



BALANCE
& CUIDADO

Guía Balance y Cuidado

Ritual de Cierre de Mes

“Cada fin de mes es una oportunidad para comenzar desde la calma.”

www.balanceycuidado.com



Paso 1: Limpia tu energía y tu espacio

Antes de comenzar:

- Abre las ventanas y deja entrar aire fresco.**
- Limpia tu espacio con intención.**
- Repite mentalmente:**

“Libero todo lo que ya no necesito y dejo entrar la calma.”

Reflexión:

¿Qué situaciones, pensamientos o emociones quiero liberar este mes?





Paso 2: Agradece lo vivido

La gratitud transforma el cierre en un acto de amor propio.

Escribe tres cosas por las que te sientas agradecida:

1. _____
2. _____
3. _____

Un aprendizaje que me dejó este mes:

Algo que elijo soltar con amor:

“Agradezco este mes por todo lo que me enseñó y libero con amor lo que ya cumplió su propósito.”





BALANCE
& CUIDADO

Paso 3: Escribe tus intenciones

Cierra los ojos y piensa: ¿Qué deseo sentir y atraer en el nuevo mes?

Mis intenciones para este nuevo comienzo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

“Me abro a recibir lo nuevo con confianza y calma. Estoy lista para comenzar de nuevo.”





Paso 4: Ritual energético opcional

Haz este paso si deseas un cierre más profundo.

Puedes elegir:

- **Encender una vela blanca (purificación)**
- **Tomar un baño con sal marina y lavanda**
- **Meditar 10 minutos**
- **Escribir una carta para soltar**
- **Colocar un cristal cerca de ti (cuarzo rosa, amatista o citrino)**

“Estoy en paz con lo que fue, agradecida por lo que es y abierta a lo que viene.”





Reflexiones del mes

Usa este espacio libre para escribir pensamientos, aprendizajes o emociones que desees dejar fluir.





Tu energía está limpia, tu mente clara y tu corazón liviano.

Vuelve a esta guía cada mes para reconectarte con tu propósito y mantener tu bienestar interior.

**Descubre más rituales y guías en:
www.balanceycuidado.com**

Sígueme en redes: [@balanceycuidado](https://www.instagram.com/balanceycuidado)

© Balance y Cuidado 2025 – Todos los derechos reservados