



El Ritual
por Luana Fara

JOURNAL DE ESCRITURA & RITUALES ALQUÍMICOS



¿Qué Luna es hoy & qué mensajes tiene?

Mensajes de los sueños

Tus sueños te cuentan historias fantásticas, y a la vez están llenos de mensajes. Empieza el día escribiéndolos o dibujándolos y así contempla los mensajes que trajeron consigo.

El Océano de la Gratitud

Reconoce un elemento de tu vida por el cual te sientes agradecida(o) hoy. Cierra los ojos por un instante y siente la vastedad expansiva de este regalo en todo su alcance y sus dimensiones. Reconoce cómo afecta cada área tu vida y observa tus sensaciones internas durante la visualización. Toma una inhalación profunda mientras integras la experiencia y al exhalar abre tus ojos. Escribe o dibuja tu regalo y la experiencia de sentirlo desde múltiples planos.

Ésta es mi intención de Poder:

Mi Santuario

Al finalizar el día, obsérvate en silencio y reconoce cómo te sientes en cada área de tu vida. Puedes cerrar los ojos y enfocar tu atención en cada área, sin ningún juicio, sin apego, ni decepción, simplemente como un(a) observador(a), que se da cuenta de lo que sucede en su interior. Toma nota de tus realizaciones.

Cuerpo Físico

Mente

Emociones

Espíritu



Creando mis Sueños

Reconozco todas las formas en las que me acerqué a mis SUEÑOS: De todas las tareas y acciones que realicé HOY cuáles alimentan mis sueños y de qué forma.

Elijo apreciar Aprendizajes & Regalos

¿Qué aprendí hoy? Elijo conscientemente apreciar la luz, el aspecto positivo de cada experiencia y reconozco la vida como mi creación. Aprecio las situaciones agradables y placenteras y observo mis sensaciones y reacciones. Observo también las experiencias indeseadas de mi día, comprendo las raíces de mis reacciones ante ellas, y me permito reconocer los aprendizajes y regalos de cada situación.

