



RITUAL 3

EL ESPEJO DE MIS MÁSCARAS

INTRODUCCIÓN

Hay caras que usas para el mundo y hay una cara que guardas para ti.

Roles que interpretas tan bien que ya no sabes dónde terminan y dónde empiezas tú.

Este ritual no es para mostrarte a otros.

Es para encontrarte a ti misma debajo de todas las personas que aprendiste a ser.

Hoy, el espejo te devuelve a casa.

Hoy, te miras sin disfraces.



Para ti que...

-  Te has perdido entre tantos roles que interpretas para sobrevivir
-  Sientes que ya no sabes quién eres cuando nadie te está mirando
-  Te exiges ser perfecta, fuerte, complaciente, invisible según cada situación
-  Anhelas reconectar con la mujer auténtica que vive debajo de todas las máscaras



Ritual de Liberación

- 🦋 El reconocimiento amoroso de las máscaras que has llevado para protegerte
- 🦋 La valentía de mirarte sin filtros, sin excusas, sin miedo
- 🦋 La liberación de soltar los roles que ya no te sirven
- 🦋 El reencuentro íntimo con tu esencia más verdadera

Tiempo sagrado: 45 a 60 minutos

Vas a necesitar:

- 🦋 Un espejo grande (donde puedas verte completa)
- 🦋 Papel en blanco y lápices de colores
- 🦋 Una vela blanca (para iluminar tu verdad)
- 🦋 Cerillas o encendedor ✧ Un recipiente seguro para quemar
- 🦋 Tu journal personal
- 🦋 Una manta suave (para acompañarte)
- 🦋 Silencio absoluto o música muy suave



Pasos del ritual:

- ✦ Crea tu santuario frente al espejo. Coloca el espejo donde puedas sentarte cómoda frente a él. Enciende la vela a un lado. Este será tu altar de verdad.
- ✦ Siéntate en silencio frente a ti misma. Respira profundo. Mírate a los ojos. No sonrías, no pongas cara. Solo mira. Deja que tu rostro real emerja lentamente.
- ✦ Reconoce las máscaras que aparecen. Observa cómo cambia tu expresión instintivamente. ¿Qué cara pones para agradar? ¿Para parecer fuerte? ¿Para esconderte? Ve cada máscara con amor.
- ✦ Dibuja tus máscaras emocionales. En cada papel, dibuja o describe una máscara: "La perfecta", "La que no necesita nada", "La complaciente", "La invencible". Dale forma a cada una.
- ✦ Habla con cada máscara. Mira cada dibujo y dile: "Gracias por protegerme. Gracias por ayudarme a sobrevivir. Ya no te necesito de esta manera."
- ✦ Declara tu libertad:
"Me libero de ser quien otros necesitan que sea. Me encuentro con quien realmente soy."
- ✦ Quema las máscaras con ceremonia. Una por una, quema cada papel. Mira cómo el fuego transforma cada rol en humo. Siente cómo te vas aligerando.
- ✦ Mírate de nuevo en el espejo. Ahora, sin máscaras, mírate a los ojos. Sonríe si nace, llora si viene. Esta eres tú. Dite: "Te veo. Te acepto. Te amo"



VISUALIZACIÓN DE CIERRE

Imagínate parada frente a un lago cristalino al atardecer. Tu reflejo en el agua es nítido, sin distorsiones. No llevas ninguna máscara. El viento mueve tu cabello y por primera vez en mucho tiempo, reconoces a la mujer que te mira desde el agua. Es tu rostro verdadero, tu expresión auténtica. Una mariposa aterriza en la superficie del lago, justo sobre tu reflejo, y las ondas que creas te recuerdan que la belleza real siempre está en movimiento, siempre es viva, siempre cambia.



Preguntas para tu journal:

- ◇ ¿Cuáles fueron las máscaras más difíciles de soltar y por qué?
- ◇ ¿Cómo se siente mirarte sin ningún rol que interpretar?
- ◇ ¿Qué descubriste de ti misma que habías olvidado?
- ◇ ¿Cómo quieres relacionarte contigo misma ahora que te has visto sin máscaras?

CIERRE EMOCIONAL

Las máscaras que llevé me ayudaron a sobrevivir.
Pero ya no las necesito para vivir.
Me miro y me reconozco sin disfraces.
Ella despliega sus alas desde el reflejo del espejo y susurra:
"Bienvenida a casa, mujer verdadera."

