

*Better*you.
METHOD

LO QUE YA ~~NO~~ ME

HABITA

RITUAL DE CIERRE Y CORTE ENERGÉTICO

Dónde comienza este ritual

Dicen que el alma guarda habitaciones. Algunas están llenas de flores y otras... de fantasmas. Hay personas que se quedan viviendo dentro de nosotras incluso después de haberse ido. Este ritual es para cerrar esa puerta con belleza, con fuego, con fuerza. No se trata de olvidar. Se trata de dejar de cargar lo que ya no es tuyo

Este ritual no es moderno. Tiene siglos. Lo hacían las brujas del sur de Italia al final del verano. Las parteras mexicanas lo sabían bien: no hay parto sin corte, y no hay renacimiento sin despedida.

Cada vez que una mujer corta un lazo con algo que le duele, una estrella vuelve a su lugar en el cielo.



CÓMO FUNCIONA

Este ritual activa tres centros psíquicos

- El corazón energético, donde guardamos vínculos afectivos que ya no nos alimentan.
- El plexo solar, donde se enredan los miedos y la culpa.
- La garganta, donde no dijimos todo lo que queríamos decir.

A través de un símbolo, el fuego y la palabra escrita, se libera la energía atrapada en la memoria emocional. Literalmente, se limpia el campo áurico y se borra la huella vibracional del otro en ti.

Betteryou.
— METHOD —

CUÁNDO HACERLO



EN LUNA MENGUANTE, ECLIPSE, DOMINGO POR
LA NOCHE O CUALQUIER DÍA QUE SIENTAS QUE

“ya no puedes más”.

HAZLO SOLA. EN SILENCIO. QUE NADIE TE
INTERRUMPA.

Betteryou.
— METHOD —

MATERIALES

1 vela blanca

1 papel blanco

1 pluma negra

Un vaso de agua con sal

Una ramita seca de romero o ruda (opcional)

Un espejo

Un recipiente de cerámica o barro



PASOS DEL RITUAL

I. PREPARA EL ESPACIO

- Apaga luces Prende la vela y siéntate
- frente al espejo. Mírate por unos
- segundos sin juicio. Solo reconóctete.

2. ESCRIBE ESTA CARTA:

*“Yo, [tu nombre], devuelvo lo que no es mío.
Devuelvo las promesas rotas, las miradas
ausentes, el miedo que no me corresponde.
Me saco del alma lo que se quedó sin mi
permiso.
Te dejo ir desde la luz, no desde el rencor.
Y me elijo. Hoy, por fin, me elijo.”*

Firma. Léela en voz alta.





PASOS DEL RITUAL

3. QUEMA LA CARTA

Hazlo con cuidado, en el recipiente. Mientras el papel se consume, imagina cómo se libera tu cuerpo, tu aura, tu cama, tu espalda... de esa presencia.

4. PASA LA RAMITA SECA ALREDEDOR DE TI EN FORMA DE CRUZ

Si no tienes, usa tu mano. Decreto:

“Este lazo ha sido cortado. Que la paz vuelva a mí.”

5. APAGA LA VELA. LANZA EL AGUA SALADA POR EL DRENAJE DICRIENDO:

“Lo que se fue, no vuelve más. Lo que se quedó, vuelve a mí limpia.”

Betteryou.
— METHOD —

QUÉ HACER ANTES DEL RITUAL

PREPARACIÓN

No tener contacto con esa persona al
menos 24 horas antes

No usar perfume ese día

Evita alcohol o carne roja

Haz una lista de las cosas que ya no quieres
cargar (la puedes enterrar después)

QUÉ HACER DESPUÉS DEL RITUAL

ANCLAJE

Báñate con sal marina o agua tibia con flores
(lavanda, romero, manzanilla)

Usa ropa blanca o beige 24 h después

Haz una promesa pequeña a ti misma y cumpíela (ir
al bosque, comer sola algo rico, comprar una vela
para ti)

No hables del ritual con nadie durante 3 días



QUÉ PASA EN LAS SIGUIENTES HORAS Y SEMANA

48 HRS: SUEÑOS INTENSOS,
SENSACIONES DE VACÍO O LIBERACIÓN

DÍA 3-4: LLANTO INESPERADO O LIGERA
NOSTALGIA —ES EL ALMA LIMPIANDO

DÍA 5 EN ADELANTE: CLARIDAD MENTAL, LIGEREZA
EMOCIONAL, MÁS ENERGÍA

EN ALGUNOS CASOS: LA PERSONA A LA QUE CORTASTE PUEDE
BUSCARTE —ESTO NO SIGNIFICA QUE EL LAZO SIGUE, SINO QUE
SINTIÓ EL CORTE

*No respondas. No lo remiendes.
Ya te liberaste.*

Betteryou.
— METHOD —

¿Qué siente la otra persona después del corte?

La persona con la que hiciste el corte puede experimentar, en los siguientes días:

- Una sensación de vacío o desconexión súbita, como si algo se le escapara de las manos
- Intranquilidad, nostalgia, insomnio o ganas súbitas de contactarte
- Percepción psíquica de que ya no está en tu campo (aunque no entienda por qué)

En muchos casos, quien ha estado dependiendo de tu energía, intenta recuperarla volviendo a buscarte, pero ya no desde el alma... sino desde la falta.

¿Qué siente la otra persona que hace el corte? (tú)

Tú puedes sentir:



- ✓ *Ligereza, llanto o una gran calma inesperada*
- ✓ *La sensación de que por fin recuperaste tu espacio interno*
- ✓ *Sueños que revelan verdades o símbolos de cierre (puertas, trenes, agua, despedidas)*
- ✓ *Un silencio emocional hermoso como si por fin te escucharas a ti*

Betteryou.
— METHOD —

AFIRMACIÓN DIARIA

PARA LOS SIGUIENTES 7 DÍAS

“Ya no cargo lo que no me corresponde. Soy libre, completa y de vuelta en mí.”

Puedes repetirla al despertar, frente al espejo o mientras te duchas.
Hazlo con presencia. Tu alma responderá.



CÓMO SE APLICA ESTE RITUAL EN DISTINTOS VÍNCULOS

CON UN EX O VÍNCULO AMOROSO

- Ideal si hubo dependencia, dolor o relaciones intermitentes
- Corta la sensación de espera, apego psíquico o patrones repetidos
- Después del ritual, te sentirás disponible para algo nuevo de verdad

CON UNA AMISTAD QUE TRAICIONÓ O DRENÓ

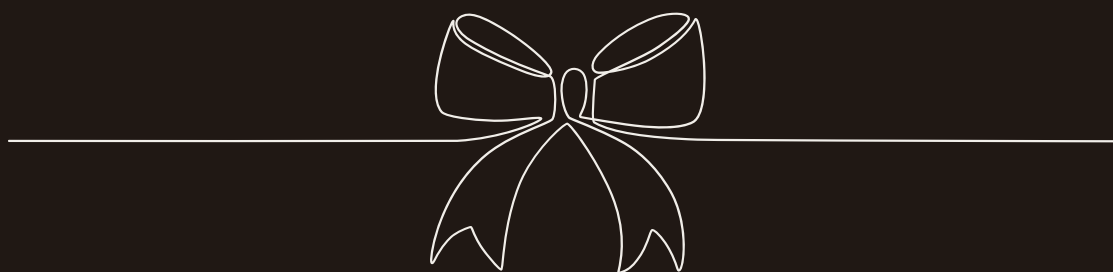
- Limpia la energía de culpa, lealtades ciegas o envidia energética
- Te devuelve claridad sobre lo que mereces en tus vínculos

CON UN FAMILIAR (PADRES, HERMANOS, ETC.)

- No corta el lazo biológico, sino la energía tóxica o los pactos invisibles
- Ideal para soltar juicios, resentimientos o dependencia emocional adulta

CON UN TRABAJO O JEFE QUE MARCÓ DOLOR O DESGASTE

- Libera tu campo mental de frases, cargas y creencias impuestas
- Te devuelve el valor, el descanso y las ganas de crear algo nuevo.



*Porque a veces, el acto más
amoroso no es quedarse...
Es saber irse, honrando lo vivido y
cerrando la puerta con luz*

BetterYOU.
— METHOD —