



Mentoría Emerger. Expande tu Voz auténtica.

Ritual de Cierre y Despedida

Integrando desde el corazón para una nueva etapa

- A** - Semana a semana: un aprendizaje a la vez
- B** - Reflexiones preguntas finales
- C** - ¿Cómo continuar?
- D** . Meditación de cierre

DESARROLLO

Este último encuentro es muy especial, aquí nos encontramos con tu Nueva Identidad, con esa Nadadora experta de aguas profundas, la Sirena de tu propio océano. Aquí no se despide esa persona que inició este programa de 6 semanas, se despide **una persona con una nueva perspectiva** sobre su historia, su identidad, su mensaje único e irreplicable, sin importar qué esté haciendo ni como.

El camino recién comienza y como ya fuiste aprendiendo estas semanas, se trata de una **práctica consciente diaria**, un diálogo presente cotidiano con una misma, para cultivar tu intuición, tu sana conversación con tu voz interior, con tu propia Yo. No es algo sobre lo que no volvemos nunca más, sino que en el día a día se sedimenta lo aprendido, se crea una base sólida, para que, más allá de esos momentos de cambios en tu vida, sepas como volver a conectarte con tu voz sin esfuerzo y con claridad.. Ahora sí, a modo de síntesis breve, vamos con la propuesta de este encuentro de cierre y despedida.



A- Semana a semana: un aprendizaje a la vez

Respiración consciente para traerte al presente:

- Poné una mano en el corazón, otra en la parte alta del abdomen, cerrá los ojos, durante las primeras 3 o 5 respiraciones sentí tu ritmo, el ritmo de tu corazón, no trates de controlar la respiración, simplemente observate internamente.
- Ahora sí, en tu próxima exhalación vaciá por completo tus pulmones, si es necesario hacé un poco de "fuerza" con tu abdomen para eliminar el aire que quede.
- Soltá el abdomen e inspirá sin esfuerzo, solo con el propio movimiento posterior a esa exhalación profunda. Acompañá esa inspiración ampliando tu caja torácica, dejándole todo el espacio posible al aire nuevo que entra. Seguí con los ojos cerrados y las manos sobre tu pecho y tu abdomen alto.
- Continúa con las respiraciones de forma lenta, suave, insonora, cuando cuentes 5, abrí los ojos y regresá al presente.

Con esta **energía suave pero activa y presente** vamos a hacer el repaso de cada semana. Te propongo que elijas una palabra o frase para **titular el aprendizaje de cada semana:**

- ★ SEMANA 1: La inmersión - Tu historia, tu identidad, tu mensaje.
- ★ SEMANA 2: Explorando aguas profundas - La creación, la creatividad, la atracción.
- ★ SEMANA 3: Aquietando las aguas del océano - El poder de la narrativa
- ★ SEMANA 4: Integración - Conexión con tu comunicación interna desde el cuerpo.
- ★ SEMANA 5: La buceadora emerge - La dimensión energética de la comunicación y La planificación de la comunicación de tu proyecto.
- ★ SEMANA 6: Segunda integración - Ejecución de tu planificación.



B - Reflexiones preguntas finales

Poné una playlist inspiradora, podés escuchar [ésta](#) que armé para vos o la que más te guste, prepará papel y lápiz y dejate llevar por la música y las siguientes preguntas:

¿Qué te deja todo este proceso? ¿Te surgen nuevos interrogantes? ¿Qué antiguas preguntas ahora cambiaron su forma? ¿Cómo es tu nueva perspectiva? No se trata de una reflexión profunda, detallada y preguntas trascendentales. Todo es válido, puede ser una palabra, una frase, un pequeño párrafo, una imagen, la descripción de una textura, de un sonido, un aroma.

C - ¿Cómo continuar?

Ya identificaste e integraste tu **Voz y tu Mensaje únicos** para expresarlos allí donde lo sientas, de la forma y los canales que elijas. Pero siempre es interesante recuperar la magia, la motivación, cada cierto tiempo, para que eso no se diluya y crezca cada día más.

Te propongo que en tu planificación a mediano y largo plazo contemples espacios, momentos, actividades, nuevos aprendizajes para seguir en el camino. No lo dejes al azar, ponelo dentro de tus objetivos de **forma consciente**.

Además, como extra, te invito a que te apuntes a *El Correo Azul*, mi newsletter donde cada semana te comparto artículos de inspiración, reflexión, cartas íntimas, entrevistas y episodios de mi podcast, [La Casa Azul](#). ¡Me encantará compartir con vos por allí!

D . Meditación de cierre

Buscá un lugar cómodo, prendé una velita o un sahumerio, reuní esos elementos que te conectan con tu momento ritual, pueden ser: tus piedras, plantitas, esculturas, fotos. Armá tu altarcito y sentate en una postura cómoda.

Cerrá los ojos, uní las manos en el centro del pecho en postura de oración, poné tu atención en tu respiración, como entra y sale el aire de tus pulmones, mantené esa observación sin modificar intencionalmente su ritmo por las próximas 3 respiraciones.



Inspirá lento y suave expandiendo tus pulmones, manteniendo tus hombros relajadas, tu mandíbula floja, tus labios en contacto y la lengua descansando en tu paladar. Exhalá suave y lento. Mantené la atención y el ritmo lento por las próximas 3 respiraciones, luego soltá el control de la respiración y mantené los ojos cerrados y las manos en postura de oración, el cuerpo activo pero relajado. Imaginá que en medio de tus manos hay una semilla dorada, tan dorada y brillante que su luz se escapa por los bordes de tus manos, tus dedos. Es una semilla vibrante, cálida, sentí como su tibieza entibia tus manos y esa calidez recorre tu cuerpo. Con esa calidez también viaja su luz y te ilumina.

Esa semilla, ¿cómo es? ¿Tiene algún tipo de textura, tamaño o peso en particular? Esa semilla, es la semilla que cultivaste estas semanas para tu nueva vida, la vida que vos tomaste la decisión de crear.

Ahora llevá ambas manos a tu pecho y sentí cómo esa semilla se funde con tu corazón. Inspirá y exhalá lento y profundo para sentir su calor, su luz cómo te recorre. Tu cuerpo brilla por dentro y se mantiene suave y firme por fuera.

Esa semilla crece con el calor de tu corazón y vos crecés con ella.

Sembrá junto con ella una intención para que crezca sana y vigorosa, inspirá profundo y exhalá suave y profundo. Volvé a unir tus manos en oración, sin abrir los ojos, con el cuerpo relajado pero activo, llevá tu frente hacia tu corazón en plegaria, date las gracias por haberte permitido este nuevo viaje en tu vida. Abrí los ojos ¡y celebra!

¡Felicidades!

Fue un honor y un placer haberte acompañado en este proceso. Nos vemos en El Correo Azul y en La Casa Azul, si así lo sientes.

Un abrazo inmenso, Luz Luján.

www.luzlujan.ar
hola@luzlujan.ar
[@byluzlujan](https://www.instagram.com/byluzlujan)