

## ¿Cómo armar tu altar? 🧘‍♀️

Primero y lo principal que para el altar no hay fórmula secreta, es tuyo, es creado para vos, así que como sea que sea que lo armes es como tiene que ser! No hay bien o mal cuando se arma el altar.

Idea principal del altar, es un lugar que sea tuyo que te inspire a conectar contigo, que te remonte a cosas que te llenen de paz, amor y seguridad. Puede ser algo que te hace acordar a alguien, a algo, a una experiencia, a un lugar o incluso a un momento de tu vida.

Cosas que para mi son fundamentales para que el espacio cumpla la función de impulsarte a usarlo diariamente:

**1- Banquito, mesa** o cualquier cosa que oficie como mesa, puede ser incluso muchos libros apilados.

*Esto oficializa el espacio, es el espacio de mi altar, es la mesa sobre la que sostengo todos los elementos que los construyen.*

**2- Vela**, a mi las velas me transmiten paz, cualquier tipo de vela, la que más te guste! Puede ser incluso velita de cumpleaños si es que te gustan.

*La vela nos representa el elemento del fuego, las ganas de estar vivo, la energía que prende, que ilumina y nos guía.*

**3-** Puedes elegir un **porta velas** si quisieras, hacerte uno vos, incluso una pieza de cerámica que hayas hecho vos o te hayan regalado. En mi caso elegí un portador de sal marina, tiene un efecto relajante, calmante y es considerado protector. En mi caso me produce calma al mirarlo por su belleza.

*La sal marina trae el elemento del agua, representa el mar.*

**4 - Cristales**, o cualquier piedra que para ti representa algo. Incluso caracol que te hayas traído de la playa (aunque no se debería...), arena, o tierra. Los cristales tienen distintas energías, siempre y cuando los cargues a la luz del sol y la luna.

*Este representa la tierra, ayuda a enraizarse, de estar conectada con el suelo que nos sostiene.*

**5 - Collares o elementos significativos para ti** en mi caso utilice un maletín que me regaló un familiar que yo no está, y los otros collares son partes que me lleve de mi entrenamiento de yoga en el que cambié y aprendí mucho sobre mi.

*Representa una experiencia única de mucha transformación y aprendizaje.*

**6 - Palo Santo** aroma, el aroma que me remonta a la paz y la tranquilidad, a la limpieza, señala el espacio que es para conexión, me vuelve a mis sentidos y al momento presente.

