

RITUAL SAGRADO

PERDONO A PAPÁ

ME LIBERO A MÍ

*Better*you.
METHOD



UN REENCUENTRO CON TU ENERGÍA
MASCULINA INTERIOR, PARA SANAR
LA RAÍZ DE TUS VÍNCULOS, TU
MERECEIMIENTO Y TU CORAZÓN

*Better***you.**
— METHOD —

EL PRIMER AMOR, EL PRIMER REFLEJO

Papá es más que una figura familiar: es el primer espejo masculino que viste desde que llegaste al mundo.

EN ÉL APRENDISTE —O NO— QUE ERAS DIGNA DE AMOR, DE PROTECCIÓN, DE VALIDACIÓN.

Perdonar a papá no significa justificar lo que no supo dar, sino liberarte de los nudos invisibles que aún te atan a su ausencia, a su exigencia, a su silencio o a su sombra.

Ya sea que haya estado, o no. Que te haya herido, abandonado, fallado o amado mal...

Tu alma aún guarda una parte de él en tu forma de amar, elegir pareja, relacionarte con la autoridad, el dinero, la vida.

*Better***YOU.**
— METHOD —





¿Por qué perdonar a papá te transforma?

DESDE LA NEUROCIENCIA Y LA EPIGENÉTICA,
SABEMOS QUE EL DOLOR NOS SANADO EN LA
INFANCIA AFECTA:

- Tu sistema límbico (emociones)
- Tu sistema de recompensa (cómo te vinculas)
- Y tu identidad emocional (tu narrativa interna)

DESDE LO ESPIRITUAL, EL PERDÓN A PAPÁ
DESBLOQUEA TU ENERGÍA DE ACCIÓN,
MERECEIMIENTO Y SEGURIDAD.
DESDE LO ANCESTRAL, ES CORTAR CON LA
REPETICIÓN DE PAREJAS QUE TE HACEN
SENTIR IGUAL QUE ÉL TE HIZO SENTIR.

Betteryou.
— METHOD —



¿QUÉ PUEDES ESPERAR DESPUÉS DE HACERLO?

- RELACIÓN MÁS SANA CON EL DINERO Y EL TRABAJO
- DEJAR DE BUSCAR HOMBRES EMOCIONALMENTE AUSENTES O AUTORITARIOS
- RECUPERAR TU FUERZA DE DECISIÓN Y AUTOCONFIANZA
- SANAR LA EXIGENCIA O NECESIDAD DE APROBACIÓN EN TUS RELACIONES
- SENTIRTE MÁS LIBRE, SEGURA Y CAPAZ DE RECIBIR AMOR MADURO

¿Cuándo hacerlo?

- En luna nueva (nuevas raíces) o luna menguante (soltar lo viejo)
- En el Día del Padre, tu cumpleaños o cuando tengas un bloqueo amoroso fuerte
- Cuando te descubras diciendo: “Me enamoro de quien no me elige.”
- Cuando notes que en tu relación actual repites la herida de tu infancia



BetterYOU.
— METHOD —

RITUAL COMPLETO

“PERDONO A PAPÁ,
ME ELIJO A MÍ”



*Better***YOU.**
— METHOD —

Materiales

- 1 vela dorada o blanca
- 1 hoja de papel y pluma
- Una piedra volcánica, ónix o cuarzo blanco
- Una foto de tu padre (o su nombre escrito)
- Una prenda tuya que represente tu niña interior
- Música de cuencos o sonidos de corazón



PASO 1

Prepara tu espacio

Coloca la vela, la foto o el papel con su nombre, la piedra, tu prenda de niña (puede ser simbólica), y enciende la música.

Ponte en un lugar cómodo. Respira profundo.



PASO 2

Enciende la vela

DI

“HOY HAGO UN ACTO DE LIBERACIÓN. ME RECONCILIO CON LA PARTE DE MÍ QUE AÚN BUSCA AMOR EN LA HERIDA. PERDONAR NO ES OLVIDAR, ES SOLTAR LA CÁRCEL DE MI ALMA.”

Betteryou.
— METHOD —

PASO 3

Visualiza a tu niña interior

Cierra los ojos. Visualízate a ti con 4, 6, 8 años. Recuerda un momento en que esperabas algo de papá: su abrazo, su presencia, su orgullo. Siente esa emoción sin juicio. Si lloras, estás liberando memoria emocional



PASO 4

Habla con papá en el papel

Escribe una carta donde le digas TODO: lo que te dolió, lo que esperaste, lo que aún cargas.

Termina así:

“NO PUEDO CAMBIAR LO QUE FUE, PERO SÍ PUEDO SANAR LO QUE SIGUE. HOY ELIJO LIBERARTE DE SER MI JUEZ, MI VERDUGO O MI IDEAL. GRACIAS POR DARMER LA VIDA. YO ME DOY EL PERMISO DE VIVIRLA CON LIBERTAD.”



PASO 5

Acto simbólico

Quema o rompe la carta con intención.
Mientras lo haces, visualiza que tu
energía vuelve a ti.
Coloca la piedra en tu pecho.

“RECLAMO MI PODER. PAPÁ, YA NO TE
BUSCO FUERA. ME TENGO A MÍ.”



PASO 6

Abraza a tu niña

ABRAZA ESA PRENDA

SIMBÓLICA.

SUSÚRRATE:

“YA NO ESPERES MÁS, MI AMOR. YO
ESTOY AQUÍ. Y NADIE TE VA A
VOLVER A ABANDONAR.”

Betteryou.
— METHOD —

MANTRA DE CIERRE (POR 21 DÍAS):



“PERDONO A PAPÁ. ME
PERDONO A MÍ. ME
LIBERO. ME AMO. ME
ELIJO.”

*Better***you.**
— METHOD —

Después del ritual...

- Puedes soñar con él, con hombres de tu pasado o sentir emociones fuertes: es parte de la purga energética.
- Notarás cambios sutiles: ya no idealizas, no te enganchas, te haces más magnética para vínculos sanos.
- Tu energía masculina interna se equilibra: más foco, fuerza, dirección.

*Better***YOU.**
— METHOD —