



Ritual para la noche de SAN JUAN





Ritual del fuego

El arte de soltar y transformar

Objetivo: Liberarte conscientemente de lo que ya no necesitas, dando al fuego el poder de transmutar.

Necesitarás:

- Papeles pequeños (uno por cada cosa que quieras soltar).
- Bolígrafo o lápiz.
- Un cuenco de barro, metal o una hoguera segura.
- Cerillas o un mechero.

Cierra los ojos, conéctate con tu cuerpo y pregunta internamente: ¿Qué pensamientos, hábitos, vínculos o miedos ya no me representan?

Escribe uno por uno en diferentes papeles.

Ejemplo:

“Miedo a no ser suficiente”

“Relación que no me hace bien”

“Autocrítica excesiva”

Acércate al fuego y, antes de quemar cada papel, di en voz alta o mentalmente:

“Reconozco esta carga. La he sostenido.

La agradezco por lo que me mostró.

Y ahora, con amor, elijo soltarla.

Obsérvala arder. Imagina cómo se libera de tu campo energético. Cuando termines, agradece al fuego por su poder sanador. Puedes guardar las cenizas en un saquito y entiérralas al día siguiente, como símbolo de transformación completa.



Los 7 saltos del fuego

Cruce simbólico de portales

Si tienes acceso a una hoguera segura, salta simbólicamente 7 veces. Si no, salta sobre una vela colocada entre dos piedras o velas pequeñas en línea.

Antes de cada salto, nombras lo que dejas atrás. Y al aterrizar declara lo que activas.

Suelto este ciclo

Activo este nuevo...

1 _____

1 _____

2 _____

2 _____

3 _____

3 _____

4 _____

4 _____

5 _____

5 _____

6 _____

6 _____

7 _____

7 _____



Ritual del fuego

El arte de soltar y transformar

Objetivo: Liberarte conscientemente de lo que ya no necesitas, dando al fuego el poder de transmutar.

Necesitarás:

- Papeles pequeños (uno por cada cosa que quieras soltar).
- Bolígrafo o lápiz.
- Un cuenco de barro, metal o una hoguera segura.
- Cerillas o un mechero.

Cierra los ojos, conéctate con tu cuerpo y pregunta internamente: ¿Qué pensamientos, hábitos, vínculos o miedos ya no me representan?

Escribe uno por uno en diferentes papeles.

Ejemplo:

“Miedo a no ser suficiente”

“Relación que no me hace bien”

“Autocrítica excesiva”

Acércate al fuego y, antes de quemar cada papel, di en voz alta o mentalmente:

“Reconozco esta carga. La he sostenido.

La agradezco por lo que me mostró.

Y ahora, con amor, elijo soltarla.

Obsérvala arder. Imagina cómo se libera de tu campo energético. Cuando termines, agradece al fuego por su poder sanador. Puedes guardar las cenizas en un saquito y entiérralas al día siguiente, como símbolo de transformación completa.



Meditación de la Noche de San Juan

Enciende tu luz, aviva tu fuego interior y renace



[Ir a la meditación](#)

La Noche de San Juan es una invitación a cerrar ciclos, agradecer lo vivido y abrir espacio para lo nuevo.

En esta meditación guiada te acompañaré en un viaje interior de conexión con los cuatro elementos de la naturaleza para que puedas escuchar lo que tu alma necesita soltar y permitir que tu fuego interno vuelva a encenderse con fuerza y claridad.

Antes de comenzar, te invito a preparar un pequeño altar o espacio sagrado con:

- 🔥 Una vela, que represente el fuego transformador.
- 💧 Un cuenco con agua, símbolo de limpieza y renovación.
- 🕯️ Incienso, para conectar con el aire y llevar tus intenciones al universo.
- 🌿 Un cuarzo o una piedra, representando la tierra, el arraigo y la estabilidad.

Durante esta noche tan especial, permite que el fuego ilumine aquello que ya ha cumplido su función en tu vida. Aquello que estás lista para agradecer y dejar atrás.



Sigámos en *contacto*

Si este ritual te ha acompañado y sientes que resuenas con esta forma de mirar la vida, me encantará darte la **bienvenida a mi comunidad de WhatsApp**.

He creado este espacio para compartir reflexiones, meditaciones, ejercicios, recursos y todo aquello que vaya naciendo en consulta, en los cursos y en mi propio camino.

No es un grupo lleno de mensajes constantes ni de ruido. Mi intención es que sea un lugar tranquilo, cercano y con contenido que realmente aporte valor a tu proceso. Además, serás de las primeras personas en conocer las próximas actividades, encuentros y formaciones que iré compartiendo.

♥ Será un placer seguir acompañándote.

[UNIRME A LA COMUNIDAD](#)

¿Te gustaría hablar de tu situación concreta?

AGENDAR SESION DE CLARIDAD
GRATUÍTA CONMIGO

