

RITUAL DE SANACIÓN



DEL LINAJE  
FEMENINO

*Better*you.  
METHOD

*“Yo soy el canal sagrado de todas las mujeres que habitan en mí”*

---

## ¿POR QUÉ SANAR EL LINAJE FEMENINO?

Sanar tu linaje femenino no es solo un acto de amor hacia tus ancestras, es un portal de liberación para ti, tus hijas (reales o simbólicas) y toda tu descendencia energética.

Tu cuerpo, tu sangre, tus emociones... están cargadas con memorias que no son solo tuyas: son los susurros de tus abuelas, los silencios de tus bisabuelas, las heridas de tus madres, y también sus talentos, su poder y su luz.

---

# Cuando haces este ritual:

- Rompes patrones de dolor heredados: abandono, traición, escasez, relaciones tóxicas, infertilidad emocional.
- Activas dones dormidos: intuición, sabiduría, sensualidad, fuerza creadora, belleza, abundancia.
- Recuperas tu energía vital.
- Honras a las mujeres que te dieron la vida y cortas con lo que ya no te pertenece.
- Te liberas de lealtades inconscientes que sabotean tus relaciones y tu propósito.

Este ritual no es solo una práctica espiritual, es una reprogramación celular, un acto de amor cuántico que transforma tu biología emocional y tu campo energético.



*¿Cuándo*

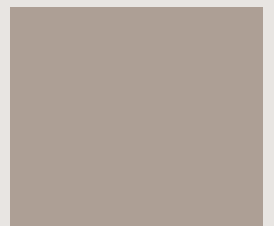
# HACERLO?



- Luna menguante o luna nueva.
- En fechas especiales para ti: cumpleaños, menstruación, cierres de ciclo, Día de Muertos, o simplemente cuando sientas que algo dentro de ti pide soltar, llorar, recordar o comenzar de nuevo.



**BetterYOU.**  
— METHOD —





# MATERIALES

- 1 VELA VIOLETA (TRANSMUTACIÓN)
- 1 VELA ROJA O ROSA (ENERGÍA FEMENINA, RAÍZ)
- UN CUENCO CON AGUA (MEMORIA EMOCIONAL)
- SAL DE MAR O ROSA (PURIFICACIÓN)
- FLORES (PREFERENTEMENTE ROJAS O BLANCAS)
- UNA FOTO O NOMBRES DE TUS ANCESTRAS (MADRE, ABUELAS, TÍAS...)
- 1 LISTÓN ROJO
- 1 ESPEJO
- UN CUADERNO O DIARIO
- ACEITE ESENCIAL DE ROSAS O JAZMÍN
- CUARZO ROSA, OBSIDIANA O PIEDRA LUNAR
- MÚSICA ANCESTRAL, TAMBORES O MANTRAS FEMENINOS

PASO 1

## PREPARA TU ALTAR DEL LINAJE

Coloca en círculo las velas, el cuenco con agua y sal, las flores, la piedra y las fotos o nombres de tus ancestros.

Rocía tu espacio con el aceite esencial y enciende la música. Este es tu templo.

Este es tu momento.



PASO 2

## LLÁMATE A TI Y A TUS ANCESTRAS

Frente al altar, pon tus manos sobre el corazón y di:

*“Llamo a mi madre, a su madre, y a todas las mujeres que vivieron antes que yo. Las reconozco, las honro, y hoy las libero. Yo soy el canal donde su historia se transforma en luz. Yo soy la primera de mi linaje que elige sanar.”*

**BetterYOU.**  
— METHOD —



PASO 3

## PURIFICACIÓN DEL CUERPO EMOCIONAL

Introduce tus manos en el cuenco de agua con sal. Siente que cada emoción atrapada, cada herida heredada, se disuelve en el agua.

Di:

*“Aquí dejo lo que ya no es mío. El miedo, el dolor, la rabia que heredé sin saber. Hoy me purifico en nombre de todas.”*

Cuando termines, vacía el agua en la tierra o en una maceta.

PASO 4

## ACTIVACIÓN DE TU ENERGÍA FEMENINA

- Enciende la vela roja.
- Coloca el cuarzo sobre tu útero bajo el ombligo.
- Inhala el aceite esencial.
- Visualiza una espiral roja girando desde tu pelvis hasta tu corazón.
- Di en voz alta:

*“Reclamo el fuego de mis abuelas, el placer, el instinto, la sabiduría femenina. Ya no me escondo. Yo soy la hija de las mujeres que sobrevivieron a todo.”*

**BetterYOU.**  
— METHOD —

PASO 5

## EL ESPEJO DE LA DIOSA

Toma el espejo. Mírate a los ojos. Sostén tu mirada.

*“Yo soy todas ellas. Pero no soy sus cadenas. Yo soy la que elige la libertad. Yo soy la que transforma el pasado en amor.”*

Siente la conexión viva entre tú y tu linaje. Si vienen lágrimas, déjalas fluir. Es memoria que se limpia



PASO 7

## EL HILO ROJO DE LA TRANSFORMACIÓN

Toma el listón rojo. Átalo a tu muñeca izquierda o colócalo como cinturón en la cintura. Mientras lo haces, di:

*“Este lazo es mi elección consciente. Elijo unirme solo al amor, a la fuerza, a la belleza de mi linaje. Hoy corto con la culpa, el miedo y el sacrificio. Hoy elijo mi poder sagrado.”*

**BetterYOU.**  
— METHOD —

# PASO 7

## ESCRIBE EL NUEVO PACTO

En tu cuaderno, escribe una carta a tu linaje:

- Agradece lo recibido.
- Honra lo que vivieron.
- Renuncia a lo que ya no deseas repetir.
- Y proclama:

*“A partir de hoy, yo elijo... (una nueva historia)”*

Dobla la carta y guárdala en tu altar durante 7 días. Luego, quémala o entiérrala con flores como ofrenda final.

## CIERRE DEL RITUAL

Apaga las velas con gratitud.  
Siente cómo algo dentro de ti ha cambiado.  
Estás más libre. Más tú. Más completa.



# CAMBIOS QUE PUEDES EXPERIMENTAR

---

- Sensación de ligereza, claridad o descanso.
- Liberación emocional: llanto, sueños con ancestras, intuiciones.
- Mejor relación con mujeres de tu familia.
- Más placer, creatividad, autoamor.
- Atracción de nuevas relaciones basadas en el equilibrio y no en la herida.
- Más magnetismo, abundancia y paz interior

**BetterYOU.**  
— METHOD —