

# Rituales cósmicos

**Una guía astrológica para el bienestar,  
el autocuidado y el pensamiento positivo**



ALISON DAVIES

Ilustraciones: Eleanor Hardiman



EDICIONES OBELISCO

MANAGING DIRECTOR • Sarah Lavelle  
COMMISSIONING EDITOR • Stacey Cleworth  
EDITORIAL ASSISTANT • Sofie Shearman  
SENIOR DESIGNER • Katherine Keeble  
ILLUSTRATOR • Eleanor Hardiman  
HEAD OF PRODUCTION • Stephen Lang  
PRODUCTION CONTROLLER • Sabeena Atchia

### Nota de seguridad

Los remedios a base de plantas de este libro no sustituyen el consejo de un profesional de la salud. La fitoterapia es amplia y compleja y debe practicarse con responsabilidad. Muchos productos a base de plantas, incluidos los aceites esenciales, no son recomendables para las mujeres embarazadas, en período de lactancia, personas con alergias, una condición médica, o mientras se toman otros medicamentos, debido a su alta potencia. Consulta a tu médico antes de utilizarlo si tienes alguna duda o pregunta.

### Colección Cartomancia y Tarot

RITUALES CÓSMICOS

*Alison Davies*

Título original: *Cosmic rituals*

1.ª edición: enero de 2026

Traducción: *Juli Peradejordi*

Maquetación: *Isabel Also*

Ilustraciones: *Eleanor Hardiman*

© 2022, Alison Davies, por el texto

© 2022, Eleanor Hardiman,

por las ilustraciones

© 2022, Quadrilla

© 2026, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-343-5

DL B 14158-2025

*Printed in China*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida de ninguna manera con el fin de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. Esta obra está protegida contra la minería de datos y textos (artículo 4, apartado 3, de la Directiva (UE) 2019/790).

Vive tu mejor vida 4

<b>Aries</b>	<b>7</b>	<b>Libra</b>	<b>67</b>
<b>Tauro</b>	<b>17</b>	<b>Escorpio</b>	<b>77</b>
<b>Géminis</b>	<b>27</b>	<b>Sagitario</b>	<b>87</b>
<b>Cáncer</b>	<b>37</b>	<b>Capricornio</b>	<b>97</b>
<b>Leo</b>	<b>47</b>	<b>Acuario</b>	<b>107</b>
<b>Virgo</b>	<b>57</b>	<b>Piscis</b>	<b>117</b>

Sintoniza con tu energía cósmica 126

# Vive tu mejor vida

Observa el cielo en una noche despejada y verás las estrellas brillar. No pueden evitar desatar su brillo, dispuestas como están en un conjunto de gloriosas constelaciones. Los antiguos babilonios fueron los primeros en trazar la trayectoria del Sol y dividirlo en los doce signos del zodiaco, pero todas las antiguas civilizaciones han mirado las estrellas y satélites en busca de inspiración. Los patrones y símbolos que se veían se convirtieron en protagonistas del cielo nocturno y, como si de la mayor obra de teatro se tratara, estos desarrollaron atributos y rasgos que se acabaron asociando a cada signo.

El hecho de que seas un exuberante Leo o una encantadora Libra depende de la posición del Sol con respecto a la Tierra el día de tu nacimiento. Los astrólogos creen que esto dicta los rasgos de personalidad y los talentos con los que estás dotado. La posición de los planetas influye en otros aspectos, como en tu apariencia física y tu personalidad. Conocer y comprender tus fortalezas puede ayudarte a aprovechar tu poder para lograr paz mental y bienestar, y así realmente poder dejar tu huella en el mundo.

No existe una fórmula única para el autocuidado, pero tu signo zodiacal te puede proporcionar un modelo con el que trabajar. Trabajar con tu tipo de personalidad puede ayudarte a encontrar el mejor plan de cuidado de ti mismo, uno que se adapte bien y complemente tus superpoderes astrológicos.

Si eres fan de todo lo cósmico, un lector habitual de los signos del zodiaco o simplemente estás interesado de algún modo en el autocuidado, este libro te da toda la información sobre cómo vivir tu mejor vida, según tu signo del zodiaco. Aquí encontrarás de todo: desde consejos y sugerencias sobre bienestar, fitoterapia

y métodos de relajación, hasta momentos de atención plena (*mindfulness*) y técnicas para que sentirte con energía y preparado para cualquier cosa.

Cuando sigues las tendencias sugeridas por tu constitución astrológica, trabajas tus puntos fuertes y alimentas tus necesidades. Sin embargo, no te limites a trabajar tu propia energía zodiacal. Hay muchos planetas diferentes en tu carta astral que afectan a tu personalidad y también puedes utilizar su energía. Ve a la página 127, en la que verás detallada la energía primaria de cada signo del zodiaco, y comprueba cómo puedes ampliar tus rituales para captar otras energías zodiacales. De este modo, si el sensible Cáncer busca sentirse más arraigado, dirígete a los rituales de Capricornio; o si el audaz Leo ha estado haciendo demasiado ruido, Libra pueda quizá ayudarte con eso.

Haz lo que te apetezca y diviértete. ¡No hay mejor manera de encontrar tu propio brillo que preguntando a las estrellas!





# Aries

21 de marzo-19 de abril



**Elemento**

Fuego



**Planeta**

Marte



**Estrellas de Aries**

Lady Gaga (28 de marzo)  
Heath Ledger (4 de abril)  
Billie Holiday (7 de abril)



**Mantra**

«En cada día encuentro  
momentos de quietud»

# La esencia de Aries

¡Armado y listo para partir! El tiempo es oro para Aries, sobre todo cuando tiene un objetivo en mente. Eres un signo de fuego y eso significa que eres apasionado y estás motivado. No tienes miedo de asumir responsabilidades y defender lo que crees que es lo correcto, lo cual te convierte en un buen líder, mientras que tu personalidad alegre te convierte en un amigo popular. Sin embargo, tienes altibajos. Te sientes frustrado cuando las cosas no salen según lo previsto o los demás no pueden seguirte el ritmo. Verte obligado a bajar el ritmo te ofrece un impulso muy necesario. ¡Consigue el equilibrio adecuado y el mundo será tuyo!

## Tu plan de autocuidado

Tus rituales y técnicas se adaptan a tus fortalezas y encajan de forma natural en tus rutinas diarias. Necesitas la energía necesaria para seguir a la delantera, y técnicas que te indican el camino cuando te has ido demasiado lejos, demasiado rápido. Encontrar ese equilibrio es esencial para este primer signo del zodiaco.

## Ritual matutino para levantarte resplandeciente

- Ponte de pie descalza y deja caer tu peso sobre las rodillas.
- Siente cómo las plantas de tus pies se conectan con el suelo e imagina que de cada pie crecen pequeñas raíces. Imagínatelas hundiéndose bajo el suelo, anclándote a la Tierra.
- Te sientes fuerte, estable y relajada.
- Agáchate tanto como puedas mientras te resulte cómodo y, a continuación, empuja tu cuerpo desde las plantas de tus pies hacia arriba, hasta quedar recto de nuevo.
- Respira hondo y absorbe la energía de la Tierra.



# Prescripción de cristales

El día nunca tiene suficientes horas. Aunque disfrutes del ajetreo, bajar el ritmo y encontrar la calma interior te ayudará a tener una visión global y a conseguir más cosas en tu día a día. Tomarte un tiempo y utilizar cristales con una energía amorosa y edificante te ayudará a adquirir la paciencia que te falta, a sentirte más relajado y a fomentar en ti la empatía.

## **Amatista**

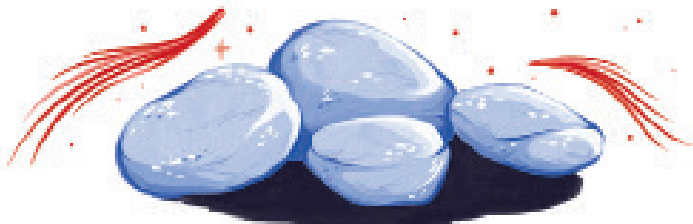
La energía reconfortante de esta piedra calma a la mente agitada y elimina el desorden en ella, por lo que es perfecta para quienes desean ser más intuitivos.

*Colócala en el trabajo o en tu despacho en casa para fomentar la paz y la claridad de espíritu.*

## **Angelita**

Debido a su energía tierna y ligera, la angelita fomenta la compasión para ayudarte a conectar con los demás más profundamente.

*Suaviza la energía de tu corazón sosteniendo la angelita en el centro de tu pecho durante unos minutos cada día.*





# Rutina antiestrés diaria

## **Lunes**

Libera la energía acumulada dando saltos rectos o de estrella en el mismo lugar durante un minuto.

## **Martes**

Abraza a tu mascota para cambiar tu ceño por una sonrisa, bajar el ritmo cardíaco y estimular tus hormonas de la felicidad. ¿No tienes mascota? Saca a pasear al perro del vecino o cuida el gato de un amigo.

## **Miércoles**

Relaja tu respiración contando la duración de cada inhalación y añade un segundo extra a cada una de ellas. Hazlo un par de minutos para sentirte relajada y con más energía.

## **Jueves**

Pon tu canción favorita y cántala a todo pulmón, volcando toda tu frustración en cada nota.

## **Viernes**

Dile a tus seres queridos cuánto significan para ti: te hará sentir mejor al instante.

## **Sábado**

Da las gracias al universo por cinco cosas por las que te sientas agradecida.

## **Domingo**

Come siendo consciente de cada movimiento, saboreando cada bocado y visualizando cómo el alimento nutre tu cuerpo.

# Ritual de amor propio para Aries

Siempre esperas lo mejor, sobre todo de ti misma, pero un poco de autocompasión también es importante.

- Acurrúcate en tu sillón favorito, en un lugar en el que nadie te moleste, y envuélvete en una mantita.
- Cierra los ojos e imagínate envuelta en algodón.
- Imagina que te rodea un abrazo amoroso. Relaja el pecho y acurrúcate en la suavidad de la manta.
- Para una relajación aún más profunda, añade unas gotas de aceite esencial de lavanda a la manta e inhala su aroma.



The background is a dark blue night sky filled with soft, white and light blue clouds. A bright red comet streaks across the sky from the top right towards the bottom left. A shooting star with a long white tail is visible in the upper right. Small white stars and a planet with a ring are scattered throughout the sky.

## Meditación diaria para el equilibrio

Imagínate flotando en el océano, con tus brazos y piernas sostenidos con suavidad por las olas. El agua es cálida, reconfortante y las suaves olas rozan tu piel. La superficie brilla bajo la luz del Sol y te sientes seguro en el sereno abrazo del océano. A lo lejos, puedes ver la superficie dorada de una playa vacía. Estás completamente solo, sin interrupciones, disfrutando de la quietud. Es un lugar maravilloso donde simplemente puedes ser. No importa dónde estés ni adónde vayas. En este instante, ahora, estás exactamente donde necesitas estar. No hay necesidad de hacer nada más que respirar y disfrutar de la experiencia. Cierra los ojos y déjate llevar por la corriente.

# Albahaca potenciadora para Aries

Como miembro de la familia de la menta, la albahaca aromática tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas. Asociada al planeta Marte, es la hierba ideal para Aries, ya que ayuda a levantar el ánimo, agudizar los sentidos y limpiar la mente y el espíritu.

Para preparar un enjuague capilar de albahaca, pon a remojo un puñado de hojas de albahaca en un cazo con agua hirviendo durante unos 30 minutos. Cuélalo en una jarra y déjalo enfriar. Viértelo sobre el pelo y masajea el cuero cabelludo antes del aclarado final. El aroma y el masaje, combinados, te ayudarán a generar nuevas ideas.

## Momento consciente de acción

Tomarte un respiro no es algo natural para ti, así que tenlo en cuenta cuando te desplaces de un lado a otro.

¿Vas andando al trabajo o estás de paseo? Aprovecha el tiempo para despertar tus sentidos. Fíjate en lo que te rodea, en la forma y estructura de las cosas, en los colores y en cómo estos se mezclan. Percibe esos pequeños ruidos que normalmente pasas por alto. Escucha tu respiración y cómo encaja con los demás sonidos que te rodean; fíjate en el sonido de tus pies y en el ritmo de tu caminar. Respira por la nariz y presta atención a los aromas tenues del aire que te rodea. Fíjate en el sabor del aire y en cómo te sientes al concentrarte realmente en tu respiración.

# Un sueño reparador

Como persona que no para quieta, dormir no es una de tus prioridades y te apañas con el mínimo sueño posible. Pero un sueño de calidad te mantendrá a pleno rendimiento, así que aprende a relajarte correctamente antes de acostarte.

- Dale un respiro a tus dispositivos electrónicos. Apágalos al menos una hora antes de acostarte.
- Sumérgete en un baño relajante con unas gotas de aceite esencial de lavanda para ayudar a tu cuerpo a relajarse.
- Mantén tu dormitorio bien ventilado para bajar la temperatura corporal y ayudarte a dormir.





# Tauro

20 de abril-20 de mayo



**Elemento**

Tierra



**Planeta**

Venus



**Estrellas de Tauro**

William Shakespeare (23 de abril)

Audrey Hepburn (4 de mayo)

Adele (5 de mayo)



**Mantra**

«Me expreso con facilidad  
y confianza en mí misma»

# La esencia de Tauro

Tauro tenaz: aunque subestimas tu talento, el mundo no te ve como tú te ves. Gritar tus logros a los cuatro vientos no es algo natural en ti, pero con tu talento creativo y tu carisma, siempre llamas la atención. Preocuparte por los demás es una parte importante de lo que eres y a veces eres extremadamente tolerante. La otra cara de la moneda es que, cuando te presionan, acabas explotando como un cohete. Reprimir la ira hace que un toro se sienta triste, pero tus seres más queridos son el antídoto perfecto, junto con el tiempo, claro está, que te dedicas a ti misma, tan necesario para desterrar tu estrés. Cuando estás a tope, nada puede pararte.

## Tu plan de autocuidado

Tu plan se centra en liberarte del estrés para mantenerte positiva y centrada. Tiendes a aferrarte a las emociones y a dejar que se hagan grandes y pesadas, por lo que los rituales que te ayudan a expresarte y a ser creativa te empoderan. Estos ejercicios potencian tus puntos fuertes y tus habilidades, a la vez que fomentan tu paz interior. Fomentar tu autoestima te dará la confianza necesaria para hacer realidad tus sueños.

## Ritual matutino para levantarte resplandeciente

- Saluda al Sol descorriendo las cortinas para que entre la luz.
- Coloca los pies firmemente apoyados en el suelo y agáchate, formando una bola.
- Inspira profundamente y desplégate lentamente hasta que estés de pie con los brazos apuntando al techo.
- Al exhalar, desplaza las manos hacia abajo en un movimiento circular, hasta que estén a ambos lados de tu cuerpo.
- Alarga la columna, echa los hombros hacia atrás y relájate.



# Prescripción de cristales

El sensual Tauro está regido por el planeta Venus y, por eso, el amor está en el centro de todo lo que haces. Tanto en tus momentos de amor propio como en los momentos en los que te acurrucas con alguien especial para ti, este planeta rosa proyecta su brillo por todas partes y te otorga una sensibilidad especial. Siempre decidido y a veces obstinado, necesitas cristales que te ayuden a encontrar flexibilidad y formas de expresar tus emociones.

## Citrino

Conocido como el «cuarzo de los mimos», el citrino es el estímulo perfecto para aumentar la confianza y ayudarte a sentirte seguro. Está asociada a la prosperidad y responde a la necesidad de los Tauro de abundancia... ¡así que con ella siempre saldrás ganando!

*Sujeta el cristal con ambas manos e imagina que te envuelve la energía dorada de la piedra.*

## Turquesa

Tauro rige la garganta y esta colorida piedra está asociada al chakra de la garganta, por lo que te ayuda a expresarte y a encender tu chispa creativa.

*Llévalo como colgante durante todo el día.*



# Rutina antiestrés diaria

## Lunes

Piérdete entre las páginas de un libro; es una forma estupenda de evadirte y tomarte un merecido descanso.

## Martes

Pon tu canción favorita y baila por el salón, sacudiendo y dejando ir todas las tensiones.

## Miércoles

Coge una hoja de papel en blanco y un lápiz y da rienda suelta a tu imaginación. Ya sea con poesía o algo de dibujo, simplemente disfruta siendo creativa de alguna manera.

## Jueves

Como signo de tierra, una excursión al campo o un paseo por el parque te levantan el ánimo al instante. Sé consciente mientras exploras; pon en marcha todos tus sentidos y conecta con el paisaje.

## Viernes

Huele un limón o quema una vela con aroma a cítricos. La fragancia fresca y picante enciende tu naturaleza sensual de Tauro y te aporta claridad.

## Sábado

Cultiva tu lado creativo y tu amor por la comida horneando un pastel. No tengas prisa, ¡disfruta!

## Domingo

Date un minitratamiento facial con tu crema hidratante favorita y dedica tiempo y cuidado a masajearla en tu piel.

# Ritual de amor propio para Tauro

Es hora de dejar de dudar de ti misma y de empezar a verte como te ven los demás.

- Ponte delante del espejo y mírate a los ojos.
- Sostén la mirada y admira la belleza de tu rostro.
- Sonríe y observa cómo se iluminan tus facciones.
- Reconoce que eres absolutamente única y hermosa, tal y como eres.
- Di: «Me quiero tal como soy».
- Dilo con sentimiento y confianza y repítelo hasta que lo sientas de verdad.





## Meditación diaria empoderadora

Imagínate ante un grupo de árboles. Sus ramas se trenzan en nudos que parecen alcanzar el cielo, formando un dosel encima de tu cabeza. El Sol brilla a través de las ramas, haciendo bailar hilos de luz sobre el suelo del bosque. Caminas hacia delante y pones las manos en la corteza del tronco más cercano. La madera es áspera y las crestas se clavan en las palmas de las manos. Inspiras y sientes la energía del árbol. Espiras y sientes cómo las plantas de los pies se hunden en la tierra. Te das la vuelta, apoyas la espalda en el tronco y sientes un suave tirón a lo largo de tu columna vertebral. Es como si estuvieras creciendo, hacia arriba, como un arbolito que busca el aire y la luz del Sol. Inspira y siente tu energía, espira y siente tu fuerza.