

Semana 4: CELEBRA TU RAÍZ SAGRADA

Del 23 al 29 de junio

Esta semana es un celebración de todo lo que hemos trabajado, sentido y conectado durante estas semanas. No es un cierre si no una puerta para continuar el camino.

Presencia, disfrute, gozo, amor propio, autenticidad...

🎯 **Objetivo de la semana:**

- Celebrar lo que eres
- Recuperar el vínculo con el disfrute y el gozo
- Sentir tu autenticidad

🕯 **Mantra de la semana:**

"Mi fuego me guía.
Mi raíz me sostiene.
Confío en mi cuerpo.
Amo lo que soy."

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 y pon una mano en tu corazón y otra en tu útero. Pregúntate: ¿Qué puedo celebrar hoy? ¿Qué celebro de mi misma? 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 fuego me guía.
Mi raíz me sostiene.
Confío en mi cuerpo.
Amo lo que soy."

⌚ Ritual semanal:

Materiales:

Un espejo, una vela, música que te guste, una hoja de papel y bolígrafo.

1. Pon tu música, enciende la vela con intención y deja el espejo delante de ti.
2. Cierra los ojos y respira sintiendo tu peso en el suelo observando que pequeño movimiento hace tu cuerpo cada vez que respiras.
3. Cuando lo sientas y estés preparada, abre tus ojos y obsérvate en el espejo. Tu mirada, tu gesto, tu luz, todos los detalles de tu rostro...
Quiero que te mires durante unos minutos, aunque haya incomodidad intenta quitar el juicio y observarte.
¿Qué te transmite esa mujer del espejo? ¿cómo crees que se siente?
¿Te reconoces en esa mujer? ¿Qué ha descubierto en Raíz Sagrada?
4. Coge el papel y el boli y describe a esa mujer que has visto en el espejo en tercera persona, desde una mirada externa.
5. Coge el papel que escribiste en la primera sesión del círculo deertura. Léelo y siente si esa intención te continua sirviendo, si algo ha cambiado o se ha transformado...
6. Termina agradeciéndote a ti misma, escribiendo si te apetece, sintiéndote, mirándote y reconociéndote.

"Mi fuego me guía.
Mi raíz me sostiene.
Confío en mi cuerpo.
Amo lo que soy."

Journaling Semana 4:

◆ INTEGRACIÓN

- ¿Qué ha cambiado en mí desde que empecé este camino?
- ¿Qué partes de mí han florecido?
- ¿Qué heridas he empezado a mirar con más amor?
- ¿Qué recursos internos he descubierto?

◆ RECONOCIMIENTO

- ¿Qué palabras me definen ahora?
- ¿Qué me ha enseñado mi raíz?
- ¿Qué ha sido lo más transformador para mí?
- ¿Qué necesito decirme para sostenerme a partir de ahora?

◆ EXPANSIÓN

- ¿Qué dejo atrás con gratitud?
- ¿Qué quiero seguir sembrando desde aquí?
- ¿Qué semilla nace ahora en mí?
- ¿Cómo quiero honrar mi raíz cada día?

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 4:****Lunes 23:**

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

Martes 24:

- Audio guía de movimiento.
- Ritual diario.

Miércoles 25:

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

Jueves 26:

- Ritual diario.

Viernes 27:

● Directo 19:30h

Sábado 28:

- Preguntas “Expansión”

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.

GRACIAS GRACIAS GRACIAS

Por estar en esta Raíz Sagrada, por dar el si al camino y también a ti misma.

Esta última semana te llegará una encuesta para saber cómo ha ido, como te has sentido, como lo has vivido, si ha sido difícil o a veces lo has sentido cuesta arriba.

Me interesa mucho saber tu opinión porque Raíz Sagrada ha sido la antesala a algo que se viene, porque la relación con una misma es para siempre y no entiende de vacaciones...

Y hasta aquí puedo escribir, pronto te cuento.

