



# Baño Energético: Limpieza y Purificación

## Materiales:

- Sal de grano marina o de Himalaya)
- Unas ramas de romero seco o fresco
- Unas hojas de salvia seca o fresca
- Aceite esencial de enebro (Juniper) (5-10 gotas)
- Aceite base (coco, almendra o de oliva) para humectar
- Recipiente para mezclar

## Nota importante:

**Este exfoliante NO se usa en rostro ni en cabello. Solo úsalo del cuello hacia abajo.**

## 1. Preparar el exfoliante:

En el recipiente, mezcla:

- 1 taza de sal de grano
- 1-2 cucharadas de romero triturado (si usas fresco, pica finamente)
- 1-2 cucharadas de salvia triturada
- 5-10 gotas de aceite esencial de enebro
- Suficiente aceite base para humedecer la mezcla y formar una pasta espesa, no líquida.

Remueve mientras visualizas cómo esta mezcla se carga con energía de limpieza y protección.

## 2. Activar la mezcla:

Antes de aplicarla, coloca tus manos sobre la mezcla y di:

“Con sal que purifica,  
con romero que limpia,  
con salvia que bendice,  
con enebro que protege,  
me libero de toda energía que no me pertenece.”

## 3. Preparación del espacio:

Antes de comenzar, frota tus manos y colócalas sobre los ingredientes diciendo:

“Llamo a la limpieza y purificación,  
para liberar lo que no me pertenece,  
y renovar mi cuerpo, mente y espíritu con  
luz.”

Visualiza una luz blanca o violeta  
envolviendo tus manos y los ingredientes.





#### 4. Aplicación del baño exfoliante:

- En la ducha, con el cuerpo húmedo, toma una porción de la mezcla y masajea suavemente con movimientos circulares desde el cuello hacia abajo.
- Mientras masajeas, visualiza cómo todo lo denso, cansado o bloqueado se despega y se disuelve en la sal y las hierbas.
- Respira profundamente, sintiendo cómo la limpieza energética actúa mientras tu piel se renueva.

#### ◆ Consejos adicionales:

- Realiza este baño en luna menguante o en sábado (día de Saturno) para potenciar la limpieza.
- Puedes complementar con un vaso de agua con sal al lado de la ducha para absorber energías mientras realizas el baño y desecharlo después.
- Si deseas, puedes encender una vela blanca o negra antes de iniciar para reforzar la intención de purificación.

#### 5. Enjuague y cierre:

- Enjuaga con agua templada mientras visualizas que el agua se lleva toda la energía densa y bloqueos fuera de ti.
- Al finalizar, colócate las manos sobre el pecho y di:

“Estoy limpio(a), estoy renovado(a), mi energía está purificada y en calma.”

- Sécate suavemente y hidrata tu piel con aceite natural si lo deseas.

