

Acomoda tu ritual

Antes de empezar nos debemos predisponer a honrar el momento. Me encanta darle solemnidad a lo que hago, porque así me siento presente, y siento que le doy importancia a lo que estoy haciendo.

Los principales ingredientes para gozarte esta Pausa que te vas a regalar, tienen que ver con activar todos tus sentidos.

Para el gusto, pon a hervir agua, y prepárate la infusión o una bebida fría, lo que sea de tu preferencia.

Para el oído, tienes la lista de reproducción que te recomiendo en la página. También puedes ponerte una de las tuyas.

Para el olfato, puedes encenderte una vela o ponerte en las manos alguna esencia que te encante.

Para la vista, tienes varias opciones, ubícate en este rato en un sitio bonito, con buenas vistas, donde te sientas cómoda y que al levantar la vista de la libreta veas algo bonito. Las flores siempre son garantía de belleza.

Y finalmente, para el tacto, coge una buena crema de manos que te encante cómo te hidrata, y pónitela en las manos y date un suave masaje.

Y listo, ya estás preparada para esta Pausa.

Cuaderno de Pausas - Agosto

Agosto nos invita a expandirnos, a mirar más allá de lo conocido y a volver a conectar con aquello que nos ilusiona. Aprovechando la energía del Portal del León y de Júpiter en Leo, este cuaderno es una invitación a reconocer tus deseos, darles espacio y preguntarte qué vida te gustaría empezar a construir. Sin límites, sin prisas y sin pensar todavía en el cómo.

Elige una pregunta y escribe durante unos minutos, sin preocuparte por hacerlo bien, pero poniéndole toda la ilusión. Sueña!

- 1. ¿Qué deseo vuelve una y otra vez a mi mente, aunque intente aplazarlo o restarle importancia?**
- 2. ¿Qué me gustaría vivir, crear o conseguir durante los próximos doce meses?**
- 3. ¿En qué aspecto de mi vida siento que estoy preparada para crecer, ocupar más espacio o aspirar a algo mejor?**
- 4. ¿Cómo sería la casa de mis sueños?**
- 5. ¿Cómo y a dónde sería el viaje soñado? ¿Con quién?**

Para simplificar

Completa estas frases:

- **En este momento deseo...**
- **Me ilusiona imaginar...**
- **Si no pensara todavía en el cómo, me permitiría...**
- **Siento que estoy preparada para crecer en...**
- **Me visualizo en...**

No escribas para hacerlo bonito. Escribe para escucharte un poco mejor.