



CREA
TU
altar



Sonia Pizarro

TU ESPACIO SAGRADO

Crear tu altar es abrir un espacio solo
para ti...

un espacio donde parar... donde sentir...
donde conectar contigo.

No tiene que ser perfecto...

solo tiene que tener sentido para ti.

Este altar te va a acompañar durante tu
proceso...

y te va a ayudar a volver a ti... cada vez
que lo necesites.

Sonia Pizarro

ANTES DE EMPEZAR



**Lo más importante no son los objetos...
es la intención.**

Pregúntate:

**¿Para qué estoy creando este altar?
¿Qué quiero sanar, soltar o potenciar?
Desde ahí... empieza todo.**



Sonia Pizarro

CÓMO CREAR TU ALTAR



**Busca un espacio tranquilo en tu casa...
un lugar donde puedas verlo a diario.
Coloca un pequeño mantel si lo sientes...
y empieza poco a poco...
Sin prisa...
sin exigencia...**



Puedes añadir los 4 elementos si lo sientes:

- **Fuego** → una vela (intención, transformación)
- **Agua** → un cuenco con agua (emoción, limpieza)
- **Aire** → incienso (energía, movimiento)
- **Tierra** → cristales (raíz, estabilidad)

**No lo hagas perfecto...
hazlo tuyo.**

Sonia Pizarro

ACTIVACIÓN DEL ALTAR



Antes de empezar a usarlo... haz algo muy sencillo:

Enciende Difusor, un incienso, palo santo...

y limpia el espacio...

Después enciende tu vela...

y pon una intención...

Algo simple... como:

"Abro este Espacio de Ritual"

"Este altar sostiene mi proceso"

Y listo... no necesitas más.



Sonia Pizarro

CONEXIÓN DIARIA



Tu altar está vivo...

Puedes cambiar cosas...

añadir... quitar...

Pero lo más importante es esto:

Pasa unos minutos cada día ahí

Respira

Siente

Conecta contigo

No hace falta hacer nada más.



Sonia Pizarro

RECUERDA



no hay una forma perfecta de hacerlo.

Tu altar irá cambiando...

igual que tú...

Habrás días en los que conectes más...

y otros en los que simplemente pases por delante...

y está bien.

Lo importante es que este espacio...

sea un refugio para ti...

Un lugar donde volver...

cuando lo necesites...

Donde soltar...

donde sentir...

donde escucharte...

Porque cada vez que eliges parar...

cada vez que eliges conectar contigo...

estás sanando...

estás recordando...

estás volviendo a casa.



Sonia Pizarro