

# Semana 4:

## CELEBRA TU RAÍZ SAGRADA

Del 23 al 29 de junio

Esta semana es una celebración de todo lo que hemos trabajado, sentido y conectado durante estas semanas. No es un cierre sino 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 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.

## **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 de obertura. 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 estas 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.

