



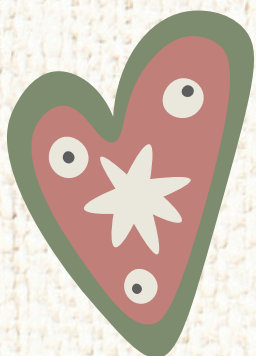
# Neymuk

---

## Momento Neymuk



Un regalo de Neymuk para reconectar con tu fuerza interior





# 1 - Antes de empezar

¿Cuántas veces te has sentido agotada sin entender por qué?

- ✗ Presente... pero no contigo
- ✗ Fuerte... pero cansada
- ✗ Respondiendo a todo... menos a ti

Este ritual nace para esos días en los que sientes que el mundo te arrastra lejos de ti misma

- ✓ No es una lista de tareas
- ✓ Es un puente de regreso a tu fuerza interior
- ✓ A tu calma. A tu esencia

No necesitas hacerlo cada día, solo cuando quieras reconectar





## 2 - Lo que necesitas

- ☐ Agua tibia + sal marina o pétalos (Ritual líquido)
- ☐ Un objeto significativo (piedra, joya, flor seca, foto, etc.)
- ☐ Un aroma que calme (infusión, cacao, esencia)
- ☐ Silencio o música suave (opcional)
- ☐ Tu cuerpo, tal como está

No es un ritual para "hacer más"

Es un ritual para soltar el ruido y volver a habitarte





# **3 - Ahora vamos a liberar la energía estancada.**

## **1. Agua como puente**

- Llena el recipiente con agua tibia y sal o pétalos
- Sumerge las manos 2-3 minutos
- Visualiza cómo se disuelve en el agua todo lo que ya no necesitas

## **2. El objeto que recuerda**

- Toma tu objeto
- Hazle una pregunta en silencio (¿Qué necesito soltar?)
- Escucha... o simplemente siente
- Este será tu ancla para volver a este momento





### 3. El aroma que calma

- Prepara algo cálido.
- Antes de beberlo, inhala profundamente.
- Imagina que cada sorbo es un bálsamo para tu energía.

### 4. Declaración intuitiva

- Escribe o graba tu respuesta a:

*“Hoy me elegí. Y eso es suficiente.”*

- No busques que suene bonito. Solo que sea verdadero.





## 5. Cierre consciente

- Vierte el agua lentamente como símbolo de lo que dejas ir.
- Coloca tu objeto donde puedas verlo.
- Di en voz baja:

*“Hoy me elegí. Y eso es suficiente.”*





## 4 - ¿Y después?

- No tienes que hacer esto cada día. Solo cuando sientas que estás demasiado lejos de ti.
- Este ritual no te exige nada. Solo te invita a recordarte.
- Porque tu resiliencia no es un escudo. Es tu forma de florecer, incluso cuando no hay sol.

Cree en ti. Proyecta esa energía.

Más rituales, más inspiración, más de ti → Síguenos



[www.neymuk.eu](http://www.neymuk.eu)

