

# 1. Uso Correcto de tu Vela

La experiencia perfecta comienza antes de encender la llama. Para aprovechar al máximo las propiedades artesanales y aromáticas de tu vela, sigue estos pasos esenciales.

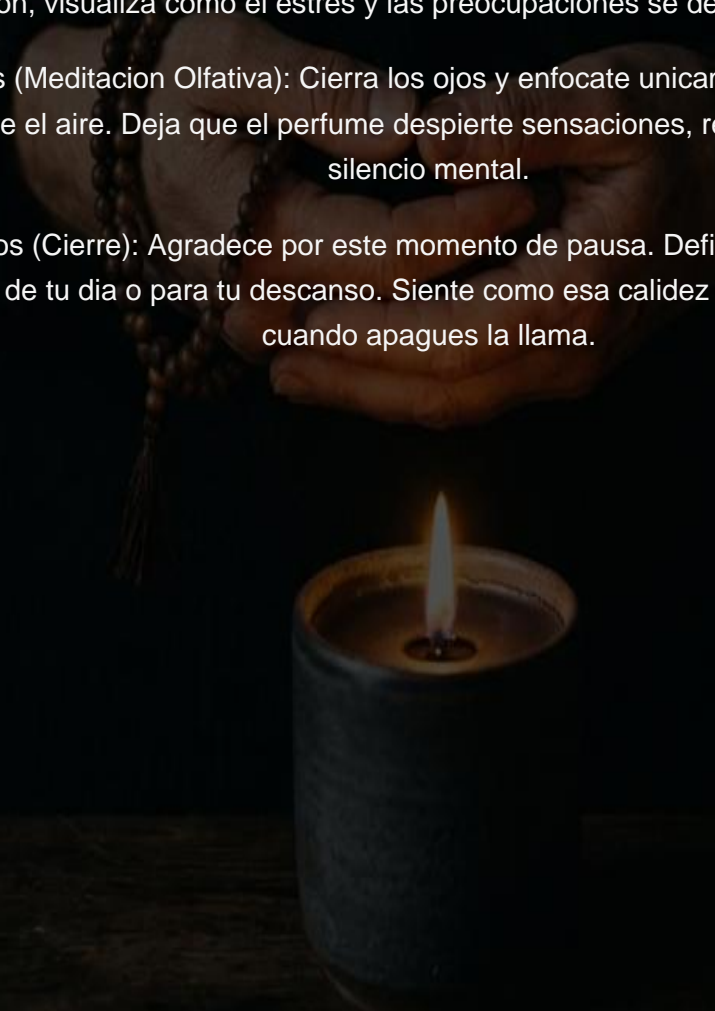
- Preparación del Ambiente: Busca un lugar tranquilo, lejos de corrientes de aire que puedan hacer titilar la llama. Asegurate de colocarla sobre una superficie plana y resistente al calor.
- Recorte de Pabilo: Antes de cada uso, recorta la mecha a unos 5 milímetros. Esto previene el humo negro y asegura que la llama sea brillante, constante y segura.
- Memoria de la Cera (Timing): La primera vez que enciendas la vela, dejala arder hasta que toda la capa superior se derrita llegando hasta los bordes del recipiente (aprox. 1 o 2 horas). Esto previene que se forme un tunel y asegura que la vela se consuma uniformemente en el futuro.
- Extinción Suave: Evita soplarla. Utiliza un apagavelas o sumerge suavemente la mecha en la cera líquida y vuélvela a enderezar, para no arruinar el aroma de la habitación con humo gris.



## 2. Ritual de 15 Minutos

Vivimos en un mundo acelerado. Este pequeño ritual mágico está diseñado para reconectarte con tu interior y liberar toda la tensión acumulada a lo largo del día.

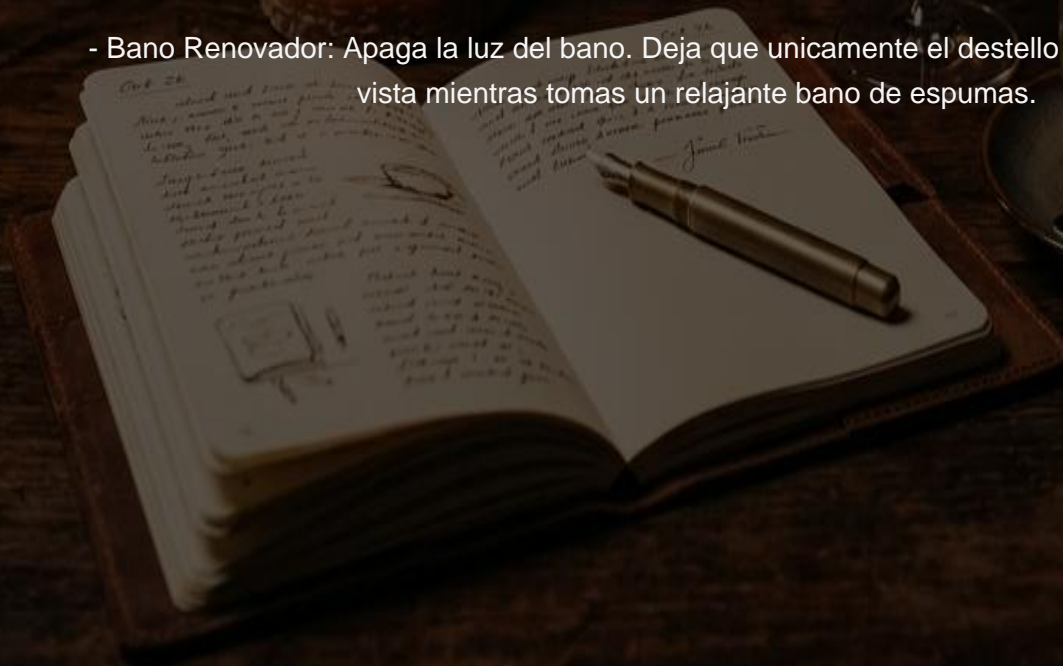
- 0-3 Minutos (Enraizamiento): Apaga todas las luces artificiales, siéntate en una postura cómoda y enciende tu vela. Siente el peso de tu cuerpo sobre la silla o el piso y observa como la luz dorada disipa la oscuridad.
- 3-8 Minutos (Intencion): Fija tu mirada suavemente en el centro de la llama. Observa su movimiento hipnótico. Con cada inhalación, imagina que atraes luz, paz y claridad; con cada exhalación, visualiza como el estrés y las preocupaciones se derriten como la cera.
- 8-12 Minutos (Meditación Olfativa): Cierra los ojos y enfócate únicamente en el suave aroma que envuelve el aire. Deja que el perfume despierte sensaciones, recuerdos o únicamente silencio mental.
- 12-15 Minutos (Cierre): Agradece por este momento de pausa. Define una intención positiva para el resto de tu día o para tu descanso. Siente como esa calidez permanece contigo aun cuando apagues la llama.



### 3. Ideas para Disfrutar tu Vela

No necesitas un motivo especial para encender tu vela. Convierte los placeres cotidianos en momentos extraordinarios y transforma tu rutina en un estilo de vida de autocuidado.

- Cafe y Mananas Lentas: Enciende tu vela a primera hora del dia mientras el aroma de un cafe humeante inunda la cocina. Observar el fuego antes de ver pantallas establece un tono sereno y poderoso para tu jornada.
- Copa de Vino y Noche de Descanso: Al caer la oscuridad, sirve una copa de tu vino rojo favorito. El contraste de la bebida con el ambiente tenue y el aroma amaderado de la vela crean una experiencia sensorial inigualable.
- Terapia de Journaling (Escritura): Sientate frente a tu libreta con la iluminacion exclusiva de la vela. La falta de luz desinhibe la mente y facilita vaciar tus pensamientos en papel. Escribe gratitud, sueños o ansiedades.
- Lectura Inmersiva: Acompaña un buen libro de fantasia o romance con una vela encendida a tu lado; el ambiente calido potencia la inmersión en la historia.
- Bano Renovador: Apaga la luz del bano. Deja que unicamente el destello de la llama guie tu vista mientras tomas un relajante bano de espumas.



## 4. Tu Vela Según tu Animo

La aromaterapia no es solo perfume; son moléculas que, al entrar a nuestro cerebro, detonan respuestas directas en el sistema nervioso. Encuentra la familia ideal para ti:

- Florales y Relajantes (Lavanda, Rosas, Jazmin, Manzanilla): Perfectos para el atardecer. Disminuyen el ritmo cardiaco, conectan con la energía femenina, el amor propio y preparan profundamente al cuerpo para combatir el insomnio.
- Citricos y Frescos (Limon, Naranja, Bergamota): Son portadores de vibración alta. Estimulan la producción de serotonina, ahuyentan la fatiga mental y promueven la energía, alegría y limpieza energética.
- Calidos y Especiados (Vainilla, Canela): Evocan recuerdos de hogar, confort maternal y postres caseros. Son ideales para sentir un 'abrazo al alma', calmar el corazón en tiempos difíciles e invitar la nostalgia dulce.
- Maderas y Tierra (Santal, Pino, Cedro): Anclan la energía al presente. Favorecen la meditación profunda, aclaran la negación y otorgan una sensación de lujo, elegancia y misterio.