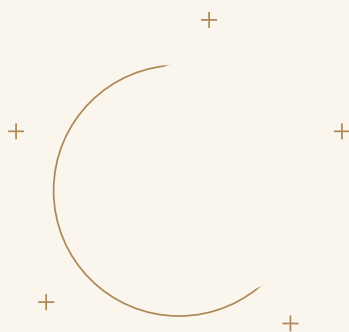




GUÍA GRATUITA

Limpieza energética

Una práctica consciente
para ti y tu espacio

UNIVERSO LUNÉA

Antes de comenzar

Hacer espacio también es un gesto.

En la práctica espiritual, una limpieza energética es un ritual para señalar un antes y un después. Puede ayudarte a prestar atención a lo que sientes, ordenar un espacio y expresar lo que deseas soltar o cultivar. No necesitas notar nada extraordinario para que el momento tenga sentido.

Elige una intención pequeña y concreta. «Quiero recibir esta nueva etapa con calma» te dará más dirección que intentar cambiarlo todo de una vez.

01 · El contexto

¿Cuándo puede acompañarte?

En ti

Después de una conversación intensa, al cerrar una etapa, antes de escribir o cuando necesitas una pausa para escucharte.

En tu espacio

Tras una mudanza, al reorganizar una habitación o cuando deseas inaugurar una forma nueva de habitar tu casa.

No existe un calendario obligatorio. Puedes repetir el ritual cuando tenga sentido para ti; no hace falta hacerlo cada seis meses.

02 · La preparación

Primero, lo tangible.

Recoge lo que estorba, limpia las superficies y abre una ventana. Después, elige si quieres usar un aroma, sonido o simplemente tu voz. El gesto material ayuda a dar forma a la intención.

Si utilizas humo

Prepara una pequeña cantidad de incienso o hierbas adecuadas, un soporte estable y resistente al calor y buena ventilación. Mantén el humo alejado de niños y animales.

Si prefieres evitarlo

Usa una campanilla, una canción, una luz suave o un cuenco con una ramita aromática sin quemar. La intención y la secuencia del ritual se mantienen.

03 · Ritual personal

Volver a ti.

Reserva unos diez minutos sin interrupciones. Prepara papel y lápiz; el resto de elementos son opcionales.

- 01 Siéntate con los pies apoyados y observa cómo estás, sin buscar una respuesta perfecta.
- 02 Escribe: «Hoy reconozco que me pesa...». Nombra una emoción, pensamiento o situación concreta.
- 03 Haz tres respiraciones cómodas, sin forzar el ritmo. Si te apetece, acompaña este momento con un aroma o sonido.
- 04 Lee en voz baja: «Reconozco lo que he vivido. Elijo qué quiero llevar conmigo y qué puedo empezar a soltar».
- 05 Escribe una acción pequeña para cuidar de ti durante las próximas 24 horas. Guarda o rompe el papel según el significado que quieras darle.

«No tengo que resolverlo todo hoy. Puedo empezar por hacer espacio».

04 · Ritual del hogar

Habitar con intención.

Trabaja con una habitación o con toda la casa. Si compartes el espacio, respeta las preferencias de quienes viven contigo.

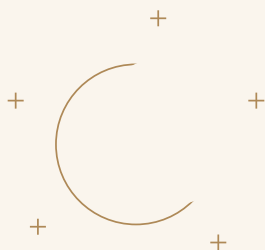
- 01 Ordena y limpia físicamente el lugar. Abre una ventana durante unos minutos.
- 02 Elige una frase breve: «Quiero que este espacio favorezca el descanso» o «Abro lugar a una etapa nueva».
- 03 Recorre la estancia despacio. Puedes acompañarte con sonido, una lectura de tu frase o una cantidad moderada de incienso, siempre vigilado.
- 04 Detente en la zona que quieras cuidar especialmente. Piensa en un cambio real que ayude a sostener tu intención: despejar una mesa, mejorar la luz o establecer un límite.
- 05 Termina guardando los materiales, apagando por completo cualquier brasa y dejando entrar aire fresco. Haz ese pequeño cambio real.

Si hay gatos, otras mascotas, niños o sensibilidad respiratoria, elige la versión sin humo. Nunca dejes velas o brasas encendidas sin vigilancia.

05 · Integración

Lo que viene después.

Dedica dos minutos a responder: ¿Qué quería dejar atrás? ¿Qué he sentido durante la práctica? ¿Qué acción concreta haré ahora? Si no notas ningún cambio inmediato, no necesitas forzarlo. El ritual puede ser simplemente una forma de escucharte y actuar con más conciencia.



Reprogramación · Energía · Consciencia.
Transforma lo que repites.