

1. Luna Llena — Lunes 6/10/2025

“Desde Franck Terapias Holísticas te traemos qué hacer el lunes 6/10 (Luna Llena del Cazador) para manifestar e intencionar con claridad y gratitud.

- Preparación: airea tu espacio, limpia con sahúmo suave (sándalo o copal), pon una vela blanca y un vaso de agua con pizca de sal. Música a 432 Hz opcional.
- Aterrizaje: 10 respiraciones conscientes. Manos al corazón y repite 3 veces: 'Estoy presente. Estoy a salvo. Estoy listo/a para soltar'.
- Escribir y soltar: lista de 'lo que ya no me sostiene' (creencias, hábitos, emociones). Elige 1–3 puntos clave y decide cómo cerrarlos esta semana. Quema el papel con cuidado o sumérgelo en agua y sal para transmutar.
- Gratitud expansiva: escribe 10 agradecimientos del ciclo que termina. Siente la emoción 20–30 segundos por cada uno.
- Carga energética: coloca tus cristales (cuarzo, amatista, citrino) cerca de la ventana 2–4 h. Si está nublado, basta la intención.
- Cierre corporal: 3 minutos de respiración circular por la nariz; exhala por la boca al soltar. Sella con: 'Honro lo que fue. Abro espacio a lo que será'.
Mantra: 'Estoy en paz con lo que suelto; agradezco lo que soy; recibo lo que llega'.
Repite 3, 6 o 9 veces.”