



# Baño Energético: Cultivar Gratitud

## Materiales:

- Un puñito de lavanda (fresca o seca)
- Un puñito de manzanilla (fresca o seca)
- Aceite esencial de incienso (Frankincense) (5-7 gotas)
- Un puñito (seco o fresco) o Aceite esencial de jazmín (5-7 gotas)
- Olla grande para hervir las hierbas
- Colador
- Vela blanca o azul clara (opcional)

## 2. Preparación del espacio:

Enciende la vela (si deseas) y coloca las manos sobre los ingredientes diciendo:

“Invoco la paz y la calma que residen en mí, que este baño sea medicina de serenidad y descanso, armonizando mi mente, mi cuerpo y mi espíritu.”

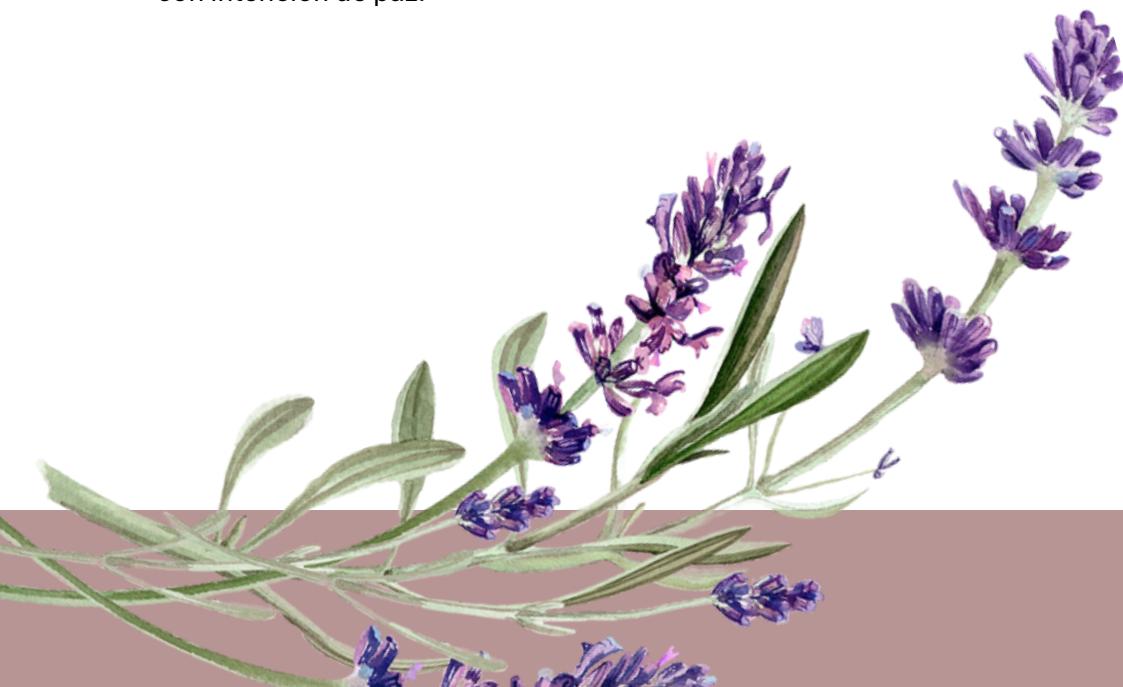
Visualiza una luz azul suave y plateada cubriendo el espacio.

## 3. Preparar el baño:

- Llena la bañera con agua caliente (a temperatura cómoda).
- Vierte la infusión floral en el agua lentamente mientras piensas en la calma que deseas recibir.
- Remueve el agua suavemente en círculos, visualizando una luz violeta o azul clara expandiéndose en el agua y en tu energía.

## 1. Preparar la infusión:

- Coloca 2-3 litros de agua en la olla.
- Añade la lavanda y la manzanilla.
- Deja hervir suavemente por 10-15 minutos, visualizando que el vapor se impregna de calma y suavidad.
- Retira del fuego, cuela las hierbas, y añade al agua 5-7 gotas de aceite esencial de incienso y 5-7 gotas de jazmín mientras mezclas con tu mano con intención de paz.





#### 4. Baño energético:

- Entra en la bañera con calma, cierra los ojos y realiza respiraciones profundas:
- Inhala en 4 tiempos (sintiendo paz), sostén 4 tiempos (dejando que la calma se asiente),
- Exhala en 6 tiempos (liberando la tensión y preocupaciones).

Mientras te sumerges, repite mentalmente:

“Soy calma, soy paz, soy serenidad. Libero toda tensión y permito que la tranquilidad me envuelva.”

- Permanece en el baño 15-25 minutos, sintiendo cómo cada respiración suelta el cansancio y cada gota acaricia tu energía.

#### ◆ Consejos adicionales:

- Realiza este baño antes de dormir, en luna menguante o en viernes/lunes para calmar emociones. Puedes complementar con música suave (cuencos, sonidos de lluvia o arpa). Si no tienes bañera, usa como baño de enjuague del cuello hacia abajo antes de acostarte.

#### 5. Cierre:

Deja que el agua se drene mientras visualizas que se lleva toda preocupación y pesadez, dejando solo ligereza.

Agradece diciendo:

“Gracias a las flores y a la calma, por esta paz que llevo en mi mente y en mi espíritu.”

Sécate suavemente y, si lo deseas, aplica aceite natural en tu piel con lentitud, como un acto de autocuidado.

