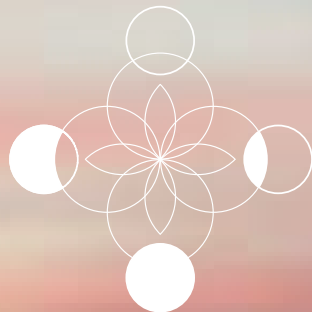
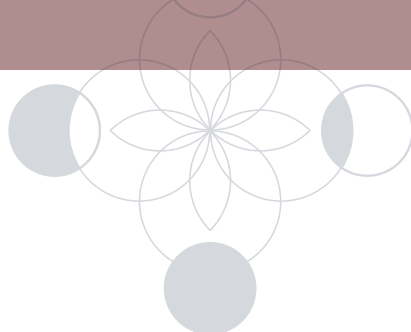


sanación con ex-pareja

CUADERNO DE
JOURNALING



meditaluna



Dejar ir, es también dejar llegar

INSTRUCCIONES

Puedes imprimirlo o
escribir aquí en el pdf.

1. Crea un espacio especial, elige algún lugar en donde puedas estar concentrado. Puedes incluir una vela, aceite de luna menguante, incienso, cuarzos, etc.

Pon musica suave, respira profundo y empieza a escribir con calma, sin pensar demasiado, sintiendo.

2. Tómate el tiempo que necesites para escribir, si necesitas dejarlo y luego regresar está bien.

3. Cuando hayas terminado la parte de journaling puedes escuchar la meditación en youtube o spotify links en pagina 7

BONUS:

Te incluimos un **RITUAL DE HERBOLARIA** para Soltar y dejar ir creado por @adryazuara

Lo puedes hacer después de la meditación, o también puede ser otro día, como tu lo sientas.



*Escribir aclara tu mente, te conecta con tu intuición, deja fluir lo que está dentro de ti.
Trata de escribir lo primero que llegue a tu mente, sin juzgarlo.*

TU OBJETIVO

Escribe tu intención.

1. A quién necesitas soltar y por qué.

El escribir puede traer a la superficie emociones y sentimientos que tal vez no esperabas, permite que salgan, obsérvalos, siéntelos y envíales amor, no los resistas.

LUNA
MENGUANTE



2. ¿En qué te limita no haberlo/a soltado?

3. ¿Qué es lo que más trabajo te cuesta de soltarlo/a?

4. ¿De qué te ha servido tener eso en tu vida? ¿Cuál ha sido el beneficio de no soltar?



*Si encuentras resistencia a escribir algún día, respira profundo 3 veces y repite:
ELIJO abrirme a lo que me ayuda a sanar. SUPERO la resistencia con gracia y facilidad.*

5. ¿De qué me tengo que perdonar a mí mismo?

(Ejemplos: de las promesas que no me he cumplido, de decisiones que salieron mal, de lo que no he hecho, de sentirme inseguro, culpable, del daño que hice, etc)

6. ¿De qué siento que tengo que perdonar a esta persona?

Observa las sensaciones en tu cuerpo cuando estas escribiendo, siente sin querer que se vaya la emoción difícil, envíale luz y amor a esas emociones.

sanar el
corazón



7. Situaciones que sientes que han roto tu corazón.

8. ¿Qué decidiste en esa situación? (ejemplo: cerrarme, ser víctima, enojarme, volverme insensible, vengarme, etc)

*Afirma: Estoy listo para sanar mi corazón, lo abro y confío pues
un poder superior me sostiene, una sabiduría interna me guía y
una paz verdadera es mi esencia.*



9. ¿Cómo te ves a ti mismo con este lazo disuelto / sanado,
¿Cómo actuarías?, ¿Qué cambiaría en tu vida?

▶ AHORA ESCUCHA LA MEDITACIÓN GUIADA
Sanación con Ex-pareja

spotify podcasts
[@medita.luna](https://open.spotify.com/show/medita.luna)

canal youtube
[Meditaluna](https://www.youtube.com/channel/UCMeditaluna)



Escribe esto después de hacer la meditación

10. Qué agradeces y que aprendiste de esta relación.



RITUAL DE LUNA MENGUANTE PARA SOLTAR

Si no tienes todos los ingredientes, usa los que tengas. Tu intención siempre es lo más importante

ALQUIMIA LUNAR
por @adryazuara

MATERIALES:

Un incienso o palo santo *-desde tiempos antiguos se utiliza para limpiar espacios y energías.*

1 taza de sal de grano *-limpia energéticamente*

½ taza de aceite de coco *-hidrata y revitaliza la piel*

Romero fresco o deshidratado *-transmuta lo negativo, aleja energías negativas, fomenta la comunicación y la estabilidad.*

Media taza de Lavanda seca o fresca, puede ser aceite esencial de lavanda 30 gotas

Un bowl, cuchara para revolver

20 gotas de Aceite esencial de luna de menguante de nuestra colección de meditaluna.com *(si lo tienes)*

Una piedra obsidiana de cualquier tamaño



INSTRUCCIONES:

Paso 1: Encuentra un lugar tranquilo para sentarte. Pon música relajante. Coloca la obsidiana, y los ingredientes enfrente de ti.

Paso 2: Limpia tu energía encendiendo el incienso o el palo santo. Visualiza como el humo rodea el área donde estas y va limpiando todo a tu alrededor. Respira y conecta con tu cuerpo.

Paso 3: Coloca en un bowl la taza de sal.

Paso 4: Toma el romero y corta solo las hojas verdes y ponlas en el bowl con la sal, haz lo mismo con las lavandas. Visualiza todo lo que estas queriendo soltar.

Paso 5: Revuelve todo y agrégale la media taza de aceite de coco (asegúrate que esté líquido, tal vez lo tengas que entibiar)

Paso 6: Agrega las 20 gotas de aceite esencial de luna menguante y revuelve.

Pasa el incienso o palo santo sobre la mezcla, toma la obsidiana con tu mano derecha y repite en voz alta tu intención y lo que quieres soltar esta luna menguante.

Vierte la sales en una tina, y si no tienes viértelas en una tina de pies con agua caliente siéntate cómodamente y permite que todo lo que tu cuerpo, mente y espíritu tiene que soltar se vaya a través del agua y la sal.

Journaling



Una práctica para concientizarnos, para vivir en el presente, y para vivir en gratitud.

¿Qué es el journaling?

Es una técnica de autoconocimiento, es un sistema para analizar tu pasado, organizar tu presente y planificar tu futuro. Puedes llevar un registro de tus deseos, tus objetivos, tus tareas pendientes, los obstáculos que deseas superar, etc.

Escribir es una herramienta poderosa para reconfigurar la mente. Poner en palabras tus pensamientos y sentimientos te ayuda a procesarlos, tenerlos claros, y finalmente soltar lo que ya no quieres cargar.

Tus pensamientos no cuestionados pesan mucho, sin embargo, cuando los ordenas, los expresas y los ves escritos, tu mente se aclara, tus emociones se equilibran.

El journaling puede tranquilizar y aclarar tu mente. Puede ayudar a liberar los sentimientos reprimidos y el estrés de tu día a día. Puede ayudar a dejar de lado los pensamientos negativos mientras exploras tus experiencias con la ansiedad de una forma segura.

En esta ocasión desarrollamos un journal especial para el trabajo que haremos y con la finalidad de acompañarte en tus objetivos, esperamos que te sea útil y lo disfrutes.

TIP: Cuando escribas, hazlo desde el presente y en primera persona, observa las emociones que te provoca.
"me siento _____, me pasa _____"

COMPROMISO CONTIGO

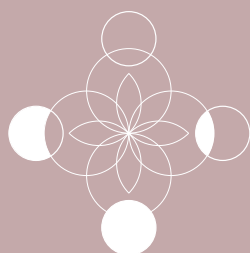
QUÉ VAS A INCLUIR
EN TU VIDA AHORA:



- ☐ meditar diario
- ☐ hacer journaling
- ☐ amarme
- ☐ trabajar con las lunas
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

SIGUE MEDITANDO Y SANANDO
CON NOSOTROS

Descarga Meditaluna App
Meditación, Journaling y mucho más



meditaluna



AppStore



Google Play

instagram
[@medita.luna](https://www.instagram.com/medita.luna)

canal youtube
[Meditaluna](https://www.youtube.com/Meditaluna)

spotify podcasts
[Meditaluna](https://open.spotify.com/show/Meditaluna)

aceites esenciales
de lunas y emociones
[agavespa.mx](https://www.agavespa.mx)