



RITUAL DE TRÊS NOITES

BANHO

de conexão com a

SUA ESSÊNCIA

*Sete ervas da energia feminina,
iniciado na Lua Crescente,
para ativar o seu magnetismo.*

COM A MEDITAÇÃO DE ATIVAÇÃO
DO MAGNETISMO FEMININO

ISADORA MAIA

ANTES DE COMEÇAR

Voltar para dentro de si

Existe uma parte de você que nunca se perdeu. Ela continua ali, por baixo das cobranças, das expectativas, das versões que você precisou vestir para dar conta da vida. É dela que nasce o verdadeiro magnetismo.

Muitas mulheres buscam o encanto do lado de fora: na aparência, na aprovação, na forma como são vistas. Mas o magnetismo feminino não começa no olhar do outro. Ele começa no momento em que a mulher se reconhece, se escuta e volta a habitar o próprio corpo, a própria intuição e o próprio desejo.

Quando essa conexão se enfraquece, surgem sinais conhecidos: a sensação de estar vivendo no automático, a dificuldade de saber o que se quer, o cansaço de agradar, a impressão de que o próprio brilho ficou guardado em algum lugar.

Este banho foi criado para esse reencontro. Ao longo de três noites seguidas, iniciadas na Lua Crescente, sete ervas tradicionalmente ligadas à energia feminina trabalham em camadas: primeiro para que você se reconheça, depois para que desperte, e por fim para que ative e sustente a sua presença.

NÍVEL ENERGÉTICO



— Conexão com a Essência e Ativação

Você é a alquimia. Sua intenção é o feitiço.

O RITUAL EM RESUMO

Finalidade

Fortalecer a conexão da mulher com a própria essência e, a partir dela, ativar o magnetismo feminino: a presença, a autoconfiança, a intuição, a sensualidade equilibrada e o amor-próprio.

É indicado para períodos de desconexão, de insegurança, depois de ciclos desgastantes, ou sempre que você sentir que precisa se lembrar de quem é antes de seguir em frente.

ERVAS	Sete ervas da energia feminina
DURAÇÃO	Três noites seguidas, sem interrupção
INÍCIO	Primeira noite de Lua Crescente
MELHOR HORÁRIO	Após o pôr do sol, no último banho do dia, antes de dormir
NATUREZA	Banho quente, de ativação
TEMPERATURA	Morna, agradável sobre a pele
APLICAÇÃO	Do pescoço para baixo
PREPARO	Uma infusão nova a cada noite
FECHAMENTO	Meditação de ativação do magnetismo feminino

UM BANHO QUENTE, APLICADO MORNO

Na tradição das ervas, chamamos de *quente* o banho cuja energia movimentada, desperta e ativa. Essa é a natureza deste banho. Já a temperatura da água deve ser *morna*: o calor das ervas vem da energia delas, e não da água quente sobre a pele.

POR QUE ESSAS ERVAS?

As sete ervas



Artemísia

LUA · TERRA

A erva da conexão com a própria essência. Fortalece a intuição, silencia o excesso mental e devolve a mulher à sua natureza.



Cardamomo

VÊNUS · FOGO

Trabalha magnetismo, carisma e poder de atração. Desperta uma presença mais segura e marcante.



Coentro

MERCÚRIO · AR

As sementes abrem caminhos e favorecem o carisma e a comunicação, para que a sua essência possa ser expressa.



Erva-doce

VÊNUS · ÁGUA

Traz suavidade, charme e espontaneidade. Equilibra a intensidade do banho com doçura e acolhimento.



Hibisco

VÊNUS · ÁGUA

Desperta a energia feminina, a autoestima, a beleza e a sensualidade equilibrada.



Manjerona

VÊNUS · TERRA

Acolhe e equilibra. Fortalece o amor-próprio, a paz interior e o magnetismo que nasce de dentro.



Pimenta-rosa

MARTE · FOGO

Acrescenta movimento, vitalidade e coragem. É ela quem acende a ativação.

A união das sete

Juntas, essas ervas reúnem os quatro elementos: a Terra que enraíza, a Água que acolhe, o Ar que expressa e o Fogo que ativa. A Artemísia e a Manjerona sustentam a conexão interior; o Hibisco, a Erva-doce e o Cardamomo despertam o encanto; o Coentro abre o caminho da expressão; e a Pimenta-rosa coloca tudo em movimento.

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR

Ingredientes

Para cada noite

1 colher (chá)	de Artemísia seca
5 sementes	de Cardamomo levemente abertas
1 colher (chá)	de sementes de Coentro levemente amassadas
1 colher (sopa)	de sementes de Erva-doce levemente amassadas
1 colher (sopa)	de Hibisco seco
1 colher (sopa)	de Manjerona seca
1 colher (chá)	de Pimenta-rosa
2 litros	de água

PARA AS TRÊS NOITES

1 colher (sopa) de Artemísia · 15 sementes de Cardamomo · 1 colher (sopa) de sementes de Coentro · 3 colheres (sopa) de Erva-doce · 3 colheres (sopa) de Hibisco · 3 colheres (sopa) de Manjerona · 1 colher (sopa) de Pimenta-rosa · 6 litros de água.

Utensílios

- ★ Uma panela com tampa, usada apenas para preparos com ervas, se possível.
- ★ Um coador de pano ou peneira fina.
- ★ Uma jarra, bacia ou balde limpo para levar o banho ao chuveiro.
- ★ Roupas claras e confortáveis para depois do banho.

Separe as ervas das três noites antes de começar, para que nada interrompa a sequência.

O TEMPO DO RITUAL

A Lua Crescente e as três noites

A Lua Crescente é a fase da expansão. Depois do recolhimento da Lua Nova, a luz começa a aumentar no céu, noite após noite. É o momento de fortalecer aquilo que se deseja desenvolver e de fazer crescer o que foi semeado.

Por isso o ritual começa na *primeira noite* de Lua Crescente: a sua energia cresce junto com a luz da Lua. Consulte um calendário lunar e marque as três datas com antecedência.

As três noites seguidas formam um ciclo completo. Cada noite tem uma intenção própria, e uma prepara a seguinte:

1ª NOITE

Reconhecer — lembrar quem você é, por baixo de tudo o que precisou ser.

2ª NOITE

Despertar — acordar o corpo, o desejo e a intuição.

3ª NOITE

Ativar — expandir o campo magnético e selar o ciclo.

SE UMA NOITE FOR INTERROMPIDA

A força deste banho está na continuidade. Se não for possível fazer uma das noites, encerre o ciclo e recomece na próxima Lua Crescente, com calma e sem culpa.

A CADA NOITE

Como preparar

Prepare uma infusão nova a cada noite. Não guarde o banho de um dia para o outro: a energia da noite é parte do ritual.

- 1 Aqueça os dois litros de água até o início da fervura.
- 2 Desligue o fogo e acrescente primeiro as sementes: o Cardamomo levemente aberto, o Coentro e a Erva-doce levemente amassados. Tampe e aguarde aproximadamente dez minutos. As sementes precisam desse tempo para liberar sua força.
- 3 Depois, acrescente a Artemísia, a Manjerona, o Hibisco e a Pimenta-rosa. Tampe novamente e deixe a infusão descansar entre quinze e vinte minutos.
- 4 Enquanto as ervas permanecem em infusão, coloque as mãos sobre a tampa e mentalize a intenção da noite (você vai encontrá-la nas próximas páginas).
- 5 Coe cuidadosamente a infusão.
- 6 Verifique a temperatura: a água deve estar *morna*. Teste no pulso ou na parte interna do braço. Se ainda estiver quente, aguarde mais alguns minutos ou complete com um pouco de água em temperatura ambiente.

As ervas usadas podem ser devolvidas à natureza: na terra de um vaso, de um jardim ou ao pé de uma árvore, com gratidão.

O MOMENTO DO BANHO

Como realizar o banho

- 1 Realize normalmente o seu banho de higiene.
- 2 Depois, desligue o chuveiro.
- 3 Segure a infusão entre as mãos por alguns instantes. Respire fundo três vezes e traga para o coração a intenção da noite.
- 4 Despeje lentamente o banho do pescoço para baixo, começando pelo peito, passando pelo ventre e descendo até os pés.
- 5 Leve uma das mãos ao baixo-ventre, o centro da energia feminina, e recite o encantamento da noite. Se preferir, permaneça em silêncio.
- 6 Sempre que possível, permita que a água seque naturalmente sobre o corpo, ou seque-se com leves toques da toalha, sem esfregar.
- 7 Vista roupas claras e confortáveis e procure seguir para o descanso, evitando telas, discussões e ambientes carregados.

NA TERCEIRA NOITE

Logo após o banho, ainda com a energia das ervas sobre a pele, faça a Meditação de Ativação do Magnetismo Feminino que está no final deste material. Ela é o selo do ritual.

I Reconhecer

A primeira noite é de reencontro. Antes de ativar qualquer coisa, é preciso lembrar quem você é.

Intenção

Reconhecer a própria essência por baixo das cobranças, dos papéis e das expectativas. Permitir-se ser vista por você mesma.

Visualização

Enquanto a infusão escorre pelo corpo, imagine que ela vai lavando camadas: as vozes externas, as comparações, as versões de você que foram criadas para agradar. Por baixo delas, perceba uma pequena luz no seu ventre, calma e constante. Ela sempre esteve ali.

ENCANTAMENTO DA PRIMEIRA NOITE

"Eu volto para mim. Deixo cair tudo aquilo que não é meu e reconheço a luz que sempre habitou em mim. Eu me lembro de quem sou, e me recebo com amor. Assim é, assim permanece."

Antes de dormir

Escreva em um papel três qualidades que são verdadeiramente suas, e não aquilo que esperam de você. Guarde-o perto da cama durante as três noites.

SEGUNDA NOITE

II Despertar

A segunda noite é de despertar. A essência reconhecida começa a se mover pelo corpo.

Intenção

Acordar o corpo, o desejo, a intuição e o prazer de existir. Voltar a sentir, e não apenas a pensar.

Visualização

Enquanto a infusão escorre, sinta o calor das ervas sendo absorvido pela pele. Aquela pequena luz no ventre começa a se aquecer e a ganhar cor: um vermelho suave, como a flor do hibisco. Imagine essa luz subindo pelo seu corpo, despertando cada parte por onde passa.

ENCANTAMENTO DA SEGUNDA NOITE

"Eu desperto. Meu corpo é morada sagrada, minha intuição é a minha voz e o meu desejo é bússola. Sinto a vida pulsar em mim, e me permito viver com presença e prazer. Assim é, assim permanece."

Antes de dormir

Releia as três qualidades que você escreveu. Ao lado de cada uma, anote uma forma de expressá-la nos próximos dias.

III Ativar

A terceira noite é de ativação. Aquilo que foi reconhecido e despertado agora se expande e se torna presença.

Intenção

Ativar o magnetismo feminino e expandir o campo energético, permitindo que a sua essência seja sentida e percebida no mundo.

Visualização

Enquanto a infusão escorre, veja a luz do seu ventre se tornar dourada e transbordar pela pele, formando um campo luminoso ao seu redor. A cada respiração, esse campo cresce, como a Lua Crescente ganhando luz no céu.

ENCANTAMENTO DA TERCEIRA NOITE

"Eu ativo o magnetismo que nasce da minha essência. Minha luz se expande, minha presença é sentida e meu brilho é percebido. Sou inteira, sou verdadeira, sou magnética. Assim é, assim permanece."

Logo depois

Siga para a Meditação de Ativação do Magnetismo Feminino, ainda com a energia do banho sobre o corpo.

INTEGRAÇÃO

Depois das três noites

O ritual não termina quando a última gota seca. Nos dias seguintes, observe com carinho como você se sente, como reage, o que deseja e o que já não aceita. A conexão com a essência se fortalece na prática do dia a dia.

- ✦ Guarde o papel com as suas qualidades em um lugar especial, ou no seu altar.
- ✦ Repita o encantamento da terceira noite pela manhã, sempre que sentir necessidade.
- ✦ Refaça a meditação de ativação ao longo da Lua Crescente e da Lua Cheia.
- ✦ O ritual completo pode ser repetido a cada novo ciclo lunar em que você sentir esse chamado.

Cuidados importantes

- ✦ **Gestantes não devem realizar este banho**, pois a Artemísia possui potencial efeito estimulante sobre o útero. Em caso de lactação ou doenças de pele, procure orientação profissional antes do uso.
- ✦ Não utilize caso possua alergia conhecida a alguma das plantas, especialmente às famílias Asteraceae (Artemísia) ou Malvaceae (Hibisco).
- ✦ A Pimenta-rosa pode causar irritação em peles sensíveis. Utilize apenas a quantidade indicada, evite a aplicação sobre pele lesionada, irritada ou recém-depilada e suspenda o uso caso ocorra qualquer reação.
- ✦ Nunca aplique a infusão quente. Confira sempre se a água está morna antes de despejar.
- ✦ O banho é de uso externo, do pescoço para baixo. Não ingira a infusão.



O S E L O D O R I T U A L

Meditação de Ativação

do Magnetismo Feminino

Aproximadamente quinze minutos.

*Para a terceira noite do banho
e para sempre que você precisar se lembrar.*

PREPARAÇÃO

Antes de fechar os olhos

Escolha um lugar silencioso, com luz baixa. Se quiser, acenda uma vela e deixe por perto o papel com as suas três qualidades. Sente-se com a coluna ereta, os pés apoiados no chão, ou deite-se de barriga para cima. Leve as duas mãos ao baixo-ventre, logo abaixo do umbigo.

Leia cada etapa com calma antes de fazê-la, ou grave o texto com a sua própria voz para ser conduzida por ela. Ouvir a própria voz é, por si só, um ato de reconexão.

1. Chegada

Feche os olhos. Inspire pelo nariz contando até quatro, segure o ar contando até dois e solte pela boca contando até seis. Repita sete vezes. A cada expiração, deixe o dia ir embora: as tarefas, as conversas, as preocupações. Você não precisa resolver nada agora.

2. Raízes

Perceba o peso do seu corpo. Imagine que da base da sua coluna nascem raízes, que atravessam o chão e descem fundo na terra, até encontrar um lugar firme e quente. Sinta-se sustentada. A Terra segura você.

3. O centro

Volte a atenção para as mãos sobre o ventre. Sinta o calor delas e o movimento da respiração. Aqui mora a sua força criativa, o seu desejo e a sua essência. Perceba uma pequena esfera de luz nesse lugar. Ela pode ser bem pequenina, não importa. Ela é sua.

4. O reencontro

Pergunte em silêncio: *quem sou eu, quando ninguém está olhando?* Não procure a resposta com a mente. Apenas sinta. Talvez venha uma imagem, uma palavra, uma lembrança, uma sensação no corpo. Receba o que vier, sem julgar. A cada respiração, a luz do ventre fica mais viva e ganha a cor do hibisco, um vermelho quente e suave.

5. A subida da luz

Agora, deixe essa luz subir devagar. Ela chega ao estômago e se torna dourada: é o seu poder pessoal. Sobe até o peito e se torna rosa: é o amor por si mesma. Chega à garganta e se torna azul-clara: é a sua voz. Alcança o centro da testa e se torna violeta: é a sua intuição. Por fim, sobe até o topo da cabeça, onde você vê uma Lua Crescente prateada, brilhando sobre você.

6. A expansão

Sinta que todas essas luzes se encontram e transbordam pela sua pele, formando um campo luminoso ao seu redor. Inspire, e o campo cresce um palmo. Inspire de novo, e ele cresce mais. Assim como a Lua ganha luz noite após noite, a sua presença se expande, ocupando o espaço que sempre foi seu. Permaneça alguns instantes apenas sentindo esse brilho.

7. A ativação

Com as mãos no ventre, repita em voz baixa, sentindo cada palavra:

"Eu sou a minha essência.

Eu habito o meu corpo com amor.

Eu confio na minha intuição.

Minha presença é sentida, meu brilho é percebido.

Eu ativo o meu magnetismo feminino."

8. O selo

Leve a mão direita ao coração e mantenha a esquerda no ventre. Sinta a conexão entre esses dois centros: o amor e a força criativa caminhando juntos. Imagine o seu campo de luz se fechando suavemente ao seu redor, como um véu dourado que permanece com você. Diga:

*"O que foi ativado em mim permanece em mim.
Assim é, assim permanece."*

9. O retorno

Respire fundo três vezes. Comece a mover os dedos das mãos e dos pés. Espreguice-se devagar. Quando se sentir pronta, abra os olhos, trazendo essa presença com você. Beba um copo de água e, se possível, siga direto para o descanso.



MEDITAÇÃO EM VÍDEO

Prefere ser conduzida? Aponte a câmera do celular para o código ou acesse o link:

youtu.be/zeng2AswONY

O despertar é só o começo.



*Este material é uma ferramenta sagrada de transformação. Use com
consciência, fé e respeito à natureza e às energias que te cercam.*

C O N E C T E - S E

Instagram @despertaísa

YouTube /despertaísa

www.despertaísa.com.br

I S A D O R A M A I A

Mulheres Magnéticas

