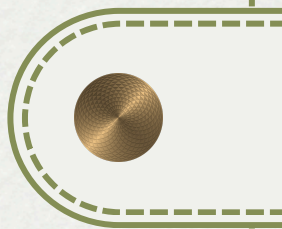


# EL ORÁCULO DE LOS RITUALES

*Guía para alquimizar  
tus emociones y detener  
el tiempo en 5 minutos*



**UN SORBITO  
DE EMOCIÓN**

---

Hola, alma inquieta.

Si tienes esta guía en tus manos, es porque tú también has sentido que el mundo corre demasiado deprisa.

Sé lo que es sentirse perdida en la "prisa gris", donde los días se vuelven mecánicos y perdemos la conexión con lo que realmente importa:

## **NOSOTROS MISMOS.**

Yo encontré mi refugio en una taza. Aprendí que si pones la intención adecuada, el vapor del té puede limpiar tus pensamientos y el calor del café puede encender tu fuerza.

En las siguientes páginas, te enseño cómo transformar un hábito cotidiano en un ritual de poder. No necesitas horas; solo necesitas 5 minutos y el permiso de estar presente.

Con amor y claridad,  
Mila

---

## EL TEST DEL MOMENTO

¿Qué elemento necesita tu alma hoy?

Antes de elegir tu ritual, cierra los ojos, pon una mano en tu corazón y respira profundo. Ahora, responde: ¿Cómo te sientes en este instante?

- A) Siento que tengo mil cosas en la cabeza y no sé por dónde empezar. (Necesitas AIRE).
- B) Me siento apagada, necesito alegría o conectar con alguien de verdad. (Necesitas FUEGO).
- C) Estoy agotada, el día ha sido intenso y solo quiero que me cuiden. (Necesitas TIERRA/AGUA).

---

## RITUAL DE AIRE (CLARIDAD)

### Propósito:

Limpiar el ruido mental y enfocar tu visión.

**Ideal para:** Mañanas de trabajo o momentos de duda.

1. La Atmósfera: Abre una ventana, deja que entre aire fresco.
2. La Alquimia: Prepara tu Claridad Noble (Earl Grey) o tu Presencia Pura (Té Verde).
3. El Ritual: Mientras el agua se calienta, escribe en un papel una sola palabra que defina tu objetivo de hoy. Al servir el té, observa cómo el vapor "se lleva" las preocupaciones.
4. La Intención: Da el primer sorbo y repite mentalmente: "Mi mente está clara, mi visión es libre, mi camino es seguro".

---

## RITUAL DE FUEGO (CONEXIÓN)

### **Propósito:**

Encender tu pasión, tu alegría y tu apertura al mundo.

**Ideal para:** Tardes compartidas o cuando necesites un extra de vitalidad.

1. La Atmósfera: Enciende una vela de color cálido o pon música que te haga sonreír.
2. La Alquimia: Elige Vitalidad Dulce (Té Rojo) o Fuego Sagrado (Jengibre y Canela).
3. El Ritual: Siente el peso de la taza en tus manos. Visualiza una luz naranja en el centro de tu pecho que se expande con cada sorbo.
4. La Intención: Bebe y repite: "Abro mi corazón a la alegría, permito que mi chispa brille y conecto desde la verdad".

---

## RITUAL DE TIERRA Y AGUA (REFUJO)

### Propósito:

Sanación emocional, soltar el día y prepararse para el descanso.

**Ideal para:** El cierre del día o momentos de vulnerabilidad.

1. La Atmósfera: Baja las luces. Ponte algo cómodo. Busca tu manta favorita.
2. La Alquimia: Infusiona tu Paz Infinita (Rooibos) o tu Refugio Interno (Manzanilla).
3. El Ritual: Bebe muy despacio. Siente cómo el líquido baja por tu garganta y relaja tus hombros, tu mandíbula y tu vientre.
4. La Intención: Cierra los ojos y susurra: "Me permito descansar. Suelto lo que ya no me pertenece. Estoy a salvo en mi propio refugio".

---

## TU VIAJE CONTINUA

Gracias por permitirme acompañarte.

Este es solo el principio. La magia ocurre cada vez que decides que tú eres tu prioridad.

Si te has quedado sin tu "materia prima" para estos rituales, o si quieres probar un elemento nuevo, te espero en mi tienda online.

Recuerda que, como eres parte de esta comunidad, tienes un regalo especial:  
10% DE DESCUENTO EN TU PRÓXIMO RITUAL  
Código: **BIENVENIDA10**

[BOTÓN: IR A LA TIENDA DE EMOCIONES]

Te abrazo.  
Mila González

[WWW.UNSORBITODEEMOCION.COM](http://WWW.UNSORBITODEEMOCION.COM)

---

