

# Mini Ritual de Limpieza Antes de una Consulta

Una práctica rápida de 60 segundos para claridad y protección energética. Creado por Fabini | @ilfabini

Recurso gratuito · Uso personal · Nivel básico

# ¿Cuándo usar este ritual?

## Antes de consultas

Justo antes de una reunión importante o encuentro profesional para entrar con mayor presencia.

## Cuando sientas carga

Si detectas nervios, dispersión mental o cargas emocionales que interfieren con tu claridad.

## Para enfoque inmediato

Siempre que desees entrar ligero, con foco nítido y energía limpia en cualquier situación.

📌 **Nota ética:** Esta es una práctica personal de higiene energética y foco. No sustituye atención médica ni terapéutica profesional.

# El Ritual Completo: 60 Segundos

## Respiración 4-4-6 (0-20s)

Inhala en 4 tiempos, sostén 4, exhala en 6. Realiza dos ciclos completos para centrarte y conectar contigo.

1

2

## Barrido con manos (20-35s)

Pasa las manos desde la cabeza hacia el pecho y hombros. Desliza hasta los brazos y sacude hacia el suelo.

3

## Intención clara (35-50s)

Repite mentalmente: *"Lo que no es mío, lo suelto en paz; entro con claridad y presencia."*

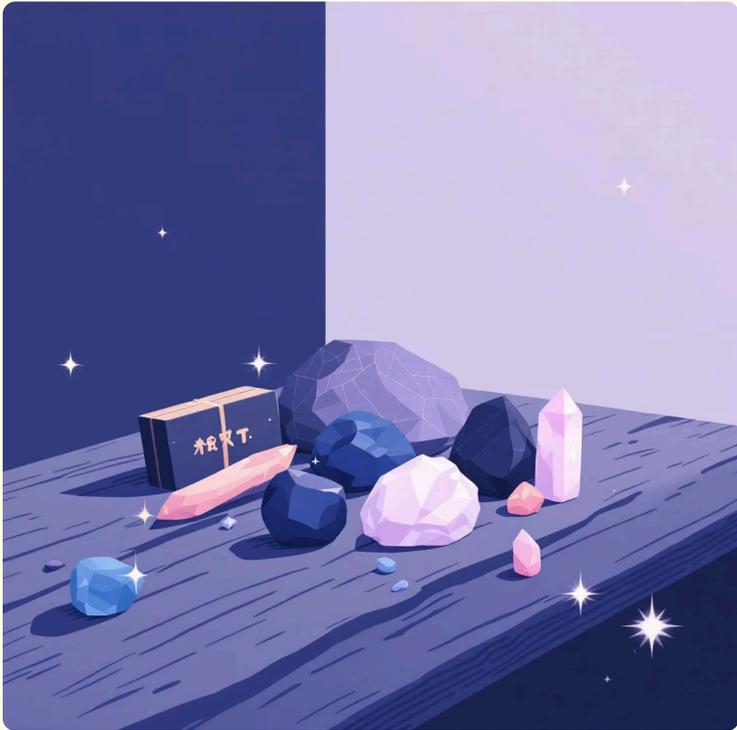
4

## Cierre energético (50-60s)

Coloca las manos al pecho, exhala largo y profundo, siente la calma instalarse en tu centro.

"Entrás ligero, sales claro."

# Variante con Símbolo Físico



## Cómo usar un objeto de apoyo

- Coloca un objeto pequeño en tu bolsillo (piedra, bolígrafo, amuleto)
- Al soltar con las manos, imagina que ese objeto absorbe las cargas energéticas
- Al acabar la consulta, déjalo en un lugar neutro (mesa, tierra, agua)

**Microconsejo:** Un recordatorio tangible refuerza la intención y hace la práctica más concreta.

# Errores Comunes y Cómo Evitarlos

## Respirar con prisa

❌ **Error:** Acelerar el proceso por ansiedad

✓ **Solución:** Hazlo lento, no pasa nada por tomarte un minuto completo

## Postura encogida

❌ **Error:** Hombros hacia adelante, pecho cerrado

✓ **Solución:** Abre el pecho, mantén hombros rectos y relajados

## Repetir sin sentir

❌ **Error:** Decir la intención de manera automática

✓ **Solución:** Tómate un instante para conectar realmente con las palabras

## Olvidar el gesto final

❌ **Error:** No completar con manos al pecho

✓ **Solución:** Siempre termina con manos al pecho y exhalación final

# Preguntas Frecuentes

## ¿Puedo hacerlo sentado?

Sí, perfectamente. Solo asegúrate de mantener los pies firmes en el suelo para una mejor conexión.

## ¿Sirve en lugares públicos?

Por supuesto. Hazlo de manera más discreta y mental, adaptando los movimientos a tu entorno.

## ¿Puedo repetirlo varias veces?

Claro, tantas veces como lo necesites durante el día. No hay límite para tu bienestar.

## ¿Qué pasa si me distraigo?

Es normal. Simplemente retoma en el último paso que recuerdes. Esta práctica no exige perfección.

# Seguimiento de Tus Primeros 3 Usos

Registra cómo te sientes antes y después para observar los cambios en tu estado interno.

Situación	Antes (1 palabra)	Después (1 palabra)	Nota personal
Consulta 1	_____	_____	_____
Reunión 2	_____	_____	_____
Encuentro 3	_____	_____	_____

 Marca en qué te ayudó específicamente (ej. calma, foco, seguridad, claridad, presencia).

# Los Tres Pilares del Ritual

**Respi  
ra**

Centra tu atención y conecta con tu cuerpo a través de la respiración consciente.

**Barre**

Limpia energéticamente tu campo personal con movimientos intencionados de las manos.

**Suelt  
a**

Libera lo que no te pertenece y sella tu intención con claridad y presencia.

# Comparte Tu Experiencia

## Ayuda a otros a encontrar claridad

Si este ritual te ha servido, considera compartirlo con personas que puedan beneficiarse de esta práctica sencilla pero poderosa.

- Comparte en redes sociales etiquetando **@ilfabini**
- Descarga más recursos gratuitos en **/recursos**
- Practica con regularidad para mejores resultados

**i Recordatorio:** Esta práctica es para uso personal y no sustituye atención profesional médica o terapéutica.



"En solo un minuto puedes transformar cómo llegas a cada encuentro importante de tu vida."

# Créditos y Uso Responsable

## Autoría

Fabini | @ilfabini

Creado en 2025 con la intención de ofrecer herramientas accesibles para el bienestar personal.

## Términos de Uso

✓ **Compatible con atribución**

✗ **No modificar para venta**

Úsalo libremente para tu crecimiento personal y compártelo respetando la autoría original.

---

*Que encuentres en cada consulta la claridad y presencia que mereces. *