

Semana 3: **HABITA TU TIERRA**

Del 16 al 22 de junio

Esta semana es un llamado a encarnar, habitar el cuerpo como territorio sagrado, reconectar con la materia, el disfrute y los sentidos desde la calma, la lentitud.

Aquí cultivamos presencia, placer, estabilidad y una conexión amorosa con nuestro cuerpo físico y el mundo tangible.

⌚Objetivo de la semana:

- Habitar el cuerpo
- Recuperar el vínculo con lo sutil y el placer desde la calma
- Sentirte presente y enraizada a ti misma

蠟 Mantra de la semana:

“Mi cuerpo es mi tierra. Cuando lo habito, todo está en su lugar.”

Utiliza el mantra antes y despues del ritual, por la mañana, por la noche, al escribir, antes o despues 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.

Libreta / Cuaderno

Ten siempre a mano tu espacio sagrado de escritura para poder expresar con ella y traer a tierra lo que surja en ti.

Meditación / Visualización / Sesión audio guiada

La meditación y audio guía las tienes en el correo para descargar o en el espacio de Tribu Raíz Sagrada.

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.

Ritual diario: Solo unos minutos al día.

Descalza enciende tu vela. Siente las plantas de tus pies en el suelo y conecta con el peso de tu cuerpo como si tu cuerpo y la tierra se fundieran en uno mismo. Pregúntate: ¿Qué gesto puedo hacer hoy para nutrir más mi tierra y mis semillas? Ábrete a recibir.

Si te viene otra pregunta esta perfecto. Cuando lo sientas, agradece a la tierra, al fuego y a tu cuerpo con el mantra:

“Mi cuerpo es mi tierra. Cuando lo habito, todo está en su lugar”.

⌚ Ritual semanal:

Materiales:

Aceite corporal, una vela, música que te guste, una hoja grande de papel (varias pegadas o cartulina), lápices de colores (o similar) y tu libreta/cuaderno.

1. Enciende la vela con intención. Siéntate frente a ella. Lleva las manos al corazón y repite el mantra 3 veces:
👉 “Mi cuerpo es mi tierra. Cuando lo habito, todo está en su lugar.”
2. Aplica el aceite lentamente en la zona de tu útero, con cuidado y amor. Mientras lo haces agradece a ese útero y a ese cuerpo por crear, sostener, sentir, moverse...
3. Coloca la hoja de papel grande frente a ti. Dibuja tu silueta o una forma que represente tu cuerpo (puede ser intuitiva). Dentro de ella, escribe libremente:
 - Palabras que hablen de cómo se siente tu cuerpo hoy.
 - Frases que digas a tu cuerpo como agradecimiento o verdad.
 - Zonas que sientas más habitadas, y por qué.
 - Zonas que aún estás aprendiendo a amar o habitar.
 - Termina escribiendo en el centro (o donde te nazca):
“Mi cuerpo es mi tierra. Cuando lo habito, todo está en su lugar.”

Deja fluir tu imaginación.

4. Cierre: Lleva las manos al pecho y respira profundamente. Apaga la vela conscientemente, dando gracias a tu cuerpo y a la tierra que eres.

Journaling Semana 3:

◆ **VOLVER AL CUERPO:**

- ¿Qué emociones me despierta hoy la idea de “mi cuerpo como hogar”?
- ¿En qué momentos me he sentido desconectada de mi cuerpo?
- ¿Qué parte de mi cuerpo me cuesta más habitar o aceptar? ¿Por qué?
- ¿Qué sensaciones corporales reconozco cuando estoy en calma?
- ¿Qué necesito para sentir que estoy “en casa” dentro de mí?

◆ **ENRAIZAR**

- ¿Qué prácticas o espacios me ayudan a sentirme enraizada?
- ¿De qué formas me estoy cuidando realmente?
- ¿Qué partes de mí necesitan más nutrición o atención?
- ¿Qué tipo de energía quiero cultivar en mi cuerpo y mi vida?
- ¿Qué hábitos podrían ayudarme a sostener mi bienestar desde lo cotidiano?

◆ **SEMBRAR MI TIERRA**

- ¿Qué quiero sembrar en mí hoy para sentirme más viva y presente?
- ¿Qué cualidades me gustaría ver florecer en mi vida?
- ¿Qué puedo hacer cada día para que mi tierra sea más fértil?
- ¿Qué límites necesito poner para proteger mi energía y mi espacio interno?
- ¿Cómo se ve y se siente una vida que está alineada con mis raíces?

El grupo de Whatsapp

Muchas me hacéis llegar lo que os ayuda leer a las demás mujeres para continuar vuestra Raíz Sagrada. El grupo siempre abierto para compartir.

 **PROPUESTA de agenda Semana 3:** Todos los lunes recibirás el email con el material.

Lunes 16:

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

Martes 17:

-  Directo - 11h
- Ritual diario.

Miércoles 18:

- Meditación + Preguntas “Enraizar”.
- Ritual diario.

Jueves 19:

- Audio guía de movimiento.
- Ritual diario.

Viernes 20:

- Ritual semanal.
- Preguntas “Sembrar mi tierra”.

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 estás creando ese espacio para que ocurra.

Como siempre te digo, todo este material es tuyo, aprovéchalo a tu favor. No se trata de hacer obligaciones, si no de crear hábitos.

Hay que diferenciar cuando el cuerpo tiene alguna necesidad específica, a cuando la mente nos juega una mala pasada y nos crea excusas para no encontrar el tiempo.



PREGÚNTATE
¿QUÉ TE HARÁ SENTIR MEJOR DESPUÉS?

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.

Empieza y lo demás irá surgiendo y apareciendo en el camino. Las decisiones generan movimiento, aunque esa decisión sea elegir descanso.

