



RITUAL
CIERRE CONSCIENTE
Y LIBERACIÓN DEFINITIVA

*Better***YOU.**
— METHOD —

INTRODUCCIÓN

*“El momento en que una mujer
suelta sin romperse”*

Cerrar no es perder. **Cerrar es dejar de sangrar en silencio.**

Hay vínculos que no se rompen con una conversación.
Se rompen cuando el cuerpo deja de esperar.

Cerrar no es olvidar.
Cerrar es retirar la energía del lugar donde ya no florece.

Este ritual no se hace desde el enojo,
ni desde la venganza,
ni desde el “ya no me importa” forzado.

Se hace desde un punto mucho más poderoso:
la claridad serena.

Cuando una mujer cierra así,
no queda rastro energético.
No queda deuda.
No queda hilo invisible.

Solo queda ella.



HISTORIA Y ORIGEN

El cierre como *acto sagrado femenino*

En las culturas antiguas, los cierres no se improvisaban.
Se ritualizaban.

Las mujeres sabias sabían que lo no cerrado se hereda,
se repite,
se filtra en nuevas historias con otros nombres.

Desde los rituales de duelo femenino hasta las ceremonias de
despedida del alma en Mesoamérica, el principio era uno:

Nada se corta en rabia.
Todo se devuelve con conciencia.

Este ritual nace de ahí:
no para borrar el pasado,
sino para devolverlo al tiempo que le corresponde.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

Psicología, cuerpo y energía alineados

A nivel psicológico

El cerebro necesita un acto simbólico para cerrar ciclos.
Cuando no lo hay, mantiene la historia abierta “por si acaso”.

Este ritual:

- Da cierre narrativo
- Calma la rumiación
- Libera el sistema de apego

A nivel corporal

El cuerpo suelta cuando entiende que ya no tiene que sostener tensión.
Respira distinto.
Duerme distinto.

A nivel energético

Se corta el intercambio invisible.
No desde la fuerza.
Desde la retirada consciente.



CUÁNDO HACER ESTE RITUAL

Este ritual se hace cuando ya no quieres saber nada más.
Ni confirmar.
Ni entender.
Ni esperar.

Momentos ideales:

- Cuando ya hiciste soberanía y magnetismo
- Cuando sabes que insistir sería traicionarte
- Cuando quieres paz real, no esperanza disfrazada



*Momento ideal:
Noche cerrada. Preferentemente luna menguante o nueva.*

PREPARACIÓN

(MUY IMPORTANTE)

Materiales:

- 1 vela blanca
- 1 vela negra o azul oscuro
- 1 hoja de papel
- 1 recipiente resistente al fuego
- Agua

Preparación interna:

No hagas este ritual llorando desbordada.
Hazlo contenida.

Respira.
Siente tus pies.
Estás a salvo.

EL RITUAL PASO A PASO

(Descrito con precisión y profundidad)



*Better*you.
— METHOD —



PASO I: LA APERTURA DEL ESPACIO

Coloca las dos velas frente a ti.
La blanca a la derecha.
La oscura a la izquierda.

Enciende primero la blanca.

Di en voz baja:

Abro este espacio para cerrar
con verdad.
No para herir.
No para castigar.
Solo para devolver lo que ya
no es mío.

Respira.

PASO II: LA ESCRITURA HONESTA

En el papel escribe sin censura:

- Lo que diste
- Lo que esperaste
- Lo que dolió
- Lo que no fue

No escribas para que duela
más.

Escribe para vaciar.

Cuando termines, dobla el
papel lentamente.



PASO III: EL NOMBRAMIENTO FINAL

Sostén el papel entre tus manos y di:

Reconozco lo que fue.

Reconozco lo que no pudo ser.

Reconozco que hice lo mejor que supe con lo que tenía.

Aquí no hay culpa.

Hay verdad.

PASO IV: EL CORTE SIN VIOLENCIA (Este es el corazón del ritual)

Enciende la vela oscura.

Acerca el papel a la llama y déjalo quemarse en el recipiente.

Mientras se quema, di con voz clara:

Hoy retiro mi energía de esta historia.

No me llevo resentimiento.

No dejo esperanza.

Me llevo a mí.

Mira cómo el papel se vuelve ceniza.

Ese es el contrato rompiéndose.



PASO V: EL LAVADO FINAL

Apaga la vela oscura.

Con el agua, toca suavemente tus manos y tu nuca.

Di:

Mi cuerpo suelta.

Mi alma descansa.

Mi energía vuelve a casa.

Apaga la vela blanca.

— DESPUÉS DEL RITUAL —

Aquí es donde realmente se cierra

Durante los siguientes días:

- No revises
- No preguntes
- No provoques encuentros
- No pruebes si “ya no te importa”

El cierre no se comprueba.
Se siente.

Señales claras de cierre real:

- Silencio interno
- Recuerdos sin carga
- Cero impulso de escribir
- Espacio para algo nuevo



CONCLUSIÓN

Cuando una mujer cierra bien, no vuelve atrás

Este ritual no borra el amor.
Borra la herida.

No elimina el recuerdo.
Elimina la dependencia.

Y cuando eso ocurre,
la vida —con una inteligencia casi poética—
empieza a abrir otras puertas.

Porque una mujer que cerró de verdad
ya no vuelve a mendigar.

Camina.

Betteryou.
— METHOD —

