

*Better*you.  
METHOD

REGRESO MI ENERGÍA

---

YO SOY UNA DIOSA  
PODEROSA Y AMADA.



## Objetivo:

Reclamar tu poder, cerrar fugas energéticas y anclarte en tu divinidad femenina. Este ritual devuelve fragmentos de tu alma que fueron entregados por amor, dolor, culpa o deseo. Regresar tu energía a ti misma —cuando te has dado de más, cuando alguien te drenó, o simplemente para reconectarte con tu esencia de diosa amada, magnética y poderosa.



*Better*YOU.

# MATERIALES

---

1 Vela violeta o blanca

1 Espejo

Un recipiente con agua tibia y sal

(PUEDE SER DE MAR O SAL ROSA)

Aceite esencial

(ROSAS, JAZMÍN O LAVANDA)

Cuarzo rosa o amatista

Una prenda que te haga sentir  
hermosa

Música suave o mantras para el alma



*Better***you.**  
— METHOD —



# PASO A PASO

## PASO 1

### Prepara tu altar de reconexión

Frente al espejo, coloca la vela encendida, el cuarzo, el cuenco con agua salada y unas gotas del aceite esencial

## PASO 2

### Mírate al espejo y di en voz alta

*“Yo soy una diosa poderosa. Yo soy una mujer amada. Toda energía que alguna vez entregué sin equilibrio, hoy vuelve a mí transmutada en fuerza, belleza y amor.”*



PASO 3

## Introduce tus manos en el agua con sal

Mientras lo haces, visualiza que toda energía ajena, tristeza, dolor o apego se disuelve en esa agua.

PASO 4

## Saca tus manos, cierra los ojos y di:

*“Yo me pertenezco. Yo soy luz. Yo soy amor. Yo soy mi hogar.”*

PASO 5

## Coloca el cuarzo en tu pecho y respira profundo

Visualiza un rayo dorado entrando por tu coronilla y llenando cada rincón de tu cuerpo. Siente cómo partes de ti que estaban lejos... regresan. Tu alegría. Tu sensualidad. Tu poder. Tu energía sagrada.





PASO 6

## Afirma frente al espejo (mínimo 3 veces)

*“Regreso a mí. Me amo. Me elijo. Me reconozco. Yo soy una diosa poderosa y amada.”*

PASO 7

## Deja que la vela se consuma

Al día siguiente, tira el agua con gratitud.  
Usa el cuarzo contigo por 7 días o duerme con él bajo la almohada.



# MANTRA FINAL

(PUEDES REPETIRLO EN TU DÍA A DÍA)

*“Lo que se fue, vuelve. Lo que perdí,  
florece. Lo que di, me regresa  
multiplicado. Yo soy una diosa  
completa. Yo soy mi amor eterno.”*

