



# Rituales para conectar contigo en cada fase de tu ciclo

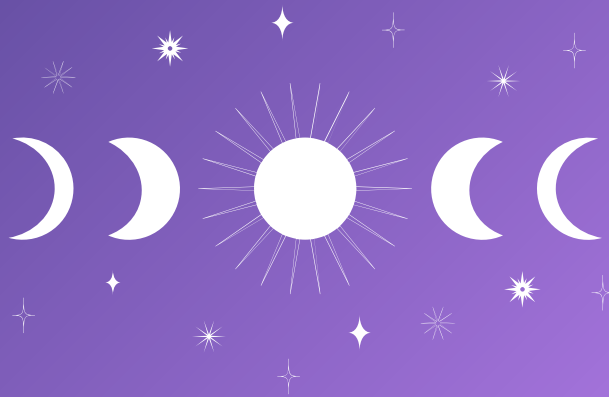
(o de la luna)

*Nuestro cuerpo es cíclico. Así como la luna cambia de fase, nosotras también transitamos por distintos estados físicos, emocionales y energéticos a lo largo del mes.*

*Esta guía es una invitación a volver a ti.  
A honrar cada fase de tu ciclo como un regalo.  
A escucharte con más presencia, a cuidarte con más amor y  
a vivir en sintonía con tu naturaleza femenina.*

*Aquí encontrarás pequeños rituales sencillos pero poderosos, para que cada fase se convierta en una oportunidad de conexión, autocuidado y transformación.*

— Isa ♥





# Fase Menstrual – Luna nueva

## Ritual de Silencio y Siembra de Intenciones

OBJETIVO: Dejar ir lo viejo y sembrar lo nuevo.

1. Busca un espacio tranquilo y sin distracciones.
2. Si lo deseas, coloca una vela encendida y un pañuelo rojo sobre tu vientre.
3. Respira profundo y pregúntate:
  - *¿Qué necesito soltar este mes?*
  - *¿Qué quiero sembrar desde el corazón?*
4. Escribe tus respuestas en tu cuaderno.
5. Elige una palabra o intención para el nuevo ciclo y guárdala en tu altar o agenda.





# Fase Folicular – Luna creciente

## Ritual de Activación Creativa

OBJETIVO: Activar tu energía física y mental

1. Ponte tu música favorita y mueve el cuerpo libremente unos minutos.
2. Cierra los ojos y siente la energía en tu cuerpo.
3. Abre tu cuaderno y haz una lluvia de ideas con proyectos o actividades que te entusiasman.
4. Elige una y márcala como prioridad para este ciclo.
5. Planifica un pequeño paso concreto para esta semana.





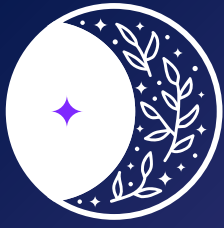
# Fase Ovulatoria – Luna Llena

## Ritual de Belleza y Celebración

**OBJETIVO: Expandir tu magnetismo y reconocerte**

1. Crea un altar con flores, aceites esenciales o un espejo bonito.
2. Mírate con amor y gratitud.
3. Pronuncia en voz alta afirmaciones de autoestima:  
*“Soy suficiente tal como soy.”*  
*“Mi energía es atractiva y poderosa.”*
4. Regálate algo que te haga sentir especial: maquillaje, vestirte diferente, darte un baño, etc.





# Fase Lútea – Luna decreciente

## Ritual de Liberación Emocional

**OBJETIVO: Soltar tensiones y cerrar el ciclo con consciencia.**

1. Prepara una infusión relajante y pon música suave.
2. Escribe libremente todo lo que sientes, sin juzgar: frustración, cansancio, emociones intensas.
3. Si lo deseas, rompe o quema el papel con cuidado como símbolo de liberación.
4. Respira profundo y siéntete liviana.
5. Cierra con un gesto de autocuidado: abrazo, descanso, pausa.



*Si te han gustado estos rituales,  
sígueme para más contenidos en  
@isamasymejor*

