
RITUAL DEL PERDÓN

EN TRES NIVELES



*Better***you.**
— METHOD —



INTRODUCCIÓN

Dicen las abuelas que el perdón no se pide: se conquista. Que no llega como un rayo ni como una promesa, sino como un amanecer suave que no hace ruido y, sin embargo, lo cambia todo.

Este ritual nace de una mezcla antigua y poderosa:

- ✦ Del Ho'oponopono hawaiano, donde las familias se reunían para sanar heridas que pesaban más que los remordimientos.
- ✦ De la psicología moderna, que descubrió que los rencores no solo viven en el alma: también se guardan en los músculos, en el vientre y en la respiración.
- ✦ De la sabiduría de las mujeres mexicanas, esas que quemaban hierbas al atardecer para liberar lo que no querían guardar entre sus costillas.

A lo largo del tiempo —en islas, desiertos y ciudades— este ritual ha sido el inicio de nuevos capítulos para muchas personas. He visto mujeres que, tras hacerlo, dejaron de regresar a amores rotos. Hombres que volvieron a dormir sin sobresaltos. Almas heridas que por fin respiraron sin que el pasado les jalara del pecho.

No es un ritual para olvidar:
Es un ritual para *liberarte*.

Y cuando tú te liberas...
todo cambia.



OBJETIVOS DEL RITUAL

- Soltar resentimiento guardado
- Liberar energía estancada del pasado
- Calmar el sistema nervioso
- Cerrar ciclos inconclusos
- Crear espacio para nuevas relaciones, oportunidades y paz
- Recuperar tu poder personal
- Encontrar claridad emocional



BENEFICIOS EN TU VIDA

- Duermes mejor.
- Tu pecho se siente más ligero.
- Baja el cortisol que producen pensamientos repetitivos.
- Regresa la inspiración, la creatividad y el deseo de moverte hacia adelante
- Te vuelves magnética porque ya no vibras desde la herida sino desde la verdad.
- Dejas de reaccionary empiezas a elegir.
- Sientes que vuelves a pertenecer a ti.

EL RITUAL

PASO A PASO

MATERIALES SAGRADOS

Duración: 17 minutos

1 vela blanca

1 vaso de agua

1 hoja blanca

Tu respiración

Tu honestidad



NIVEL I: EL PERDÓN CONSCIENTE

“Lo que puedo nombrar, lo puedo liberar.”

1. Enciende la vela.
2. Coloca tus pies firmes en el suelo.
3. Escribe en la hoja:
 - ✦ A quién necesitas perdonar (pueden ser varios).
 - ✦ Qué te dolió.
 - ✦ Qué aprendiste.
4. No adornes. No dialogues. No justifiques. Solo escribe.
5. Cuando termines, di en voz baja:

“Reconozco el dolor. Lo miro. Y lo suelto.”



NIVEL 2: EL PERDÓN INCONSCIENTE

*“Lo que me hirió sin que lo notara,
también merece descansar.”*

1. Coloca tu mano derecha sobre el corazón.

2. Cierra los ojos. Respira profundo 3 veces.

3. Piensa en aquello que no te explicas:

- ✦ Reacciones desproporcionadas
- ✦ Celos que no entiendes
- ✦ Miedos que no nacen del presente
- ✦ Palabras que te duelen más de lo que deberían

4. Di en silencio:

“Lo que cargué sin saberlo, lo entrego.”

Aquí se mueve la energía antigua: heridas viejas, memorias familiares, cosas que no sabías que te dolían hasta que te dolieron.

A hand is shown holding a piece of white paper, with a lit candle visible in the background. The scene is set against a light-colored, marbled background.

NIVEL 3: EL PERDÓN ENERGÉTICO

“Donde antes había un nudo, ahora habrá un río.”

1. Toma la hoja con lo escrito.
2. Dobla el papel tres veces hacia afuera (para liberar, no para retener).
3. Pásalo lentamente por la llama de la vela sin quemarlo, solo calentándolo.
4. Deja que la energía del fuego “desaloje” lo que ya no te pertenece.
5. Pon el papel junto al vaso de agua.
6. Di con firmeza:

“Me libero. Me devuelvo mi energía. Y me permito avanzar.”

El agua absorbe la vibración; la vela transmuta la carga.

CIERRE DEL RITUAL

Apaga la vela sin soplarla.

Agradece:

***“Gracias por lo que fui, gracias por lo que dejo,
gracias por lo que viene.”***

Tira la hoja a la basura antes de dormir.
Lava tus manos.

BetterYOU.
— METHOD —

QUÉ DEBES ESPERAR SENTIR DESPUÉS

Las próximas 24 a 72 horas puedes experimentar:

- Una ligereza inesperada
- Mucho sueño (el cuerpo se repone)
- Ganas de llorar suave, sin razón aparente
- Claridad sobre decisiones que antes dudabas
- Una paz que no viene del exterior, sino del pecho
- Menos necesidad de controlar
- Más intuición
- Señales claras del universo: sincronicidades, mensajes, movimientos

BetterYOU.
— METHOD —



Y lo más importante:

Dejas de cargar la historia
que no era tuya.

Te devuelves el *alma*.
Te devuelves *tú*

BetterYOU.
— METHOD —