



5 rituals de Cap d'Any per tenir un bon 2025



Cap d'Any és un moment màgic per fer balanç, deixar enrere el que no ens serveix i marcar objectius pel nou any. Si ets d'aquelles persones que vol començar el 2025 amb energia positiva i claredat d'idees, aquests rituals són perfectes per a tu!

[num]1[/num] **La carta del passat i el futur**

Necessitaràs: un paper, bolígraf i una espelma.

Escriu una llista de les coses que voleu deixar enrere del 2024: mals hàbits, preocupacions, moments difícils?

Al mateix paper, fes una segona llista amb els desitjos i objectius per al 2025.

Creuem el paper (amb molta cura!) com a símbol de deixar anar el passat i donar la benvinguda al futur.

[num]2[/num] **El pot dels somnis**

Necessitaràs: un pot de vidre, papers petits i colors.

Escriu cada desig o meta en un paperet amb un color diferent (cada color pot representar un aspecte de la teva vida: estudis, amistats, amor, etc.).



Cada cop que compleixis un dels teus somnis, obre el pot i rellegeix-lo. És una manera motivadora de veure com avances al llarg de l'any.

[num]3[/num] **El ritual de les 12 intencions**

Necessitaràs: 12 raïms.

Mentre menges cadascun dels 12 raïms durant les campanades, pensa en una intenció o desig per cada mes del 2025.

Aquest ritual t'ajudarà a començar l'any amb objectius clars i ben definits.

[num]4[/num] **Vision Board o "Tauler de Visualització"**

Necessitaràs: una cartolina, retalls de revistes, fotos, gomets i cola.

Dedica una estona abans o després de Cap d'Any a crear un tauler on posis imatges i paraules que representin tot el que vols aconseguir o viure el 2025.

Penja'l en un lloc visible perquè et recordi cada dia cap a on vols anar.

[num]5[/num] **Neteja energètica**

Necessitaràs: sal gruixuda i una mica de temps.

Abans que acabi l'any, fes una neteja profunda de la teva habitació: elimina el que ja no utilitzes i reorganitza l'espai.

Escampa una mica de sal gruixuda a les cantonades per netejar l'energia acumulada i deixar lloc per a la renovació. Recull-la després amb una escombria.