

28 RITUALES PARA NUTRIR
A TU DIOSA INTERIOR

BY: CARMEN VERONA



NATURALMENTE
D I O S A





Mi querida diosa, esta es una versión gratuita de la versión original de Naturalmente Diosa.

En esta versión encontraras 4 rituales para que empieces a nutrir desde ya a tu energía femenina.

Espero de todo corazón que esta guía esté al servicio de tu diosa interior.

Honro tu energía.

Un abrazo grande.

Carmen Verona

IMPORTANTE

ANTES DE COMENZAR

Esta guía contiene rituales canalizados desde la energía de amor y luz. Hechos con una combinación de intuición y ciencia para que al ponerlos en práctica no solo nutras y le abras espacio a tu energía femenina, sino que crees una vida mucho más saludable en diferentes sentidos.

Esta guía representa una herramienta. Para ver resultados es importante que te comprometas a dar lo mejor que puedas para llevar a cabo los rituales, los cuales, si bien han sido hechos de la forma más sencilla posible, requieren igualmente un nivel de compromiso, el cual será recompensado por los infinitos beneficios que trae la energía femenina en tu vida.



INSTRUCCIONES DE USO

28 rituales (en la versión completa)
para honrar los 28 días de la naturaleza
cíclica femenina.

1) Si es posible, descarga esta guía en
tu celular. De esta manera te aseguras
de que siempre esté contigo.

2) Todos los días (preferiblemente en
la mañana), date un momento para
conectar con tu intuición. Cierra los
ojos y haz scrolling a través de la guía
(sin ver). Cuando lo sientas, para y
observa el ritual del día. De esta
manera, tu diosa interior te indica
exactamente lo que más necesita ese
día para ser nutrida. Puedes decidir, a
conveniencia según el ritual, hacerlo a
la hora del día que más sea
conveniente para ti.



3) ¿Sientes que el ritual es muy complicado? Hazte la pregunta: ¿Cómo lo puedo adaptar para poder cumplirlo y obtener sus beneficios?

4) Comprométete a hacer los rituales al menos por 28 días.

5) Nota los beneficios que vas encontrando al hacer los rituales. También nota si hay algo que piensas necesite ser mejorado. Sería de gran ayuda en pro de crear un mundo en donde la energía femenina esté mejor integrada, que me envíes los comentarios para que los ajustes necesarios sean hechos y la guía esté cada vez más adaptada a las necesidades de no solo tu diosa, sino la de millones.

Si estás aquí, es porque este tema es realmente importante para tu corazón, y tu participación en la co-creación de esa visión es indispensable y necesaria en este momento.





Una Diosa, no es creada, una
Diosa es despertada.



Tus Rituales



RECOMENDACIÓN PLUS

Te recomiendo llevar un diario, en dónde anotes lo que vas sintiendo no solo con los rituales, sino, en los procesos de tu vida.

Además, anota en tu diario el día de tu ciclo menstrual (si ya no sangras, puedes llevar el control con el ciclo lunar) en dónde te encuentres. De esta manera puedes comenzar a encontrar cómo tu ciclo sagrado te influencia.



VULNERABILIDAD

La vulnerabilidad es esa parte más sensible de ti, vive generalmente en una cajita protegida, por miedo a ser lastimada. En tu naturaleza vulnerable, se esconde tu poder, tu autenticidad, tu belleza. Hoy tu diosa te pide que le des luz a esa para de ti.

TU RITUAL

Enciende una vela, o imagina que enciendes una y escribe sobre un momento o experiencia en dónde te sientas muy vulnerable, si activa dolor en alguna parte de tu cuerpo, sostenlo de forma compasiva y con mucho amor. Está bien sentir, dale espacio al dolor. Trata de ver la belleza de lo vulnerable, y escríbele unas palabras de amor, ¿Qué le agradeces a tu vulnerabilidad?



BENEFICIOS

La expresión emocional a través de la escritura reduce el estrés, promueve la autorreflexión y mejora la autoaceptación.

CONEXIÓN CON LA ENERGÍA FEMENINA

La vulnerabilidad, está en conexión con nuestra sensibilidad, nuestras emociones, características fundamentales de la energía femenina. Reconocer y abrazar nuestra vulnerabilidad es un acto de valentía y autenticidad. Al escribir sobre ella, nos permitimos ser honestas, verla, integrar y vivirla.



LA LUNA

La luna ha sido un símbolo poderoso de la energía femenina, reflejo de la naturaleza cíclica de la mujer. Hoy tu diosa te pide reconectar con tus raíces místicas e intuitivas a través de la luna.

TU RITUAL

Sal al aire libre y observa la luna, respira profundamente y siente su energía.

Obsérvala, fíjate en su forma, su luz y su posición en el cielo. ¿qué te dice la luna? Puedes encender una vela, creando un espacio de presencia para reflexionar sobre ello.

PLUS: haz un ritual de luna nueva o de luna llena en la próxima lunación.



BENEFICIOS

Observar y seguir los ciclos lunares puede ayudarte a entender mejor tus propios ciclos internos y emocionales.

La luna sirve como un puente entre lo humano y lo divino, lo terrestre y lo celestial, fomentando una mayor conexión con la naturaleza y el universo, todo esto puede ayudarte a reducir la ansiedad y promover la calma mental y emocional.

CONEXIÓN CON LA ENERGÍA FEMENINA:

La luna ha sido venerada como un símbolo de la feminidad desde tiempos inmemoriales. El ciclo de la luna es de aproximadamente 28 días, así como tu ciclo menstrual. La luna está asociada con la intuición, el misticismo, el inconsciente, aspectos clave de la energía femenina.



CREAR DESDE EL DISFRUTE

Tu naturaleza es creativa, y el disfrute siempre está a la disposición para transformar cualquier tipo de situación, vivencia o emoción. Hoy tu diosa te pide que integres el disfrute, creando desde el gozo.

TU RITUAL

Elige hoy una actividad creativa cuyo proceso disfrutes ya sea escribir, pintar, cocinar o cualquier otra forma en la que tu diosa se quiera expresar hoy.

Haz del lugar de creación, un lugar sagrado, decóralo a tu gusto, incluye velas, inciensos y música si quieres.

Antes de comenzar a crear, coloca las manos en tu corazón y repite esta intención: “Hoy, me permito crear desde el gozo y la inspiración. Abrazo el disfrute y permito que mi diosa interior se exprese libremente.”



BENEFICIOS

Crear desde el gozo y la inspiración, activa al sistema nervioso parasimpático, asociado con la relajación y la reducción del estrés. Esto puede conducir a una disminución de los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y una sensación general de calma y bienestar. La creatividad y el disfrute están vinculados con la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, asociados con el placer y la felicidad.

CONEXIÓN CON LA ENERGÍA FEMENINA:

Crear es un acto sagrado que nos conecta con nuestro poder interior. La energía femenina se asocia comúnmente con la creatividad y la expresión libre. La creación desde el gozo y la inspiración es una expresión auténtica de la naturaleza creativa y fluida de la diosa interior.



RECIBIR

Solo por ser ya eres merecedora de recibir infinita abundancia en tu vida. Hoy tu diosa te pide que te rindas al placer de recibir desde la gratitud.

TU RITUAL

Coloca las manos en tu corazón, y comienza el día con estas afirmaciones: "Merezco recibir abundancia y bienestar sin condiciones" "Me permito recibir desde la gratitud".

A lo largo del día, practica aceptar cualquier cosa que te den, ya sea un cumplido, un regalo, o un acto de bondad, sin la necesidad de dar nada a cambio en el momento, más que la gratitud. Al recibir, haz una pausa y respira profundamente, permitiéndote sentir la gratitud plenamente.

Di "gracias" sinceramente y permite que el gesto te llene de alegría.



BENEFICIOS

Recibir apoyo y generosidad de los demás puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, en el cuerpo. Esto contribuye a una sensación general de bienestar y relajación.

CONEXIÓN CON LA ENERGÍA FEMENINA:

Permitirnos recibir es un acto de humildad y apertura. El recibir es una cualidad esencialmente femenina, estamos hechas para recibir, y así lo puedes observar en la configuración, de por ejemplo nuestros órganos sexuales. Hacer espacio en tu vida para recibir infinita abundancia sin culpa y sin condiciones, es una de las formas más poderosas de conectar con la esencia femenina.





¿Quieres más rituales para seguir nutriendo a tu Diosa?

Encuentra la versión completa AQUÌ (ahora en preventa).

Incluye acceso a un círculo de mujeres si haces tu compra antes del 8 de Junio (espacios sagrados, místicos y seguros).

