respira, siente, expresa tu dulzura y a la vez tu poder.

Al finalizar el baño, toma tu cuarzo rosa y llévalo a tu corazón, cierra tus ojos y permítete sentir sus latidos, luego ve pasando el cristal rosa dulcemente por todo tu cuerpo, entregando amor a cada parte de ti. Al finalizar, ve a tu habitación, sumérgete en el silencio, ve al espejo, háblale a todo tu ser, agradece y bendícete, toma un té de jazmín o rosas y descansa. Duerme con algunas hojas o flores de manzanilla debajo de tu almohada. La manzanilla te ayudará a dormir tranquilamente. Al día siguiente, escribe lo que sentiste, lo que soñaste y toma nota de cualquier orientación espiritual que hayas recibido.



Respiro de la Selva