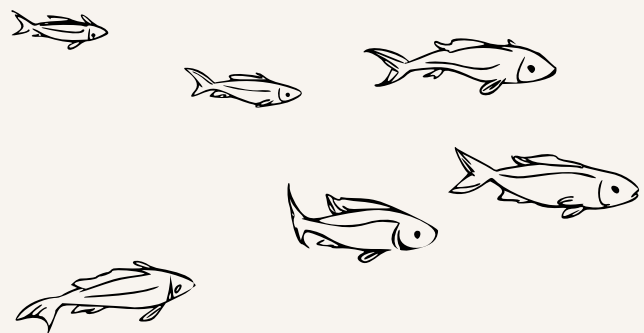


✦ RITUALES ✦
SUAVES
*para días
duros*



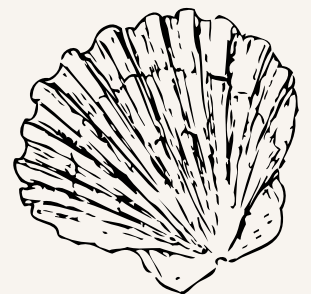
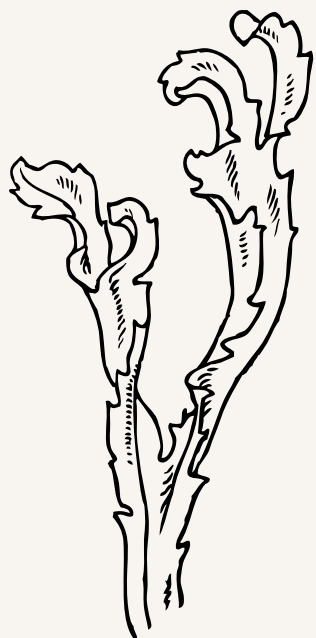
by Amor Hdz



Carta de introducción

A veces los días duelen sin razón clara.
A veces, cuesta levantarse sin que se te quiebre algo por dentro.
Este pequeño cuaderno no pretende solucionarte la vida.
Solo quiere acompañarte.
Aquí encontrarás rituales suaves.
No son fórmulas mágicas ni recetas de autoayuda.
Son gestos.
Símbolos.
Actos simples que pueden ayudarte a recordarte.
Si estás leyendo esto en un momento difícil, que sepas que me importas.
Y aunque no nos conozcamos, hay una parte de mí que también ha estado ahí.
Te regalo estas palabras como si fueran una cobija.
Ojalá alguna te abrigue, aunque sea un poco.
Con cariño,

AMOR



Ritual 1: Baño simbólico de reinicio

Para cuando sientas que todo te pesa, incluso tú mismx.

Hay días en los que no necesitas soluciones.

Solo un momento para volver a ti.

Un instante en el que no tengas que entender nada.

Este baño no es para que se te pase el dolor, es para que puedas habitarlo con un poco más de ternura.

Qué necesitas:

Agua tibia (puede ser en regadera, tina o incluso con un bowl)

Sal (de mar, de cocina, de lo que haya)

Un puñito de hierbas o té (manzanilla, romero, lavanda, menta, hojas de laurel... todo sirve si lo haces con intención)

Una vela (opcional)

Música suave o silencio (elige lo que te haga sentir contigo)

Paso a paso:

1. Prepara el espacio

Hazlo tuyo. No importa si tu baño es pequeño o si compartes casa. Cierra la puerta.

Aunque sea por unos minutos, ese lugar es tu refugio.

Limpia un poco si puedes, prende la vela si quieres, apaga el celular o déjalo lejos.

Este es un acto contigo, sin notificaciones.

2. Mezcla la sal y las hierbas

Si tienes tina, agrégalas al agua. Si solo tienes regadera, mezcla todo en un bowl con agua tibia y déjalo reposar mientras te bañas. Si solo puedes mojarle los brazos o la cara, también sirve.

No hay manera incorrecta de estar contigo.

3. Mientras el agua cae
Imagínate soltando capas.
La culpa.
La ansiedad.
Las ganas de "ser útil".
Repite, si te nace:
"Hoy me suelto. Hoy dejo ir lo que ya no me pertenece. Hoy me baño en presencia."

4. Quédate ahí
Siente el agua. No pienses tanto. Respira.
Tal vez llores. Tal vez te rías. Tal vez no sientas nada. Todo está bien.

5. Sécate despacio
No te talles. No te escondas.
Toca tu cuerpo como si fuera el de alguien a quien amas mucho.
Porque lo es.

*Repítelo las veces que necesites.
Sobre todo cuando sientas que ya no puedes.
No es que todo cambie al salir del baño.
Es que tú saliste distinta.*



Ritual 2: Carta a mi yo roto

Para los días donde no sabes si vas bien, pero sigues caminando.

Hay partes de ti que aprendieron a sobrevivir rompiéndose.
Que se quedaron chiquitas para que otras brillaran.
Que dijeron "estoy bien" cuando todo estaba temblando por dentro.
Este ritual es para escribirles.
No para regañarlas, sino para abrazarlas.

Qué necesitas:

Hoja o cuaderno (puede ser una hoja suelta o tu diario)
Lápiz o pluma
Un lugar donde puedas escribir sin prisa (aunque sea en tu cama con una cobija encima)

Paso a paso:

1. Entra en ti
Respira profundo tres veces.
No hace falta que estés "bien", solo que estés.
Piensa en ese yo roto que aún vive dentro de ti.
Puede ser una versión niñx, adolescente, confundidx, enojadx, cansadx o perdidx.
2. Escríbele una carta como si fuera otra persona
Habla desde el corazón.
Puedes empezar con:
"No sé muy bien cómo empezar esto, pero hay algo que quiero decirte..."
O simplemente:
"Hola. No sé si aún estás ahí, pero yo sí."

3. Permítete sentir lo que venga

Tal vez te dé tristeza, ternura, culpa, compasión, rabia.

No edites nada. No borres. No juzgues.

Solo escribe como si nadie fuera a leerlo nunca.

Porque esa versión tuya, tan rota y tan valiente, te está escuchando.

4. Cuando termines, lee tu carta en voz alta

Aunque sea en susurros.

Aunque se te quiebre la voz.

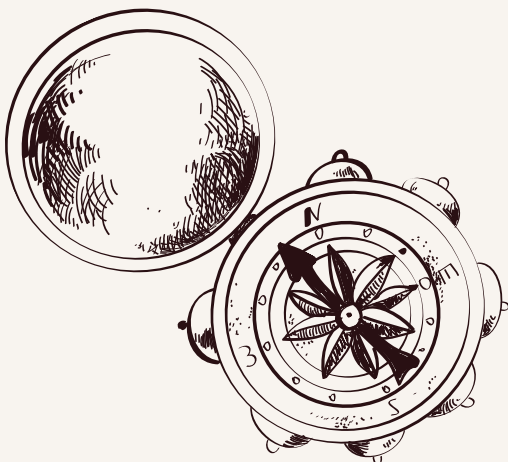
Ese yo roto merece escucharte.

5. Guárdala o quémala (tú decides)

Si la guardas, hazlo con amor, como quien guarda una foto importante.

Si decides quemarla, hazlo con cuidado y deja que el fuego transforme lo que ya no necesitas cargar.

*"A veces sanar no es aranzar.
Es volver por ti, por la que fuiste.
Y decirle: "no estabas solx, solo estabas sobreviviendo".*



Ritual 3: El altar invisible

Para reconectar con lo que aún te sostiene, incluso cuando crees que no queda nada.

A veces buscamos consuelo en altares externos, cuando lo más sagrado sigue latiendo dentro.

Este ritual no requiere velas, ni cuarzos, ni deidades.

Solo a ti.

A tu historia.

A lo que ha dolido y a lo que, a pesar de todo, sigue en pie.

Qué necesitas:

Un espacio pequeño (puede ser una repisa, una esquina de tu escritorio, un rincón del piso)

2 o 3 objetos que signifiquen algo para ti (una piedra, una foto, una carta, un recuerdo, una flor seca...)

Un papel y pluma

Un momento de pausa (aunque solo sean 10 minutos)

Paso a paso:

1. Elige el lugar

No tiene que ser "especial", lo especial eres tú al convertirlo en refugio.

Puede ser el buró junto a tu cama, la ventana donde ves el cielo o el suelo junto a tu cama donde sueles llorar.

2. Elige los objetos

No tienen que tener "poder", solo sentido.

Cosas que te conecten con algo real: con tu infancia, con alguien que te amó, con una parte de ti que ya no ves tan seguido.

3. Nombra lo que representa cada objeto

Hazlo en silencio o en voz alta.

Por ejemplo:

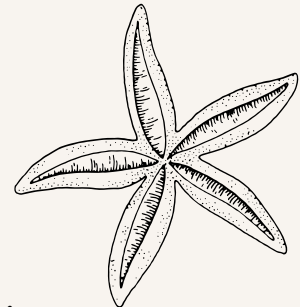
Esta piedra me la regalé cuando pensé que no iba a poder seguir.

Esta foto me recuerda que alguna vez reí de verdad.

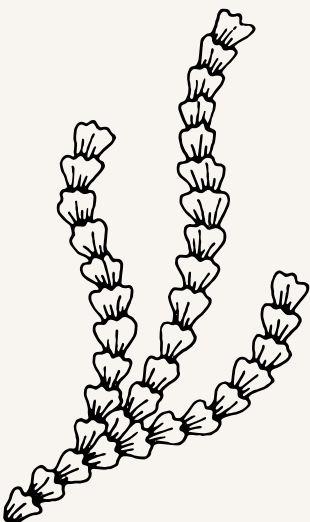
Este pedazo de papel es la carta que no mandé.

4. Escribe una intención o deseo
En el papel, anota algo simple.
Algo que no pida un milagro, sino una presencia.
"Quiero aprender a estar conmigo sin miedo."
"Quiero recordarme sin castigarme."
"Quiero sostenerme sin anestesia."
Guarda ese papel con tus objetos.

5. Vuelve cuando lo necesites
Este altar no necesita aprobación.
Solo que no lo olvides.
Puedes agregarle cosas con el tiempo, quitar otras, encenderle una vela o simplemente tocarlo con la mirada.



*Este altar no es para rezar.
Es para recordarte quién eres cuando nadie te ve.
Y que incluso en el silencio, sigues siendo casa.*



Journaling.

Preguntas para días donde todo pesa

No tienes que responder todo.

Solo lo que te atraviese.

Puedes escribir mucho, poco o solo una palabra.

Lo importante no es encontrar respuestas, sino escucharte.



¿Qué parte de mí estoy ignorando últimamente? (Y porque)

Si hoy pudiera abrazar una versión mía del pasado...
¿A cuál elegiría y qué le diría?

¿Cuándo fue la última vez que me sentí verdaderamente en paz?

¿Qué cosas ya no quiero cargar aunque aún las traiga encima?

¿Qué necesito decir pero no me he permitido?

¿A quién necesito soltar... para volver a mí?

¿Qué he hecho últimamente que me hizo sentir orgulloso, aunque nadie lo haya notado?

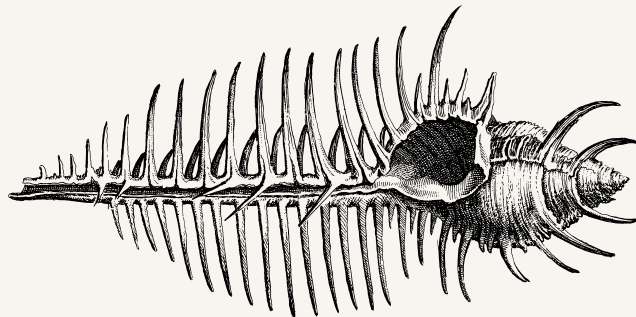
¿Qué palabra me gustaría que me acompañara esta semana?

*Puedes volver a esta página cuando lo necesites.
A veces lo que no se dice, se estanca.
Y lo que se escribe, se libera.*

Me sostuve

No sé en qué momento exacto me sostuve.
No hubo testigos.
No hubo final feliz.
Solo estaba yo.
Yo, preguntándome si algún día iba a dejar de doler.
Yo, llorando sin ruido para no molestar a nadie.
Yo, tragándome palabras por miedo a perder afecto.
Yo, escribiendo cartas que nunca iba a enviar.
Me sostuve sin saberlo.
Cuando dejé de buscar en otros algo que tenía que construir en mí.
Cuando empecé a decir "no" aunque temblara.
Cuando entendí que a veces estar sola es la única forma de volver a mí.
Me sostuve con lo que me quedaba.
Un poco de fe rota.
Un cuerpo cansado.
Y el deseo de que algo, lo que fuera, algún día doliera menos.
Y dolió menos.
No de golpe. No como en las películas.
Pero un día me di cuenta de que había pasado otro día.
Y yo seguía aquí.
Respirando.
Sintiéndome un poco más mía.
Me sostuve.
Y eso, aunque nadie lo haya visto,
fue mi acto más valiente.

Amor Hdz



Si llegaste hasta aquí, gracias.
Gracias por no rendirte.
Por buscarte en medio del ruido.
Por permitirte sentir.
Ojalá algo de esto se quede contigo.
Como una luz chiquita en el bolsillo.
Vuelve a estas páginas cuando lo necesites.
No para encontrar respuestas,
sino para recordarte que no estás solo.



♥ Con cariño,

Amor Hernández

Creadora de De Amor y Laberintos

📍 Ciudad de México

✉ amorhdz2810@gmail.com

✍ Instagram: @Amorhz

🌐 Blog: <https://www.deamorylaberintos.com>