

... MUJERES NAHUAL ...

AUTOESTIMA Y EMPODERAMIENTO

LAURA MASIÀ MARAVILLA



ABRAZA EL CAMBIO



Primera y segunda semana

1. Bienvenida.....	3
2. Para hacer el dossier.....	5
3. La decisión de cambiar.....	6
4. Conceptos básicos.....	8
5. Punto de partida. Preguntas y diagnóstico.....	12
6. ¿Dónde quiero ir? Objetivos y metas.....	15
7. Dando algunos pasos.....	17
8. Acciones.....	19
9. Rituales.....	21

Tercera semana

10. Revisión.....	25
-------------------	----

Cuarta semana

11. Conclusiones.....	27
12. Concretando para manifestar.....	28
13.. Rituales sagrados.....	30
14. Anexo. Ejercicios.....	38

1. Bienvenida a MUJERES NAHUAL

ABRAZA EL CAMBIO

Es un programa donde vas a reforzar la Autoestima y el empoderamiento.

Trabajaremos desde el cuerpo físico, mental, energético y espiritual.

Se trata de un proceso, así que ten paciencia y disfruta de cada paso. Cada dificultad nos aporta nuevos retos, nos permite conocernos y en nuestras manos está la decisión de optar por el Amor o el miedo.

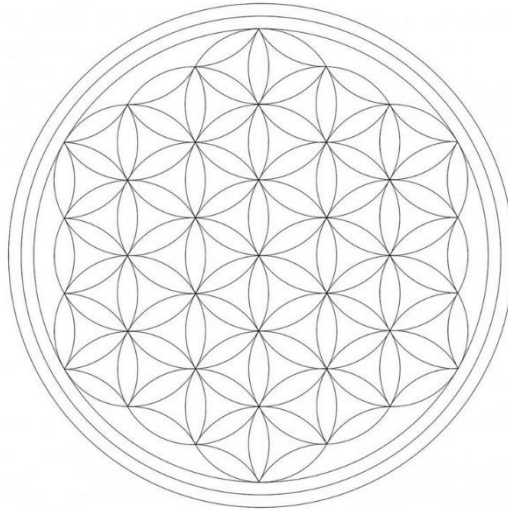
Como todo aprendizaje nos vamos a equivocar, vamos a ser incoherentes, vamos a tomar decisiones "incorrectas", pero has de saber que "todo es perfecto tal y como es" y esto no es un eslogan sino que cada situación-conflicto se nos presenta como una oportunidad de crecimiento personal.

Muchas veces queremos solo ver la alegría, la felicidad, los buenos resultados, pero el mirar la oscuridad y las dificultades nos va a dar mucha información sobre nosotras y te aseguro que detrás de cada dificultad encontrarás un regalo, así que no pierdas la oportunidad, mira la oscuridad, no te aferres a ella, pero obsérvala y saca la información útil para ti.

Limpia con el perdón, n útrete con la gratitud y enfócate en lo que quieres.

Suelta tus deseos en el Universo confiando que este te traerá lo mejor para ti.

CONFÍA



2. Para hacer este dossier

Te recomiendo usar una libreta donde ir haciendo tus ejercicios y reflexiones, para poder tener un seguimiento.

Vas a organizarte, planificar y enfocarte en los objetivos que quieres para ti.

Además de meditar y confiar hay también que ACTUAR.

Actuaremos siempre desde la conexión con nuestra intuición.

La primera y la segunda semana del programa realiza del punto 1 al punto 9.

La tercera semana del programa realiza el punto 10.

La cuarta semana del programa del punto 11 al 13.

Al final tienes el anexo con los ejercicios diarios.

Te invito a visitar mi BLOG y suscribirte para recibir la “Guía básica de autoestima y empoderamiento” y la newsletter semanal. También puedes encontrar más ejercicios en el grupo privado de Facebook “Mujeres Nahual” .

Muchas gracias compañera por tu confianza,

¡Empezamos!

Laura Masià Maravilla

Ubuntu, yo soy porque nosotros somos.

3. La decisión de cambiar.

Si estás aquí es porque seguramente estás atravesando un momento difícil o quizás simplemente quieres mejorar “tu calidad de vida” .

Sea como sea tomaste la decisión de hacer un cambio en tu vida.

Decidir “hacer un cambio” empieza tomando conciencia de que está en nuestras manos el rumbo de nuestra vida.

Es cierto que no podemos controlar todos los factores, pero en nuestras manos está el cómo interpretamos lo que sucede y como decidimos vivirlo.

Esta toma de conciencia nos empodera, nos permite ser las protagonistas de nuestra historia y no las víctimas de los acontecimientos.

Las decisiones que tomamos son las que van a dar el rumbo a nuestra vida.

Tomar decisiones no siempre es fácil pues muchas veces creemos que significan renuncias a situaciones y personas y casi siempre significan salir de nuestra área de confort.

Salir de nuestra área de confort es perder el control, dar un “salto de fe” como se suele decir y confiar en ti misma y en la vida.

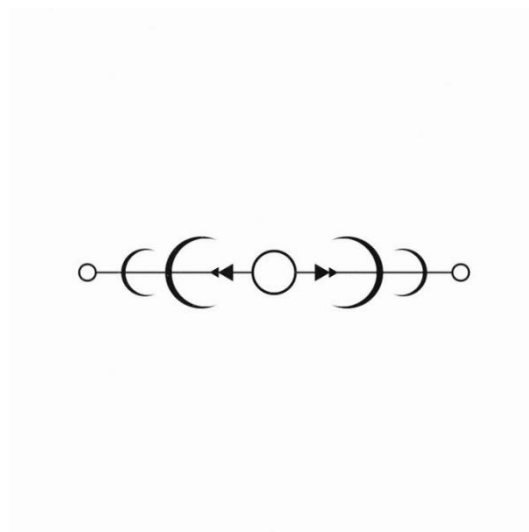
Estas decisiones, por difíciles que sean, son un acto de AMOR a ti misma y te lo mereces. Por difícil que sea te vas a comprometer con ellas y vas a cumplir con lo que te comprometes. Por eso te recomiendo que seas honesta contigo misma y solo te comprometas con aquello que sabes que puedes cumplir.

Obviamente es nuestro derecho el rectificar, es nuestra naturaleza el equivocarnos, el no cumplir con lo prometido y en esos casos no te vas a

culpabilizar, sino que te vas a felicitar por estar en este camino, vas a respirar y vas a continuar.

Insisto, comprométete con aquello que crees vas a cumplir, siempre vas a tener tiempo de revisar tus compromisos y ampliarlos, pero es mucho mejor empezar por compromisos alcanzables y no ser tan exigente con nosotras mismas.

Pero antes de tomar decisiones vamos con unas cuestiones previas.



4. Conceptos básicos:

100 % responsabilidad. Eres creadora de tu realidad. Creamos nuestra realidad mediante nuestros pensamientos y nuestras emociones. Es la vibración que emitimos la que está formando nuestra vida. Por lo tanto está en nuestra mano el poder cambiar esta realidad. Muchos de estos pensamientos están en nuestro subconsciente y ahí radica la dificultad de tener control sobre ellos. Conocer y conocer los patrones limitantes que se esconden en tu subconscientes mayor será tu capacidad de “controlar” como respondes a las situaciones que se te presentan y a medida que vas tomando consciencia estas situaciones-conflicto dejarán de aparecer y en el caso de que aparezcan tú ya no vas a responder de la misma manera. Es por ello que la reflexión y el autoconocimiento nos da poder.

Cuando nos conectamos con nuestro SER esencial, estos patrones limitantes que residen en nuestro ego, tienen menor capacidad de accionarse en tu realidad. La meditación nos ayudará en este aspecto a conectarnos con nuestro SER superior y dejarle el mando, quitándole el control al Ego con sus limitaciones.

Gratitud

La gratitud es una emoción con una frecuencia vibratoria muy alta. Es por ello que siempre nos va a ayudar a cambiar de frecuencia. La instauraremos en nuestros rituales diarios dedicándole un momento antes de dormir y al despertarnos.

Perdón

El perdón nos ayuda a liberar todas esas emociones negativas que nos pesan. Perdonar al otro es liberarte a ti y a la otra persona.

El perdón a una misma es lo más importante, ya que en muchas ocasiones la culpa se esconde y es difícil de identificar. Practica el perdón a ti misma a diario, toma conciencia de que haces lo mejor posible en cada momento. Es humano equivocarse y estamos en este proceso de aprendizaje que es la vida. Agradece cada paso y abrázate como abrazarías a una amiga, con comprensión y amándote sin condiciones.

Amor incondicional

El amor incondicional es amarte a pesar de todo, a pesar de errores, a pesar de no ser como crees deberías ser, a pesar de cualquier circunstancia. Ámate siempre, eres tu mejor amiga. Escucha tu diálogo interior, ¿eres muy crítica o exigente? ¿Cómo te hablas a ti misma? Demuéstrate tu amor y tu comprensión con palabras y gestos de amor. (Anota en la libreta tu discurso interior).

Aceptación

Aceptación es saber que "todo es perfecto tal y como es, aquí y ahora" .

Es saber que confías en la Vida, que sueltas el control de la situación sabiendo que hay una sabiduría superior que te sostiene y que a pesar de que tú no entiendas lo que sucede no necesitas saberlo, solo confías y respiras la CERTEZA de que todo está bien.

Desapego al resultado

Desapegarse del resultado significa desear algo y soltarlo con confianza de que se dará lo mejor para nosotras. Centrate en tus tareas cotidianas, en darte amor a ti y a los que te rodean, haz las cosas desde el amor y disfrutando de cada instante. Recuerda por qué estás haciendo las cosas y disfruta de ellas por el hecho de hacerlas. Desapégate del resultado.

Somos vibración

Somos seres vibratorios y esta vibración viene dada por nuestros pensamientos y nuestras emociones. Para saber cómo estamos vibrando observaremos nuestras emociones, como nos sentimos.

La ley de la atracción atrae lo que vibras, es decir, lo que sientes, lo que piensas.

Para atraer algo no hay que esforzarse por obtenerlo, sino todo lo contrario, hay que relajarse y sentir la confianza, la certeza. Así que no se trata de hacer, sino de vibrar. El hacer nos va a servir para vibrar, es decir, comportarte y actuar de cierta manera te va a ayudar a vibrar en una frecuencia. La ley de atracción te va a traer oportunidades de actuar y es en esos momentos de inspiración cuando actúas guiada por tu SER, es un actuar sin esfuerzo.

La Ley de correspondencia, perteneciente a las leyes herméticas dice “como es adentro es afuera, como es arriba es abajo” . Esta ley nos recuerda como el poder está dentro de nosotras, no se trata de esforzarnos en perseguir nada externo, sino de encontrar el silencio, la calma y la certeza en nuestro corazón. Meditar, pasear, nadar en la mañana...son actividades que te ayudaran a encontrar este equilibrio interior.

Energía sexual, energía creativa

La energía sexual es la energía de la vida, es la energía creativa que se manifiesta en todas las áreas de nuestra vida. Nuestras emociones están relacionadas con nuestro nivel energético. Es por ello que cuidar de nuestra energía es cuidar de nuestra vitalidad y estado emocional, que a su vez se reflejará en todas las áreas de la vida.

Para cuidar nuestro equilibrio energético te recomiendo : descansar, tener una alimentación equilibrada, respirar bien y tomar conciencia de nuestra respiración, meditar, hacer ejercicio, hacer cosas que nos gustan y compartir con otras personas.

Si no tienes energía para salir o hacer ejercicio empieza por lo más sencillo, toma conciencia de tu respiración, se consciente de tu centro energético situado en el tan tien, dos dedos por debajo del ombligo. Poco a poco tu nivel energético va a aumentar, será el momento de marcarte nuevos objetivos, quizás salir a dar suaves paseos o cuidar tu alimentación.

La relación contigo misma

Para concluir vamos a ver como todo nos lleva a una sola cosa, la relación contigo misma. Esa relación es la que se va a manifestar en todas las áreas de tu vida. Céntrate en mejorar esa relación contigo. Cuídate, disfruta haciendo cosas sola, cuida tu dialogo interior, dedícate tiempo para tu cuerpo, tu alimentación, tu espíritu, tu hogar, tu ropa... poco a poco vas a ir hacia afuera, tus relaciones, tu familia, tus amistades, tus proyectos... pero recuerda que todo radica en la relación contigo misma.

5. Punto de partida. Preguntas y diagnóstico.

A continuación te doy unas preguntas que me gustaría que contestarás con detenimiento. Escribirlas te va a servir para que “te veas” y seas consciente del punto donde estás. También te servirá para observar tus avances, tus errores, etc.

Antes de contestar toma unos minutos para observar tu respiración y conectarte con tu corazón y tu tan tien, tu centro energético, situado dos dedos por debajo del ombligo.

¿Cuál es tu situación actual?

¿Qué te ha motivado a dar el paso a cambiar?

¿Con que obstáculos o dificultades te encuentras?

¿Cómo te sientes?

¿Qué emociones tienes?

¿Qué pensamientos tienes sobre ti y sobre la situación?

¿Cómo te sientes energéticamente?

¿Cómo es tu alimentación?

¿Tienes alguna relación tóxica (situación, amistad, alimento, hábito)?

Te recomiendo que realices la "Guía básica de autoestima y empoderamiento"

Anota cualquier cosa que creas relevante.

6. ¿Dónde quiero ir? Objetivos y metas.

A continuación pasamos a los objetivos que quieres alcanzar. Trata de ser concreta, de definir con detenimiento y establecer los puntos más importantes y que te pueden servir de referencia.

Recuerda que hay que tener claridad en los objetivos y a la vez hay que “soltarlos” . De alguna manera es contradictorio y por eso muchas veces encontramos dificultad en ello. Ten claridad en lo que deseas para ti y luego deja que la Vida te traiga lo mejor para ti, ten la certeza de que así es.

¿Cómo te gustaría verte en un año? Describe cómo te ves, dónde estás, con quien.

¿Qué sientes?

¿Cómo es la mujer que ves? ¿Cómo se comporta? ¿Cuáles son sus cualidades? ¿Cuál es su posicionamiento? Descríbelo. ¿Cómo se siente?

7. Dando algunos pasos.

¿Qué pasos crees que puedes hacer para acercarte a esa situación?

¿Qué obstáculos encuentras?

¿Cómo crees podrías superarlos? Haz una lluvia de ideas.

¿Crees que alguien te podría ayudar?

¿Qué cualidades tienes ahora mismo?

¿Qué cualidades quieres desarrollar? ¿Cómo lo vas a hacer?

Anota los compromisos que quieres asumir. Se realista y no muy exigente.

8. Acciones.

Haz una lista con los pasos que te acercaran a la situación deseada.

Desglósalos en pequeños objetivos.

Ahora divídelos en acciones concretas.

Ves al calendario y marca las acciones que vas a realizar.

Cuando organices tu agenda semanal concreta estas acciones en otras más detalladas.

Habrà cosas que no estén en tu mano, así que simplemente suéltalas, confía que todo se dará del mejor modo.

9. Rituales.

¿Cómo es tu día a día?

¿Tienes algunas actividades mensuales o semanales a destacar?

Vamos a anotar los rituales mensuales, semanales y diarios actuales:

Mensuales:

Semanales:

Diarios:

¿Hay alguna cosa que quieres quitar de tu rutina?

¿Cómo crees que puedes organizarte mejor?

Vamos a añadir la meditación diaria, la gratitud, el perdón y el enfoque diario, por la mañana, al despertar y al acostarte. Puedes dedicarle el tiempo que quieras. Si no tienes mucho tiempo puedes hacer una pequeña "frase" donde reúnas todo lo que quieras afirmar y que te sirva para conectar con tu esencia en unos minutos.

Vuelve a hacer tu rutina mensual, semanal y diaria con aquellos compromisos que quieras asumir.

Mensual

Semanal

Diaria

Tercera semana

10. Revisión.

¿Cómo vas con la nueva rutina?

¿Hay cosas que quieras cambiar o mejorar?

¿Cómo vas con tus compromisos?

¿Hay cosas que quieras cambiar o mejorar?

¿Y con tu posicionamiento?

¿Hay cosas que quieras cambiar o mejorar?

Revisa tus objetivos, tus compromisos y tus rituales.

Cuarta semana

11. Conclusiones.

Ya has tomado tus decisiones y has empezado a aplicar tus rituales, tus acciones...

¿Cómo te sientes?

Es el momento de revisar lo que has estado haciendo estas semanas y hacer ajustes en los compromisos y acciones que has tomado.

Date un día de reflexión, de revisión para poder concretar tus acciones para los próximos meses.

Cuanto más a tu medida esté tu plan más posibilidades de que lo cumplas y solo haciéndolo, llevándolo a la práctica es que vas a ver resultados.

Los cambios dependen únicamente de ti.



12. Concretando para manifestar.

El I Ching , siempre nos dice

“ Perseverancia trae buena fortuna”

No te distraigas con la duda, la pereza o la desmotivación.

Haz tus ejercicios energéticos, refuerza tu centro de poder y enfócate en los compromisos que has asumido.

La duda nos acecha con frecuencia porque tenemos prisa de ver resultados, pero hay que ser paciente y disfrutar del proceso. De hecho es este disfrute el mismo camino.

Aprender a amarse no siempre es fácil y requiere de valentía y si has decidido caminarlo es porque esa valentía reside en ti. Recuerda que mereces lo mejor, no lo dudes, es tu derecho de Vida.

Escribe una frase o palabra que te sirva para los momentos de duda. Es importante que recuerdes porque estás aquí, porque has tomado esos compromisos.

Que cosas negativas quieres dejar a un lado.

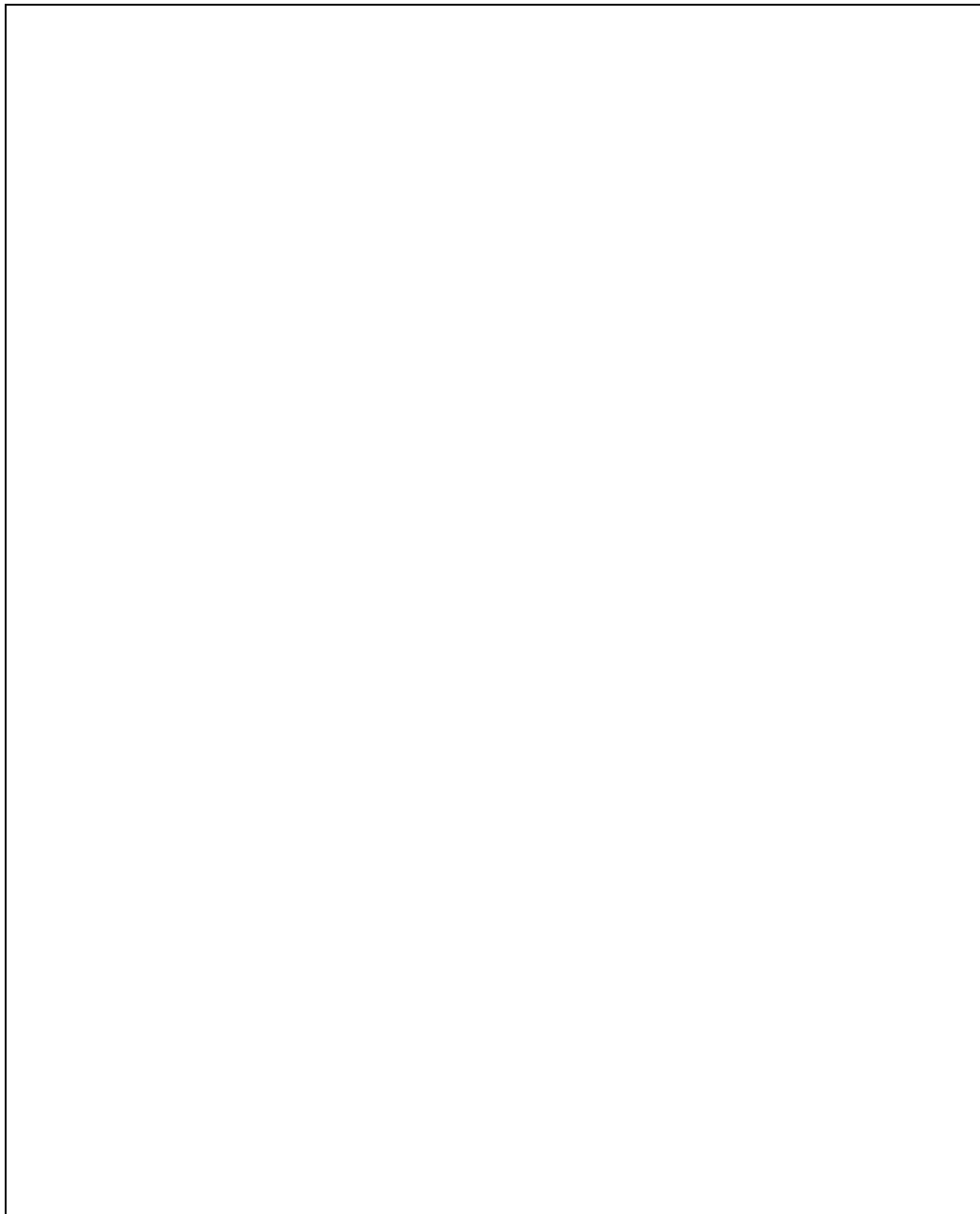
Que cosas positivas son por las que quieres este cambio.

Concreta todas estas ideas en una frase y anótala en un papel que llevarás en tu cartera o en algún lugar que puedas ver con frecuencia.

Revisa de vez en cuando tus objetivos y ves dándoles claridad. Visualízalos, siéntelos.

Revisa tus rituales y acciones concretas, ellas son los peldaños que te van a llevar a ellos.

Anota tus compromisos en puntos clave:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down their key commitments.

13. Rituales Sagrados:

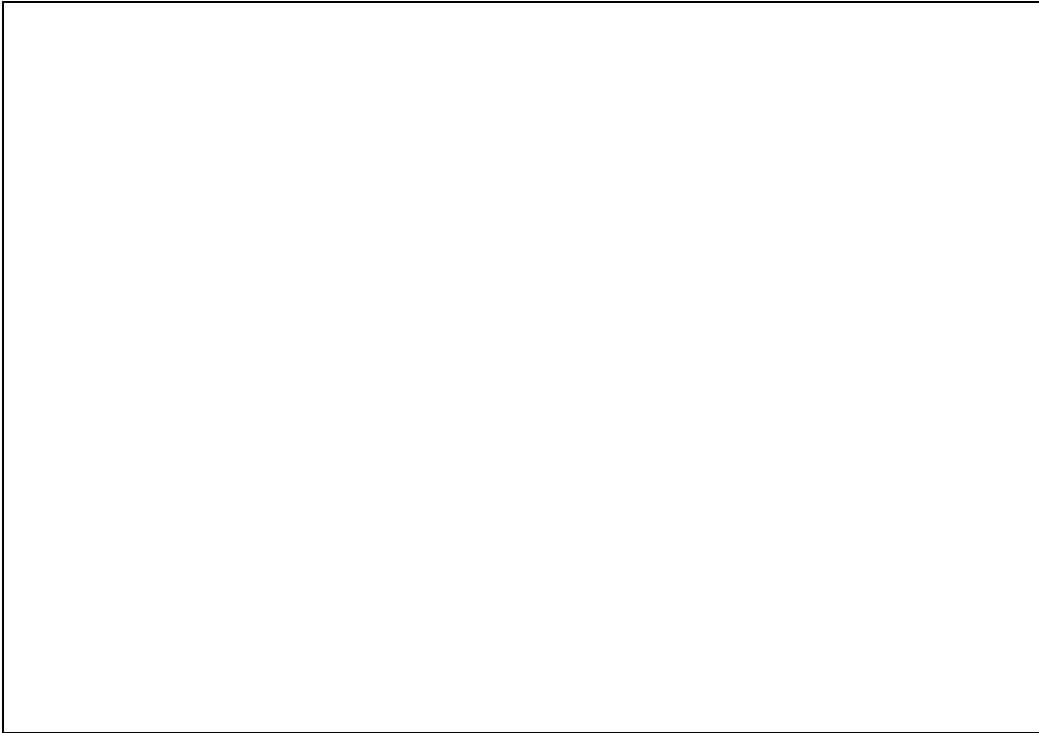
Compromisos Anuales:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their rituals and annual commitments.

Frase inspiradora

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write an inspirational phrase.

Compromisos del mes de.....

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing commitments for the month.

Fechas a destacar

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing dates to highlight.

Rutina diaria

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	

Horario semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Fin de semana

--	--

Menú de la semana (orientativo):

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

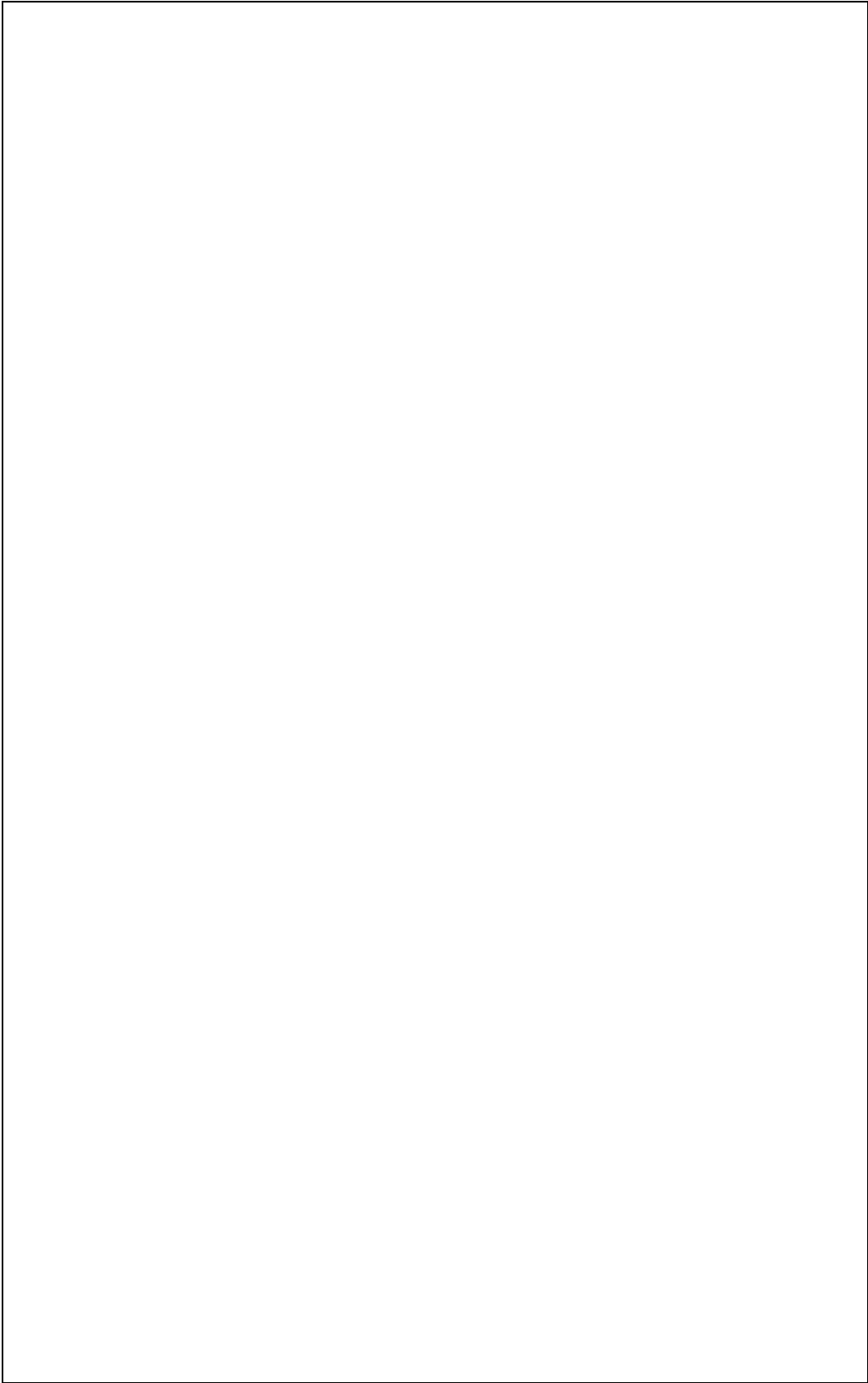
Ejercicio de la semana:

--	--	--	--	--

Frase para meditar: (por la mañana y por la noche)

--

Tablero de deseos



14. Anexo. Ejercicios.

A continuación tienes 30 ejercicios. Está pensado para que hagas uno al día, pero hazlos a tu ritmo y si necesitas hacerlo más de un día repítelo. Si alguno no te encaja déjalo.

Repítelos de vez en cuando. Recuerda que hay que hacerlos para que tengan efecto.

1. Gratitud.

Conecta con la respiración, relájate y siente la Gratitud.

Repasa mentalmente todas esas cosas, personas y situaciones por las que puedes dar gracias. Siente gratitud por las cosas que no entiendes, confiando en la Vida. Este ejercicio es recomendable que lo hagas todos los días, en la cama, al despertarte y antes de dormir.

2. Me amo.

Conecta con la respiración, mírate en el espejo por la mañana y siente el amor a ti misma. Si te cuesta puedes decirte alguna palabra de apoyo, de comprensión. Poco a poco vas a sentir más amor a ti misma. Déjate recibirlo y bañarte en él. Este ejercicio es uno de los ejercicios de Louis Hay que lo utiliza usando afirmaciones positivas. Te recomiendo hacer este ejercicio a diario. Puedes dedicarle un momento cada día.

3. Perdón.

El perdón es como limpiarnos por dentro. Requiere de tiempo y no siempre es fácil. Tomate un rato que puedas estar tranquila en un lugar acogedor. Puedes poner una música suave si lo prefieres. Ponte cómoda. Siente tu respiración. Observa si tienes algún resentimiento con alguien. Sientes tristeza, rabia, algo que no ha quedado concluido, algo pendiente. Obsérvalo. Siente el perdón a esa persona o situación. Detrás de todo perdón está el perdón a nosotras mismas. Creo que es el que más cuesta. Date el tiempo para perdonarte. Date esa oportunidad, lo mereces.

4. Escritura.

Prepara el espacio para escribir.

Toma tu cuaderno de ejercicios y dedica un tiempo a escribir. ¿Cómo te sientes? ¿Qué situación estás pasando? Observa tus emociones y trata de plasmarlas. Déjate escribir sin censura.

5. Dibuja.

A mí me encanta dibujar y pintar mandalas, pero puedes dedicarte a pintar cualquier cosa. Trata de no “hacer algo bonito” sino que simplemente deléitate con los colores y el dejarte saborear el momento creativo. Siente

el disfrute de hacer las cosas por el hecho de hacerlas sin ninguna otra recompensa.

6. Baila.

El baile y la música son mis rituales preferidos, me sirven de conexión con el SER. Ponte música y déjate llevar. Experimenta con diferentes músicas y observa como cada una te aporta algo diferente. Experimenta, crea.

7. Ordena y mimas tu hogar.

Obviamente esto lo haces a menudo, pero esta vez lo vas a hacer como parte de tus rituales. Nuestra casa es nuestro templo y ya sabemos que “como es adentro es afuera” . Cuida de tu hogar consciente de que estás cuidando de ti.

8. Vistiéndome, amándome.

¿Cómo es tu ropa? ¿Te encanta? ¿Te conecta con la mujer que eres? Hay ropa para diferentes momentos y necesitamos tener ropa cómoda, ropa de vestir o ropa para alguna ocasión, pero sea la ocasión que sea, la ropa te va a ayudar a sentirte bien, así que ves a tu armario y tira esa ropa que hace rato tenías que haber tirado, recupera esa que nunca usas esperando una ocasión y dedica el tiempo para combinar, innovar o simplemente buscar algún complemento que marque la diferencia. Diviértete.

9. Sesión de belleza.

Muchas veces nos dejamos llevar por la rutina y no damos espacio a cuidar de nuestra piel, de nuestro cuerpo, de nuestra belleza. Hoy vas a hacer un ritual especial. Ponte música y dedícate un momento para ponerte algún aceite especial, alguna mascarilla a tu pelo, a tu cara y date un pequeño masaje. Si es posible hazlo como ritual semanal. No es necesario que vayas a algún centro especializado, ni que dediques tres horas, haz un ritual a tu medida. Si solo tienes un momento después de la ducha, el ritualizarlo y mimarte un poco, será suficiente. Si no tienes el tiempo para ello revisa como te estás organizando, quizás tienes que aprender a priorizarte o pedir ayuda de vez en cuando. Si no es tu caso y puedes ir a algún centro, pues mejor que mejor.

10. Como es tu alimentación.

Hoy revisa como te estás alimentando y anota como puedes mejorar tu alimentación dentro de tus posibilidades y siendo realista. Lo importante es asumir cambios que vamos a cumplir. Utiliza un calendario para organizarte a modo orientativo. Hay muchos tutoriales y técnicas para facilitarte el proceso y darte ideas fáciles de aplicar.

11. Quedar con amigas.

Esto debería estar en tu agenda semanal. Quedar con amigas te aporta un montón de energía y vas a poder pedir apoyo si lo necesitas. Agenda cada semana una salida como mínimo.

12. Haz una lista con esas cosas que te encanta hacer. No te censes. Luego subraya las que ahora mismo están a tu alcance. Las otras tenlas presentes y en algún momento se presentará la ocasión. Elige al menos una cosa a la semana o al mes para hacer y prográmala en tu agenda.

13. Práctica taoísta de la órbita microcósmica.

Mira el blog y el video de YouTube:

<http://lauramasiamaravilla.com/autoestima-y-empoderamiento-la-orbita-microcosmica-cultivo-de-la-energia-sexual-creativa/>

14. Práctica taoísta de la sonrisa interior.

Mira el blog y el video de YouTube:

<http://lauramasiamaravilla.com/autoestima-y-empoderamiento-emociones/>

15. Haz una lista de esas cosas que te gustaría hacer pero que nunca te decides a hacer.

¿Cuál de ellas te animas a hacer? Ponle fecha en el calendario.

16. Hoy es el día del humor. Mira una peli de risa o queda con esa amiga con la que te ríes tanto. Hoy es un buen día para reírnos de nosotras mismas. No te tomes tan en serio y ríete.

17. Hoy celebramos la amistad. ¿Hay alguna amistad que tienes un poco olvidada? Hoy es un buen día para llamar a esa persona especial.

18. Hoy vamos a ser un regalo para alguien. Seguro a alguien le puedes echar una mano o llamar y regalar algunas palabras de apoyo.

19. Hoy el regalo es para ti. No hace falta que sea algo material o algo comprado, puede ser un gesto, un desayuno especial o alguna sorpresa para ti misma. Sorpréndete y sal de la rutina.

20. Hoy recordamos lo que significa ser asertiva. Significa tener en cuenta tus derechos, tu espacio, tu tiempo y hacerlo respetar a la vez que respetas a los demás. Hoy es un buen día para ver donde tienes que poner límites y ponerlos desde el amor.

21. Hoy hacemos nuestro tablero de deseos. Puedes escribir, pintar, recortar revistas,...puedes hasta hacerte un tablero en Pinterest. Consiste en poner imágenes que te recuerden esas cosas que deseas. Simplemente hazlo y disfruta haciéndolo. Juega. Tenlo a la vista o míralo de vez en cuando. Deja que tu inconsciente trabaje para ti y verás cómo en el momento apropiado se manifiestan en tu realidad. Ten presente tus deseos y suéltalos.

22. Hoy vas a hacer una "frase positiva" para ti. Una frase que te motive. Escríbela en un lugar que puedas ver de manera regular o ponla en tu cartera. Puedes hacerte un audio grabando un poco de música y hacerte una meditación a tu medida que luego podrás escuchar en el coche, en tus momentos de descanso, cuando realices tu meditación diaria.

23. ¿Cómo vas con el ejercicio físico? Revisa tu ejercicio semanal y adáptalo a tu vida. Lo ideal es hacer algo a diario o al menos tres veces por semana. Hazte una pequeña tabla de ejercicios a tu medida. Te recomiendo hacer algún deporte a la semana que puedas hacer con más gente. El ejercicio es una buena ocasión para conocer gente y echarse unas risas.

24. Leer o ver una película (a ser posible en el cine) es uno de esos placeres que hay que regalarse. Empieza un libro, mira una peli o alguna actividad que te encante.

25. Práctica de Gi gong: abrazar el árbol.

Visita el blog y el video de YouTube:

<http://lauramasiamaravilla.com/autoestima-y-empoderamiento-la-relacion-contigo-misma/>

26. Hoy vamos a jugar a ser otro personaje. ¿Cómo serías si fueras de otro modo? Los arquetipos nos muestran las diferentes maneras de personas que podemos ser. ¿Qué arquetipo sueles representar? ¿Cuál es el que más predomina? ¿Cuál no te permites ser? ¿Cuál te gustaría desarrollar? Hoy toma un rol diferente al que sueles tomar. No hace falta que te disfraces o llames la atención. Puedes tomar algún elemento discreto que te posiciones en otro arquetipo. Juega. Diviértete.

27. Escribe una lista de cosas que significan para ti amarte. Tienen que ser cosas concretas. Toma alguna de estas cosas y aplícala esta semana. Cada semana o cada día puedes ir introduciendo o experimentando diferentes acciones.

28. La vida es cíclica y las mujeres estamos muy conectadas con el ciclo lunar. Observa tus ciclos, toma conciencia de que luna hay y fíjate en cómo te sientes en cada momento. Toma anotaciones en tu libreta o en tu agenda. Te recomiendo el libro "Luna Roja" de Miranda Gray.

29. Revisa la guía básica de autoestima y empoderamiento.

30. Revisa el Dossier "Abraza el cambio" .

Somos energía, somos vibración.

Lo importarte no es la acción, sino tu vibración.

Todas estas acciones te van a ayudar a vibrar tus deseos.

De ti depende el éxito de este proceso.

Recuerda que el éxito en la Vida no siempre es alcanzar algo, sino transitarla con AMOR.

Con todo cariño Laura Masià Maravilla

UBUNTU, YO SOY PORQUE NOSOTROS SOMOS

