

RITUAL
SOBERANÍA
ENÉRGICA ABSOLUTA



*Better*you.
— METHOD —



INTRODUCCIÓN

Cuando una mujer se recoge, algo en el mundo se ordena

Hubo un tiempo —*no histórico, sino interno*— en el que a las mujeres se les enseñó a amar esperando.

Esperar la llamada.

Esperar la claridad.

Esperar la promesa.

Esperar que el otro decida lo que una ya siente.

Este ritual nace para **romper** ese tiempo.

No es un ritual para atraer, ni para retener, ni para recuperar.

Es un ritual para **volver a casa**.

La **soberanía energética** es ese momento exacto en el que una mujer recuerda que su paz no depende del movimiento de nadie más.

Y cuando eso ocurre, algo profundamente paradójico sucede:

lo externo empieza a moverse.

*“El acto íntimo donde una mujer deja de esperar...
y el mundo empieza a responder.”*

HISTORIA Y ORIGEN SIMBÓLICO

El ritual que no se enseñaba, pero siempre se hacía

En las tradiciones más antiguas —*desde los misterios eleusinos hasta los rituales femeninos mesoamericanos*— existía una práctica reservada solo para iniciadas:
el acto de recogimiento consciente.

No se celebraba el amor cuando dolía.
Se cerraba el campo.

Las mujeres sabias sabían que la energía que se persigue se dispersa, y que la energía que se contiene se vuelve magnética.

Este ritual recoge esa sabiduría y la traduce al lenguaje actual:
psicológico, nervioso, energético.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

(CIENCIA + ENERGÍA)

A nivel neurobiológico

Cuando una mujer entra en espera emocional:

- *Sube el cortisol*
- *Baja la dopamina regulada*
- *Se activa el sistema de apego (amígdala)*

Este ritual desactiva el circuito de ansiedad y reactiva el sistema de seguridad interna (nervio vago + corte de rumiación).

Resultado: La mente se calma, el cuerpo se regula, la urgencia desaparece.



A nivel psicológico profundo

Se rompen contratos invisibles como:

- “Yo me adapto”
- “Yo espero”
- “Yo cedo para no perder”

Y se reinstala uno nuevo:
Yo me pertenezco.

A nivel energético

La energía deja de salir hacia afuera y regresa al centro. Eso crea algo inconfundible: presencia.

***La presencia no se ruega.
Se siente.***

CUÁNDO HACER ESTE RITUAL

Este ritual no se hace cuando estás alterada.

Se hace cuando estás lista para recuperar tu poder, aunque todavía duela un poco.

Momentos ideales:

- Después de una ruptura o pausa
- Cuando sientes ansiedad por escribir
- Cuando notas que estás esperando señales
- Cuando quieres cerrar un ciclo sin amargura
- Cuando decides dejar de negociar contigo

Hora recomendada:

Entre las 9:00 pm y 12:00 am
(o durante Luna Menguante o Nueva, si deseas potenciarlo)



PREPARACIÓN

(NO SALTAR)

Materiales:

- 1 vela blanca o marfil
- 1 recipiente pequeño con agua
- Papel y pluma
- Tu cuerpo en silencio (sin música)



Preparación interna

Siéntate derecha.
Coloca los pies en el suelo.
Respira lento, profundo, tres veces.

No invoques nada.
Recógete.

EL RITUAL (PASO A PASO)

1. Encendido consciente

Enciende la vela y di en voz baja:

*“No enciendo para pedir.
Enciendo para recordar.”*

2. La escritura (El corazón del ritual)

Escribe en el papel:

*Hoy dejo de sostener lo que no me sostiene.
Hoy retiro mi energía de toda espera.
Hoy me devuelvo a mí.*

No nombres personas.
Nombra sensaciones.

3. Encendido consciente

Dobla el papel.

Pásalo lentamente por el vapor de la vela (sin quemarlo).

Luego, moja una esquina del papel en el agua.

Este gesto simboliza:

- Fuego = conciencia
- Agua = liberación



4. La frase ritual (MUY IMPORTANTE)

Coloca el papel sobre tu pecho y di:

“Yo soy suficiente antes de cualquier
respuesta.

Mi energía vuelve a mí.

Mi calma es mi poder.

Lo que sea real, sabrá encontrarme.”

Respira profundo.

5. Cierre

Deja que la vela se consuma o apágala con respeto.
El papel se guarda 7 días y luego se rompe.



DESPUÉS DEL RITUAL (INTEGRACIÓN)

Durante las siguientes 72 horas:

- No escribas por ansiedad
- No revises redes compulsivamente
- No busques confirmaciones externas

Señales de que está funcionando:

- Sueño profundo
- Silencio mental
- Claridad repentina
- Movimiento inesperado del otro (o paz total si no debe volver)

Ambos son éxito.

CONCLUSIÓN

El poder no hace ruido

Este ritual no promete regresos.
Promete algo más grande: que nunca vuelvas a perderte
por esperar.

Cuando una mujer se elige, el mundo reacomoda sus piezas.
Y si alguien vuelve...
vuelve distinto.

Más consciente.
O no vuelve.

Y en ambos casos, tú ya ganaste.

Betteryou.
— METHOD —

