



Ritual de Amor Propio y Autoaceptación

Materiales:

- Pétalos de rosa (rosada o roja)
- Unas flores o pétalos de caléndula
- Unas hojas de melisa (toronjil)
- Aceite esencial de sándalo (o incienso de sándalo si no tienes aceite) Una cucharadita de miel o azúcar
- Un recipiente con agua templada (puede ser para baño de manos o para enjuagarte el rostro/pecho) Una vela rosa o blanca

2. Preparación:

- Si usas vela, enciéndela con calma, enfocándose en tu intención.
- Coloca los pétalos de rosa, caléndula y melisa en el recipiente con agua templada.
- Añade la miel o azúcar, removiendo suavemente en el agua con tus dedos mientras piensas en amor y ternura hacia ti mismo.
- Añade 3 gotas de aceite esencial de sándalo (o acerca el incienso al recipiente mientras se impregna con su aroma).

1. Elevar Protección Previa

Antes de comenzar, coloca tus manos sobre los ingredientes y di:

“Invoco la protección de la Luz,
creando un círculo de amor y seguridad,
donde solo energías puras y de sanación
puedan entrar.
Que así sea.”

Visualiza una luz rosada o dorada
cubriendote completamente, sellando el
espacio.

3. Activar el ritual:

Enciende tu vela, previamente
intencionada, y coloca tus manos sobre
el recipiente y di:

“Rosa que despierta mi ternura,
Caléndula que sana mi corazón,
Melisa que me brinda paz,
Sándalo que me conecta con mi
esencia,
Miel (o azúcar) que endulza mis
pensamientos hacia mí.
Hoy abrazo mi ser con amor y
aceptación.”

Respira profundamente, sintiendo cómo
esta energía se integra en ti.





4. Aplicación:

Utiliza el agua de estas formas:

- Baño de manos y rostro/pecho:

Con suavidad, enjuaga tus manos y rostro o pecho con el agua mientras repites en voz baja:

“Me abrazo con amor. Me acepto con compasión. Soy digno(a) de amor, de mí mismo(a) y del universo.”

- Saquito de autoamor:

Si prefieres, seca las hierbas al sol y guárdalas en un saquito rosa o blanco para mantener la energía de amor propio contigo.

◆ Recomendaciones:

- Realiza este ritual en viernes (día de Venus) o en luna creciente para potenciar el amor propio.
- Puedes repetir este ritual cada vez que sientas necesidad de reconectar con tu autoestima y compasión.

5. Cierre

Agradece a cada planta su energía, y con gratitud di:

“Con este acto cierro este espacio sagrado, sellando en mí el amor y la aceptación. Que permanezcan conmigo cada día. Que así sea.”

Apaga la vela (si usaste), o déjala consumirse de forma segura.

