

Una pausa para ti

Mini guía de rituales
con aroma e intención



Your Moment

Una pausa para ti

Mini guía de rituales con aroma e intención

A veces, lo único que necesitamos es parar un momento.
Respirar. Hacer algo que nos devuelva a nosotros mismos.

Esta pequeña guía nace como un pequeño regalo para ti:
un espacio para crear pausas reales, acompañadas de
fragancias, calma y pequeños gestos llenos de intención.

No hay normas. Solo una invitación:
regálate un momento.



Ritual I:

“Un despertar suave”

Cuándo: Al despertar, antes de comenzar tu día.

Intención: Activar tu energía con calma y presencia.

Pasos:

1. Abre la ventana y deja entrar la luz
2. Coloca un Bonbon en tu quemador y enciéndelo con intención.
3. Mientras el aroma empieza a envolver el espacio, estira tu cuerpo y respira profundamente tres veces.
4. Visualiza cómo quieres sentirte hoy: tranquila, optimista, conectada contigo.
5. Quédate unos minutos en silencio. Ahora si, comienza tu día.

Aroma recomendado: Lima y mandarina o romero.

Frase para repetirte en este día: “Hoy no tengo prisa”



Ritual 2:

“Un rincón de refugio”

Cuándo: Cuando sientas el día pesado y necesites volver a ti.

Intención: Hacer una pausa emocional y reconectar contigo.

Pasos:

1. Apaga el móvil o ponlo en modo “avión”.
2. Prepara una infusión o una bebida reconfortante.
3. Enciende tu vela o Bonbon.
4. Siéntate en tu rincón favorito, con una manta, un cojín o algo que te de sensación de refugio.
5. Respira tranquila, escribe como te sientes para soltarlo o simplemente no hagas nada, solo siente.

Aroma recomendado: Pear y fressia, vainilla, orquídea negra y lirio.

Frase para repetirte en este día: “Estoy conmigo, estoy segura”



Ritual 3:

“Cierra tu día”

Cuándo: Por la noche, antes de dormir.

Intención: Soltar el día para dormir tranquila.

Pasos:

1. Usa una luz tenue.
2. Coloca tu Bonbon en el quemador.
3. Respira tranquila y piensa en tres cosas bonitas que sucedieron hoy, Se consciente de la sonrisa que esto te saca.
4. Escribe o piensa una palabra que describa tu día o como te sientes.
5. Regálate un momento de silencio mientras sientes el aroma envolviendo tu espacio.

Aroma recomendado: Lavanda y manzanilla, jazmín y sándalo.

Frase para repetirte en este día: “Gracias por hoy, mañana será otro día”.



Tu espacio

Has llegado al final de esta mini guía, pero
lo más importante está en ti.

Cada ritual es solo una puerta, una invitación a escucharte, a
hacer una pausa, a regalarte presencia.

Ahora es tu momento.

Escribe libremente. Sin filtros.

¿Cómo te has sentido en cada ritual?

¿Qué emociones han aparecido en ti? ¿Las has sentido antes?

¿Qué te llevas contigo?

Este espacio es solo para ti.



[illegible]

Escribir lo que sientes, es como un abrazo para ti mismo

Your Moment

