



Ritual para celebrar Yule



- 1- Reserva tempo para ti, diz não a solicitações externas e diz sim a ti, reserva um espaço para ti para sintonizar com esta mudança de ciclo;
- 2- Acende uma vela (representa a esperança na escuridão) e dedica 10 minutos (ou mais) a contemplar a natureza (mesmo se estiveres na cidade, observa na rua ou desde a janela o mundo lá fora).
- 3- Enquanto contemplas a natureza, conecta-te contigo e observa... Encontras semelhanças entre aquilo que vês fora e como te sentes no teu interior? Precisas colocar limites? Quais?
- 4- Questiona-te: quais são as minhas maiores necessidades para este novo ciclo que se abre com a estação do Inverno? Que é prioridade para mim de 21 de Dezembro a 21 de Março? O que é que está dentro do meu controlo e depende apenas de mim?
- 5- Abre espaço para a escrita criativa... Deixa fluir o que vem da alma... Não questiones, permite-te simplesmente ser canal para a voz da tua alma...
- 6- Toma decisões importantes: o que não serve mais? Que dependências ou expectativas externas tens dado poder? Que precisas soltar? Quais as tuas resoluções de ano novo? Como podes partilhar mais amor com o mundo em 2021? (Lembra-te que Dar é Receber, se o fizeres em equilíbrio e desde a generosidade)
- 7- Simplifica. Reavalia. Garante que tens espaço, muito espaço e tempo para ti na tua agenda neste Inverno. Inverno é para descansar, hibernar, dar espaço... Garante que descansas para quando chegar a Primavera, despertares de forma natural toda a energia disponível nessa altura!
- 8- Escreve os 3 grandes compromissos que escolhes celebrar contigo neste Inverno. Deixa que seja a tua alma a dizer-te o que é mesmo realmente importante para ti e para a tua vida (e negócio se fizer sentido).
- 9- Abraça-te com amorosidade e profundo carinho. Tu és (mesmo) especial. Agradece o momento e encerra o Ritual escolhendo uma palavra que será o resumo dos teus compromissos para este Inverno. E partilha connosco! Que palavra escolheste?



Andreia Viana

