

*Better*you.
— METHOD —

RITUAL DE QUEMA DE FUEGO NOCTURNA

EL ARTE ANCESTRAL DE LIBERAR, CERRAR Y
RENACER

¿Qué es el Ritual de Quema de Fuego Nocturna?

Es un acto energético y simbólico en el que se escriben pensamientos, emociones, recuerdos, miedos o personas que deseas liberar en un papel, y luego se queman bajo la protección de la noche.

Este ritual ancestral —presente en culturas chamánicas, alquímicas y orientales— activa el fuego como elemento transmutador: lo que duele, se quema; lo que pesa, se disuelve; lo que estanca, se libera.

Este ritual trabaja directamente con el inconsciente y el campo energético, permitiendo que el fuego purifique tu campo áurico, queme cordones energéticos adheridos a ti, y te prepare para el descanso profundo y la regeneración emocional.





¿Por qué funciona?

Porque une tres principios poderosos:

1. La energía del fuego: elemento transmutador que convierte lo viejo en luz. Desde tiempos antiguos se usa para cerrar ciclos y sanar karmas.
2. El poder del lenguaje escrito: al plasmar en papel lo que nos duele o limita, materializamos energías que pueden ser luego transmutadas.
3. El inconsciente nocturno: justo antes de dormir, el cerebro está en ondas alfa y theta, ideales para reprogramación mental y liberación psicoemocional.



¿Cuándo y quién debe hacerlo?

Este ritual está indicado para todas las personas, sin importar edad, género o creencias, especialmente si estás atravesando:

PÉRDIDAS, RUPTURAS, SEPARACIONES, DUELOS

ANSIEDAD, INSOMNIO O PENSAMIENTOS REPETITIVOS

PROCESOS DE CIERRE, CAMBIOS DE ETAPA O LIMPIEZA
EMOCIONAL

SITUACIONES TÓXICAS, VÍNCULOS DESGASTANTES O
RELACIONES PENDIENTES

NECESIDAD DE RECUPERAR TU ENERGÍA PERSONAL Y
DORMIR EN PAZ



*Better***YOU.**
— METHOD —

MEJOR MOMENTO PARA HACERLO:

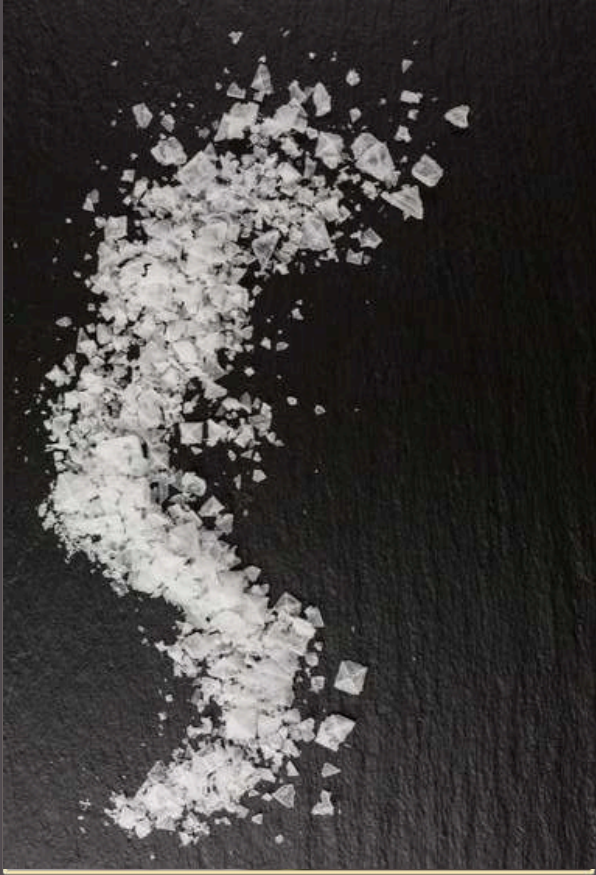
Antes de dormir, idealmente entre 9:00pm y 11:30pm.

Luna menguante o luna nueva si deseas reforzar el efecto de corte, limpieza o renacimiento.

Un sábado por la noche si necesitas cortar energías densas o kármicas

BetterYOU.
— METHOD —





¿Qué necesitas?

Ingredientes y preparación

- 1 hoja de papel (blanco, reciclado o artesanal)
- 1 bolígrafo o pluma negra
- 1 vela (preferentemente blanca o violeta)
- Cerillos de madera (evita encendedores)
- 1 recipiente resistente al fuego (olla de barro, cuenco metálico o sartén viejo)
- Sal de mar o sal negra
- Unas gotas de aceite esencial (opcional): lavanda, mirra o eucalipto
- Una infusión relajante (opcional): manzanilla, valeriana o tila para tomar después





Paso a paso del ritual

PASO 1

Prepara tu espacio

1. Apaga el celular, baja las luces, enciende tu vela y siéntate en calma

2. Coloca sal de mar alrededor del recipiente de fuego para proteger el campo energético.

PASO 2

Conecta con tu energía

- Respira profundamente 3 veces.
- Cierra los ojos y di:

“Pido permiso a la energía del fuego, a mi alma y a mis guías, para liberar todo aquello que ya no necesito cargar.”



PASO 3

Escribe tu liberación

- Toma el papel y escribe todo lo que deseas soltar. Ejemplos:
- Personas con quienes tienes conflicto
- Sentimientos de enojo, tristeza o miedo
- Pensamientos limitantes (“no soy suficiente”, “me va a ir mal”)
- Situaciones del pasado que aún te duelen
- Patrones repetitivos, celos, dudas, inseguridad

No filtres. Escribe como salga. Este papel es un contenedor energético.



PASO 4

Acto de fuego

Lee en voz baja lo que escribiste.

Dilo como si estuvieras cerrando un contrato energético.

Enciende el papel con un cerillo y colócalo en el recipiente.

MIENTRAS SE QUEMA, REPITE:

*“Te suelto. Te libero. Te entrego al
fuego para que me devuelvas mi
paz.”*

VISUALIZA EL HUMO SUBIENDO Y SINTIENDO CÓMO TU
ENERGÍA SE ALIGERA.





PASO 5

Cierre y renovación

- Apaga la vela solo si ya te vas a dormir.
- Toma la infusión relajante si elegiste prepararla.
- No revises el celular ni hables con nadie más.
- Duerme con la firme intención de haberte sanado



RECOMENDACIONES ADICIONALES

- Puedes acompañar este ritual con música suave tipo cuencos tibetanos o sonidos de la naturaleza.
- Si deseas reforzarlo, escribe un segundo papel con afirmaciones nuevas como:

“Soy libre y estoy en paz”

“Mi energía es solo mía”

“Merezco relaciones sanas y armoniosas”

GUARDA ESTE SEGUNDO PAPEL EN TU BURÓ O
DIARIO.

- No hagas este ritual en estado de enojo extremo o bajo sustancias alteradoras. Espera a estar presente.
- Puedes repetirlo cada vez que sientas que has acumulado carga emocional.

¿Qué resultados puedo esperar?

1 Sueño profundo y reparador desde la primera noche

2 Sensación de ligereza emocional como si hubieras sacado una mochila invisible

3 Cierre emocional con personas del pasado, sin necesidad de contacto

4 Claridad mental y capacidad de tomar decisiones más firmes

5 Recuperación de tu energía vital

6 Cambio tangible en vínculos, relaciones y oportunidades

MUCHAS PERSONAS QUE HACEN ESTE RITUAL CON CONSTANCIA ASEGURAN HABER LOGRADO SANAR RELACIONES, DEJAR ATRÁS ADICCIONES EMOCIONALES, MANIFESTAR NUEVAS OPORTUNIDADES LABORALES O RECUPERAR SU AUTOESTIMA.

Cierre

ESTE RITUAL NO ES SOLO UN JUEGO DE FUEGO. ES UN ACTO SAGRADO DE DEVOLUCIÓN: LE DEVUELVES AL UNIVERSO TODO AQUELLO QUE NO TE PERTENECE. LO HACES CON HUMILDAD, CON AMOR Y CON FE. PORQUE LA ENERGÍA NO SE DESTRUYE, SOLO SE TRANSFORMA, Y EN ESTA NOCHE... TÚ DECIDES TRANSFORMARTE.
