

Betteryou.
— METHOD —



RITUAL MAESTRO

LIMPIEZA
ENERGÉTICA
DE ÚTERO



EL RENACER DE LA MUJER SAGRADA

EL ÚTERO COMO PORTAL DE SANACIÓN Y PODER



INTRODUCCIÓN

El útero es mucho más que un órgano.
Es el tambor sagrado donde pulsa tu verdad.
Es el altar de tu linaje, el cuenco de tu memoria,
el centro de tu creación, y el eco de todas las
mujeres que fuiste, que eres y que serás.

Cada palabra que callaste.
Cada beso no correspondido.
Cada no que se te hizo tragar.
Cada amor que te desgarró.
Cada vez que sangraste sin honra.
Cada aborto. Cada abuso. Cada entrega sin
reciprocidad..
todo eso vive en la memoria energética de tu
útero.

No puedes avanzar con libertad si tu vientre sigue
cargando con el lodo de lo no sanado.

Desde la epigenética, sabemos que el cuerpo
guarda traumas transgeneracionales.
Desde la neurobiología femenina, el útero tiene
conexión directa con el sistema límbico y con la
amígdala cerebral, donde se almacenan los
recuerdos emocionales más intensos.
Desde lo espiritual, el útero es el puente entre el
mundo visible y el invisible. Si no lo limpias,
repites. Si lo liberas, renaces



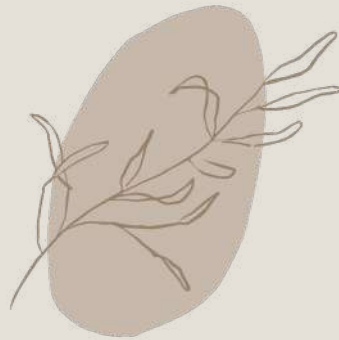
¿QUIÉN DEBE HACER ESTE RITUAL?

CUALQUIER MUJER QUE ALGUNA VEZ HAYA SENTIDO:

- Que entregó su cuerpo sin presencia ni reciprocidad
- Que perdió un embarazo (deseado o no)
- Que sufrió abuso físico, sexual o emocional
- Que carga culpas por decisiones relacionadas con su fertilidad
- Que ha sido diagnosticada con quistes, miomas, endometriosis, infertilidad o dolores inexplicables
- Que siente desconexión de su deseo, placer, sensualidad o creatividad
- Que sabe que su cuerpo guarda memorias

NO IMPORTA LA EDAD, NI SI TIENES O NO ÚTERO FÍSICO.
EL ÚTERO ENERGÉTICO PERMANECE TODA LA VIDA.





¿CUÁNDO HACERLO?

- En luna llena (liberación)
- En luna negra (purga profunda)
- Al cerrar un ciclo amoroso
- Después de un aborto o una pérdida
- Antes de buscar un embarazo
- Cuando sientas el llamado visceral de volver a ti





¿QUÉ SANA ESTE RITUAL Y QUÉ CAMBIA EN TI?

SANA

- Heridas de abuso, abandono, rechazo
- Lealtades transgeneracionales maternas
- Traumas sexuales
- Dolor menstrual o pélvico crónico
- Emociones estancadas en el bajo vientre

ACTIVA

- Fertilidad física y energética
- Creatividad, magnetismo, intuición
- Autoestima sexual y merecimiento
- El poder de decir que sí... y que no
- La reconexión con tu alma femenina salvaje y sabia



EL RITUAL COMPLETO

MATERIALES SAGRADOS

- 1 vela roja (sangre, vida, fuego)
- 1 vela blanca (pureza, sanación)
- Un cuenco con agua de rosas (o agua tibia con pétalos frescos)
- Incienso de copal, salvia, sándalo o palo santo
- Un cuarzo rosa, moonstone o jade
- Tela o listón rojo (para envolver tu vientre)
- Aceite de lavanda, clavo o rosa
- Un espejo
- Una prenda que te haga sentir mujer
- Música de tambor uterino o cantos de medicina femenina



PROCESO RITUAL

PURIFICACIÓN Y APERTURA DEL ESPACIO

Hazlo en silencio sagrado.
Purifica el lugar con humo. Pon la música.
Enciende las velas.

Di en voz alta:

*“Hoy regreso al templo de mi cuerpo.
Hoy me vacío de lo que no me honra.
Hoy declaro que soy sagrada.”*

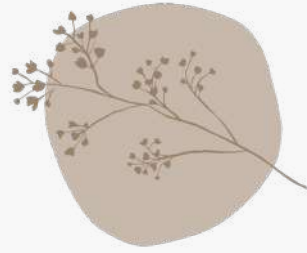


UNGIMIENTO DEL VIENTRE

Con el aceite elegido, masajea tu bajo vientre en círculos, con presencia, amor y lentitud.

Mientras lo haces, repite:

“Despierto mi útero. Despierto mi fuego. Despierto mi verdad.”



BAÑO SAGRADO DE AGUA DE ROSAS

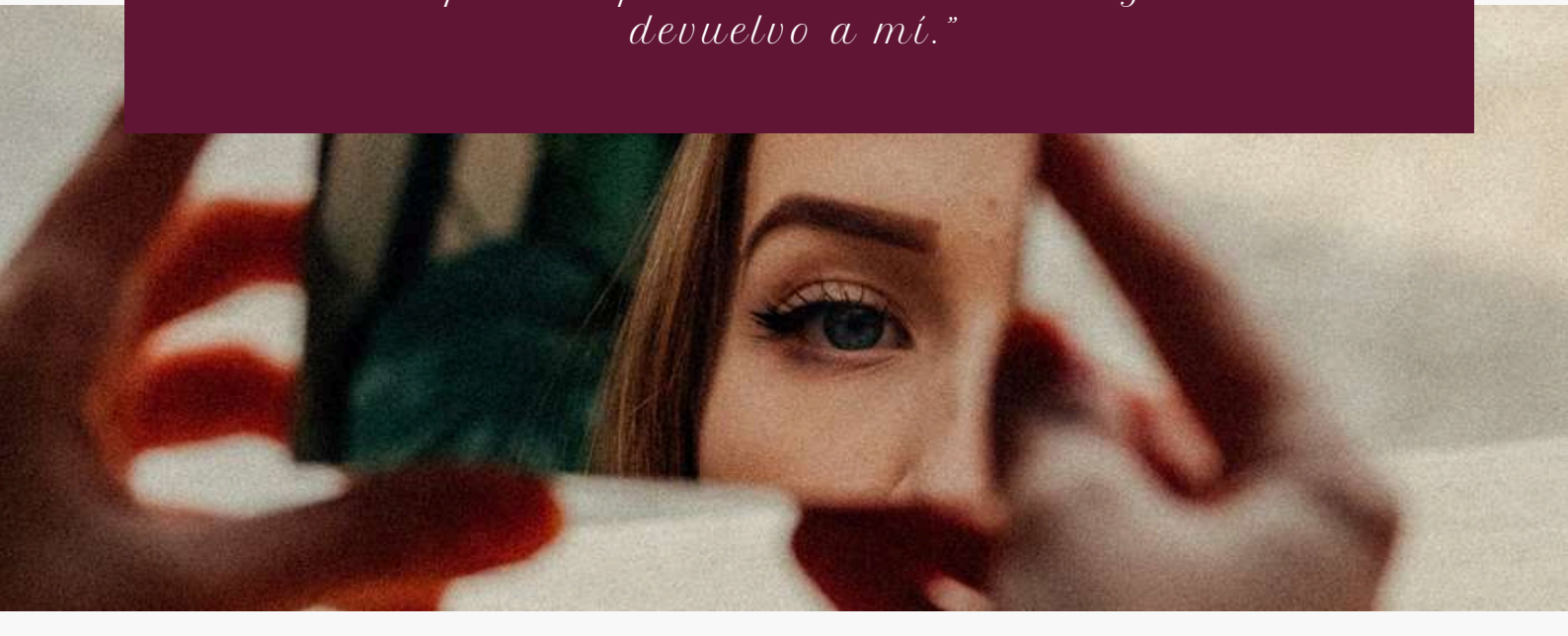
Toma el agua con ambas manos y úntala en tu vientre, senos y garganta.

Cada parte representa una capa:

- Vientre: dolor ancestral
- Senos: dar sin recibir
- Garganta: lo no dicho

DILO EN VOZ ALTA

*“Limpio mi cuerpo. Limpio mi sangre.
Limpio mis palabras retenidas. Hoy me
devuelvo a mí.”*





VISUALIZACIÓN GUIADA

CIERRA LOS OJOS.

- Coloca ambas manos en el vientre.
- Visualiza tu útero como una cueva oscura, sagrada y antigua.
- Dentro de esa cueva, hay memorias. Algunas te llaman. Otras te asustan. Otras lloran.

RESPIRA.
DI EN TU MENTE:

“Lo veo. Lo reconozco. Lo libero.”

Imagina que una llama dorada aparece en el centro de tu útero y empieza a quemar lo que no necesitas.

Nombres. Silencios. Vínculos. Abortos. Relaciones pasadas.
Miedos.

Siente cómo esa llama te limpia.

Ahora visualiza a una niña que emerge desde tu vientre: tú misma, en cualquier edad donde se rompió algo.

ABRAZA A ESA NIÑA.
Y DILE:

“Lo que dolió, ya pasó. Lo que faltó, ya no me define. Hoy te devuelvo la libertad. Hoy renacemos juntas.”

RESPIRA PROFUNDAMENTE. LLORA SI ES
NECESARIO. ES TU LIBERACIÓN.

CIERRE DE ALTA MAGIA FEMENINA

Coloca el cuarzo sobre tu útero.
Envuelve tu vientre con la tela roja.

MÍRATE AL ESPEJO.
DI:

*“Soy hija de todas las mujeres que
sangraron en silencio. Soy la mujer
que se limpia y se elige. Soy la
guardiana de mi cuerpo y mi
historia.”*

GUÍA DE MEDITACIÓN DE CIERRE

YO ME VACÍO PARA RENACER

Cierra los ojos.

Imagina que estás en una tierra roja, tibia, profunda.

Tu útero es una flor cerrada. Una cueva viva.

Visualiza cómo con cada exhalación, sale de tu cuerpo un humo oscuro: memorias, palabras, nombres, caricias no deseadas.

No lo retengas. Deja que se vaya. Inhala amor. Exhala dolor.

Inhala luz. Exhala lo viejo.

Visualiza ahora que de tu vientre nace una luz suave, rosada.

Es tu alma encarnando otra vez.

Escucha, Permanece ahí unos minutos. Luego repite este mantra:

“Yo soy la mujer nueva. Yo soy la alquimia encarnada. Yo soy la flor que florece después de la tormenta.”



Mantra final

"MI ÚTERO ES LUZ. MI PASADO
ESTÁ LIBERADO. MI CUERPO ES UN
ALTAR. YO SOY CREACIÓN PURA."