

MI REFUGIO DE OTOÑO

La Guía Secreta
para Crear
Rituales de Calma
a la Luz de las
Velas"





Una Carta para Ti

Hola, bienvenida a tu refugio. Sé que el mundo exterior a veces va demasiado deprisa.

Por eso he creado esta pequeña guía para ti. No es una lista de tareas, es una invitación a la pausa.

Un permiso para regalarte momentos de calma y belleza en medio del caos.

En las siguientes páginas, te compartiré algunos de mis rituales favoritos de otoño, pequeños secretos para reconectar contigo misma con el simple poder de una llama...”

Mapa de contenido

- 
- 04 El Arte de la Pausa: Por Qué los Rituales importan
- 05 El ritual del amanecer: Intención y luz
- 06 El Ritual del Mediodía: La pausa creativa.
- 07 El Ritual del Atardecer: El cambio de Energía
- 08 El Ritual de la Noche: Gratitud y desconexión.
- 09 Tu diario de Rituales: escribe algo bonito
- 10 Tu botiquin de rituales: Un regalo para ti.
- 11 Farewell Contactos

El Arte de la Pausa: Por Qué los Rituales Importan

Un ritual no es más que una acción cotidiana realizada con intención.

Es la diferencia entre tomarse un café de prisa y 'celebrar' el primer café de la mañana.

En otoño, cuando la naturaleza nos invita a ir hacia dentro, estos pequeños gestos se convierten en anclas que nos dan paz y estructura.

Y el gesto más simple y poderoso para iniciar un ritual es encender una vela



4 Rituales para 4 Momentos del Día.

El Ritual del Amanecer:



Intención y Luz

Antes de encender el móvil, enciende una vela.

Mientras el café o la infusión se preparan, siéntate cinco minutos en silencio.

Observa la llama y piensa en una única intención para tu día: "Hoy seré paciente", "Hoy disfrutaré de lo pequeño".

La luz pura y el sutil aroma a miel de la cera de abeja son la bienvenida más honesta al nuevo día.

El Ritual del Mediodía:



La Pausa Creativa

¿Trabajas desde casa? Aléjate de la pantalla. Durante 10 minutos, tu única tarea es disfrutar de una bebida caliente.

Coloca una de nuestras velas esculturales en tu campo de visión. No hace falta encenderla. Simplemente contempla su forma, su textura.

Dale a tus ojos y a tu mente un respiro de la luz azul y un festín de belleza analógica.



El Ritual del Atardecer:



El Cambio de Energía

Cuando termines tu jornada, márcalo con un gesto. Cierra el ordenador.

Guarda el móvil. Y enciende una vela con un aroma cálido y reconfortante.

Es la señal inequívoca que le das a tu cerebro de que el tiempo de "hacer" ha terminado y empieza el tiempo de "ser".

Es el interruptor oficial del modo Hygge.





Gratitud y Desconexión

Una hora antes de dormir, apaga las luces principales y deja que la luz de una vela te guíe.

Evita las pantallas. Lee unas pocas páginas de un libro. Escribe tres cosas por las que te sientas agradecida ese día.

La luz cálida y natural de la llama le indica a tu cuerpo que es hora de bajar las revoluciones y prepararse para un descanso reparador.

Tu Diario de Rituales

EL MOMENTO DEL DÍA EN QUE MÁS NECESITO UNA PAUSA ES...

¿QUÉ ME HIZO SONREIR AYER?

3 COSAS QUE ME GUSTARÍA CONSEGUIR HOY

1

2

3

LOS AROMAS DE OTOÑO QUE ME TRAEN CALMA Y FELICIDAD SON...

EL PEQUEÑO RITUAL QUE ME COMPROMETO A REGALARME ESTA SEMANA ES...



TU BOTIQUÍN

DE RITUALES

Para ayudarte a empezar, aquí tienes algunas de las herramientas que hemos mencionado en esta guía, pequeños tesoros de luz y aroma para acompañar tus pausas.

Como agradecimiento por descargar esta guía y por dar el primer paso hacia una vida más consciente, tienes un 15€ de regalo en tu primer "Botiquín de Rituales" con el código:

MIREFUGIO15

[DESCUBRE LAS VELAS DEL RITUAL](#)

Gracias por dedicarte este tiempo



Espero que este pequeño refugio te sirva de inspiración para encontrar más momentos de luz y calma en tu día a día.

Nos vemos en nuestro universo:
[@lucyvelas.es](https://www.instagram.com/lucyvelas) |
[lucysluz.com](https://www.lucysluz.com)

"Hay dos formas
de difundir la luz:
ser la vela o
el espejo que la
refleja." - Edith
Wharton