



Rayna Lo is an artist who preserves culture with Traditional Chinese calligraphy and practices mindfulness with her illustrations. You can find her at raynalo.com and on Instagram at [@rayna.lo](https://www.instagram.com/rayna.lo)

Share your artwork on social media with [#ICAartlab](https://www.instagram.com/ICAartlab)

Find more activities at icaboston.org/artlab

Rayna Lo es una artista que mantiene la cultura de la caligrafía tradicional china y practica la atención plena con sus ilustraciones. Para conocer más sobre ella, visita raynalo.com y [@rayna.lo](https://www.instagram.com/rayna.lo) en Instagram.

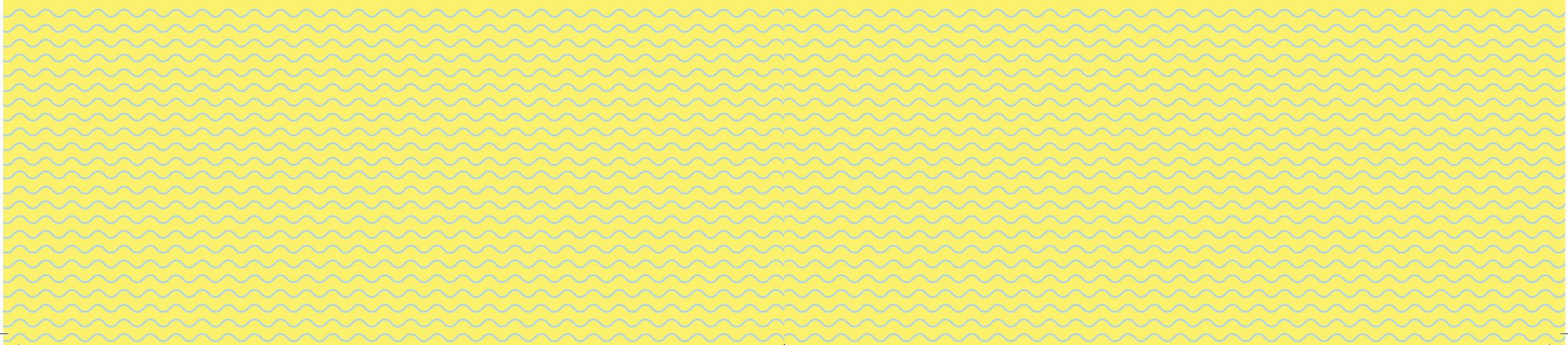
Comparte tu obra de arte en las redes sociales con la etiqueta [#ICAartlab](https://www.instagram.com/ICAartlab)

Encuentra más actividades en icaboston.org/artlab

MINDFUL RITUALS

RITUALES CONSCIENTES

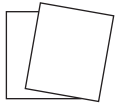
Images courtesy of the artist



Creating space for morning and nightly rituals can help us feel more centered. We can start the day with mindfulness and end the day with reflection. Let these sunlight and moonlight illustrations serve as a template to guide you each day with more intention and respite from our chaotic outside world.

Crear un espacio para los rituales de la mañana y la noche puede ayudarnos a sentirnos más centrados. Podemos comenzar el día de manera consciente y finalizarlo con una reflexión. Deja que estas ilustraciones del sol y de la luna te sirvan de modelo para guiarte cada día con más intención y alivio frente a nuestro caótico mundo exterior.

Materials / Materiales:



Paper
Papel



Your favorite writing or drawing tool
Tu utensilio favorito para escribir o dibujar



Optional: a journal to collect these rituals as your daily practice
Opcional: un diario donde anotar estos rituales como práctica cotidiana

Instructions / Instrucciones:

1. Draw clouds and add your favorite patterns.
2. Draw a sun in your style with rays sticking out.
3. Between each sunray, write down rituals you would like to do in the morning (you can keep them small, such as "wake up without reaching for phone" or "write to a friend").
4. For your evening ritual, repeat these steps with a moon.
5. Challenge: Try this out for a week and look back to see what you've learned about yourself.

1. Dibuja nubes y tus motivos o diseños favoritos.
2. Dibuja un sol a tu manera, del que salgan rayos de luz.
3. Entre cada par de rayos de sol, escribe rituales o cosas te gustaría hacer por la mañana (pueden ser pequeñas cosas, como "despertarme sin tomar el teléfono lo primero" o "escribirle a un amigo").
4. Como ritual de la noche, repite los mismos pasos, pero dibuja una luna.
5. Desafío: prueba hacer esto durante una semana, y después reflexiona sobre lo que aprendiste acerca de ti mismo.

