

# Raíz Sagrada

Un camino de 4 semanas a  
través del fuego y la tierra

SARIWA

# Semana 1:

## REAVIVA TU FUEGO

Del 2 al 8 de junio

Bienvenida a esta primera semana del viaje de Raíz Sagrada, un espacio para regresar a tu cuerpo, tu poder y tu verdad.

Esta semana encendemos la chispa que inicia el camino: el fuego interno. Es la energía que te impulsa, te mueve, te hace vibrar. Vamos a despertar tu pasión, tu deseo y tu fuerza interna.

### **Objetivo de la semana:**

- Activar tu energía de fuego interno
- Reconectar con eso que te enciende
- Empezar a liberar cadera, útero y voz.

### **Mantra de la semana:**

“Mi fuego es mi guía. Abrazo mi luz y mi sombra.”

Utiliza el mantra antes y después del ritual, por la mañana, por la noche, al escribir, antes o después de cada sesión, meditación... Hazlo tuyo y deja que tu cuerpo lo sienta. Puedes escribirlo en tu cuaderno o en un papel para tenerlo presente.

### **Ritual diario: Solo unos minutos al día.**

Coge una vela y enciende la llama, conecta tu corazón a ese fuego y pregúntale “¿Qué necesito soltar hoy para avanzar?”

Si te viene otra pregunta esta perfecto. Cuando lo sientas, apaga la vela dejando que se lleve eso que necesitas soltar y agradece al fuego.

Mantra: “Mi fuego es mi guía. Abrazo su luz y su sombra”

### **Ritual cierre semana: lo puedes hacer hacia final de la semana, viernes, sábado o domingo.**

- Busca un lugar tranquilo.
- Escribe en un papel todo lo que necesitas soltar.
- Enciende una vela, respira profundo, léelo en voz alta llevnado las palabras hacia el fuego y confiando en su poder. Quémalo (con cuidado y observa como se deshace.
- Declara en voz alta: "Mi fuego es mi guía. Abrazo mi luz y mi sombra.

### **Libreta / Cuaderno**

Te propongo tener una libreta para todo el camino de Raíz Sagrada. En ella puedes escribir las preguntas, el mantra, los rituales... Será tu espacio sagrado de escritura para aterrizar lo trabajado. Puede ser tu mejor aliada si la utilizas.

### **Meditación / Visualización / Sesión audio guiada**

Cada semana recibirás una meditación o visualización y una sesión guiada de movimiento consciente. Las tendrás adjuntas en el enlace del correo.



## ● **Directo y grabación.**

El enlace de acceso al directo lo tendrás los lunes en el email. Y la grabación la recibirás horas después del mismo directo por correo.

## 🔥 **Journaling Semana 1:**

### 🔥 FUEGO INTERNO

- ¿Qué me enciende? ¿Qué me hace vibrar?
- ¿Qué apaga mi fuego? ¿Qué quiero dejar atrás?
- ¿Cómo se siente mi fuego interior hoy?
- ¿Qué significa para mí que mi fuego sea mi guía?
- ¿En qué momentos de mi vida he sentido que mi fuego interior me ha sostenido o mostrado el camino?
- ¿Qué áreas de mi vida o que deseos están pidiendo fuego, impulso, movimiento?

### 🌙 ABRAZAR LUZ Y SOMBRA

- ¿Qué partes de mí considero “luz”? ¿Qué cualidades me hacen brillar?
- ¿Qué partes de mí tiendo a rechazar, a esconder, a juzgar?
- ¿Qué pasaría si mirara esas sombras con amor y curiosidad?
- ¿Qué enseñanza me ha traído mi lado oscuro o mi dolor?

### 🧘♀️ INTEGRACIÓN Y ACEPTACIÓN

- ¿Cómo sería caminar la vida desde un lugar de fuego equilibrado, sin quemarme ni apagarme?
- ¿Qué necesito soltar para permitir que mi fuego me guíe con más claridad?
- ¿Qué puedo hacer cada día para nutrir mi fuego sagrado?

## 💬 **El grupo de Whatsapp**

Está disponible para compartir impresiones, dudas o cualquier cosa que pueda surgir. Es un espacio seguro en el que iremos compartiendo cada paso.



**PROPUESTA de agenda Semana 1:** Todos los lunes recibirás el email con el material.

### **Lunes 3:**

- Bloquea los tiempos de tu agenda en los que vas a hacer cada sesión.
- Preguntas “Fuego Interno”.
- Ritual diario.

### **Martes 4:**

- Directo en vivo a las 11:00h (Zoom). A mediodía recibirás la grabación del directo.
- Ritual diario.

### **Miércoles 5:**

- Meditación + escritura libre si te apetece.
- Ritual diario.
- Preguntas “Abrazar luz y sombra”.

### **Jueves 6:**

- Audio guía de movimiento.
- Ritual diario.

### **Viernes 7:**

- Ritual cierre semana.
- Preguntas “Integración y aceptación”.

Esto solamente es una propuesta de organización, coge tu agenda y dedica unos minutos el primer día a programar cuando vas a hacer cada cosa. Bloquear el tiempo en tu semana es un paso importante, aunque después pueda variar, ya estas creando ese espacio para que ocurra.

Todo lo que verás en este diario son herramientas para ti. Utilízalas a tu forma, mezcla lo que quieras, empieza por donde sientas, guíate también por tu intuición desde ahora.

Permítete cambiar y ajustar. Si tenías programado algo pero tu cuerpo te pide otra cosa más calmada o más activa adelante.

## HAZLO TUYO



Estamos en contacto por el grupo y si tienes alguna duda escríbeme sin problema por privado. Estoy aquí para ti y forma parte de Raíz Sagrada mi sostén y acompañamiento.

Por último decirte que puede parecer mucha cosa viendo este documento y sé que quizás ha pasado por tu mente, no voy a tener “tanto tiempo para todo”.

Hazlo, empieza y verás como el camino y el espacio se crean.

