

CUMPLE TU MISIÓN

**LOS 8 PASOS PARA
ENCONTRAR TU PROPÓSITO
DE VIDA**



De Xoa Sánchez

Xoa Sánchez

**LOS 8 PASOS
PARA ENCONTRAR EL PROPÓSITO DE TU VIDA**

Luna Creciente. Mujer Consciente



Xoa Sánchez

@xoa.sanchez

A mí también me pasó, no encajaba en el sistema.

Tenía la extraña capacidad de soñar y una insistente voz interior me susurraba que era posible vivir de una manera distinta.

En mi interior, bullía el deseo de vivir una vida mágica y auténtica, en la cual enamorarme del presente y sentirme amada, feliz y libre. Pero me creí los cuentos de princesas Disney, que nos transmiten que es suficiente con ser "buena" para que el universo te recompense con la vida de tus sueños ¡Nada más lejos de la realidad!

Creí que el amor me salvaría y, en mi afán por encontrarlo, cedí mi poder y fui perdiendo trocitos de mí misma.

He transitado por experiencias muy dolorosas: el suicidio de mi primer amor, una fibromialgia, una casa de acogida cuando mi segunda hija tenía 2 meses, el maltrato de mis parejas, tener que reconstruir mi vida una y otra vez desde cero, criar a mis dos hijas sin ayuda por parte de sus padres, la soledad infinita, la traición por parte de todas las personas que amaba, la exclusión... pero siempre me acompañó una especie de luz del alma por la que me sentía acompañada y una fuerza interior que me hacían continuar adelante y desear salir de ese círculo de muerte.

He sido una buscadora incansable de las claves para conocer el propósito de la

vida y, aunque la lectura me apasiona, no las he buscado en los libros ni en ningún otro recurso externo, sino en mi propio interior, a través de todas las experiencias vividas y destiladas a lo largo de la paciencia, la soledad y la escucha profunda de muchos años.

Hoy, miro hacia atrás y veo todas las vivencias que han sido necesarias para darme cuenta de que solo yo tenía la llave del amor que tanto anhelaba, mi amor propio; para sentirme completa en mi ser genuino y enfocar mi idealismo en la transformación del planeta, desde un conocimiento más realista del ser humano, acompañando a otras personas a hacer su propio camino de liberación y empoderamiento.

Desde mi nacimiento, me acompaña una gran inquietud espiritual que me llevó a encontrar a mi primera terapeuta (de Shiatsu). Una tarde de primavera, tras una sesión, posó suavemente su mano sobre mi espalda y sentí una sensación agradablemente desconocida. La afinación de mi sensibilidad había logrado captar la sutil vibración energética. Después de esta experiencia, nació en mí un gran deseo de continuar experimentando y me formé en terapias manuales, buscando profundizar en esta nueva forma de percepción.

Durante mi primera sesión como quiromasajista descubrí un nuevo don, la clarividencia, y a partir de ahí otros dones comenzaron a aflorar y crecer según se intensificaba mi labor como terapeuta: visión de auras, sanación por las manos y proyección mental, telepatía, conexión con seres de otros planos de consciencia, reconfiguración del ADN...

Más adelante, me formé en fisioterapia (especializándome en terapia craneosacral) Pero, por mucho que intenté “normalizar” mi trabajo, mi mirada se enfocaba de forma natural en el origen del “conflicto” manifestado a nivel físico, en la lectura de la energía, en las luces y las sombras del paciente y comenzaban a ocurrir potentes transformaciones a niveles muy profundos. Con el paso del tiempo, me rendí y aprendí a dejarme atravesar por ese poder al que no podía ponerle palabras aún. La vida me pedía que fuese un canal, un receptáculo completamente abierto a sus manifestaciones y aprendí a posicionarme en la impecabilidad de mi observadora interna.

Tomé la Maestría de Reiki. Me formé en Arteterapia Humanista, Terapia con

muñecos Playmobil (movimientos sistémicos, constelaciones familiares, procesos de toma de decisiones, etc.), leí montañas de libros de temas espirituales y terapéuticos, pero destacaría mi trabajo personal con la terapia Gestalt, más de veinte años mirando hacia el interior, derrumbando falsas creencias, abriendo puertas oxidadas, abrazando mis luces y mis sombras... hallándome a mí misma en cada nueva mirada.

¿Acaso esto no es amor?

Por fortuna, en nuestra experiencia de vida, también se encuentran ángeles humanos y este es el caso de mi terapeuta actual, al que estoy inmensamente agradecida por su tacto, su trato amoroso y su gran sabiduría. A veces, necesitamos que alguien nos vea antes de poder vernos nosotros mismos, sobre todo, si has recibido una información muy distorsionada sobre tu persona.

A lo largo de 30 años de acompañando a otras personas, también he creado y liderado numerosos talleres de desarrollo personal, muchos de ellos inspirados en los arquetipos de consciencia (Chamana, El Mago Interior, El Camino del Guerrero, Alquimia Sagrada, Lo que Eres, De la Emoción a la Creación, Energía Femenina, etc.).

Pasaron años hasta que me di cuenta de que estaba poniendo mis dones al servicio del mundo pues, aunque renuncié conscientemente a formar parte del sistema, el traerlos activados de vidas anteriores hacía que todo ocurriese de forma tan natural como invisible ante mis propios ojos.

Me siento fuertemente comprometida con mi propósito de vida y he sentido un fuerte impulso de compartir los hallazgos de todos estos años de labor terapéutica y transformación personal a través de la red, en forma de material escrito, talleres grupales y sesiones individuales para que puedan beneficiarse el mayor número de personas posible.

Aprendí que para reconciliarte contigo misma, con tus sueños y con tu propósito de vida es necesario parar y escuchar la voz de tu intuición que te reconduce paso a paso a la vida que deseas y mereces y hoy me gustaría compartir contigo cuales son **los 8 pasos** que me llevaron a transformar mi vida por completo.

Este libro es un cuadernillo práctico que te invita a viajar a tu interior y responderte a una serie de cuestiones que transformaran tu visión de ti misma y del mundo que te rodea. A través de sus páginas, conectaras con tu inconsciente, crecerás en autoconocimiento, obtendrás una visión más clara y profunda de los mecanismos que te mantienen anclada en tu situación actual, conocerás figuras de poder internas decisivas en tu desarrollo espiritual, te reencontrarás con tus dones y talentos, sentirás que has avanzado hacia la vida de tus sueños, habrás encontrado la respuesta a muchos de tus interrogantes y conocerás los pasos a seguir para transformar tu vida en una vida con Propósito, avanzando hacia tu merecimiento interno.

Aunque está dirigido a ambos sexos, está escrito en femenino. He decidido hacerlo de este modo para honrar a la energía femenina, tierra fecunda que nutre y contiene los procesos de transformación interior, transmutando nuestras heridas en sabiduría y abundancia.

Honro la energía femenina en todos los seres.

Gracias por haber llegado hasta aquí.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	8
PASO 1º. PARA Y ESCUCHATE. <u>El</u> Proceso de la Presencia	10
PASO 2: CONECTA CON TU INTERIOR. <u>La</u> capa de protección	14
PASO 3: DESCUBRE tus MECANISMOS INCONSCIENTES. <u>Desarticulando</u> la sombra	16
PASO 4º: DESACTIVAR MECANISMOS INCONSCIENTES. <u>La</u> Guerrera.....	22
PASO 5º. LA NIÑA INTERIOR. <u>La</u> Esencia.....	24
PASO 6.º LA ENERGIA FEMENINA. <u>Haciéndome</u> cargo de mí misma	27
PASO 7º. ENERGÍA MASCULINA. <u>Protección</u> y acción	30
PASO 8º. DONES Y MERECEIMIENTO.....	32
DATOS DE CONTACTO.....	34

INTRODUCCIÓN

Te sientes distinta. Tu vida de antes se te ha quedado pequeña.

Hace tiempo que deseas cambiarla, pero cada día te ves inmersa de nuevo en la misma rutina. La inercia te atrapa y no encuentras tiempo para reflexionar, con tranquilidad, sobre aquello que deseas. Parece que nunca llega ese día en el cual las cosas puedan cambiar. Cuando puedes imaginarlo, te sientes insegura, o falta de confianza y recursos para emprender esas acciones necesarias para dar el primer paso.

Sin embargo, cuando escuchas a tu interior, percibes una voz que te susurra que la vida que te desea es otra muy distinta y que está al alcance de tu mano.

Esa suave voz es la voz de tu intuición, que quiere guiarte hacia tu autenticidad y al despertar de tu fuerza creadora para que puedas soltar y crear una vida sintonizada con tu ser.

Y esa es la misma voz que te pregunta: “¿Tú eres feliz así?”

La verdad es que no pudiste hacer realidad tus sueños y quedaron en el olvido. A veces, algo te los recuerda y te emocionas; otras veces, solo son un borrón lejano, (“cosas de críos”- te dices); y las peores, la tristeza aprieta y te dice que nunca lo lograrás.

Buscaste desesperadamente referentes que te orientasen a hacer ese camino hacia tu vida soñada, pero todo a tu alrededor parecía responder a una única ley, a la del miedo y la inconsciencia. Todos montados en la misma rueda que gira y gira en vueltas idénticas.

Inconscientemente cediste tu poder a tus padres, tus parejas, tus hijos, tus amistades, hermanos, jefes... a la supervivencia misma. Hiciste tuyas las creencias y expectativas de otros y te perdiste en las experiencias de tu vida o en tu propia mente... y esto te sucedió porque, en ese momento, no pudiste darte cuenta de tu verdadero valor, de la gran bendición que hay (para ti y para el mundo) en lo que te hace diferente y tu maravillosa singularidad fue reprimida.

Pero la Vida siempre te acompaña y te susurra el camino de regreso al corazón. Donde brillan todos los dones maravillosos que trajiste al nacer, semillas de tu propia luz que, una vez florecidas, te revelarán tu verdadera esencia y tu sabiduría e intuición ancestrales. Así recordarás el camino que has de transitar para tener la vida que mereces, una vida con propósito, abundante y próspera, en la que des y recibas en armonía con las leyes universales.

Ya sabes que las casualidades no existen. Así ocurre con nuestro encuentro, que se ha dado en el tiempo perfecto para que el universo te haga llegar este mensaje, a través de mí, para guiarte suavemente a través del camino de vuelta al hogar, a tu esencia, tu autoconfianza, toda tu fuerza creadora y tu capacidad de soñar.

Una estrella palpita en tu interior, el reflejo de cuanto es puro y bello en ti, tu esencia espiritual, que tiene un poder mucho mayor que cualquier dolor o sufrimiento que puedas estar sintiendo ahora. Es tan poderosa que es capaz de atraer todas las bendiciones que necesita tu alma para sentirse reconfortada, libre y en paz.

Déjate encontrar por ella en estas páginas.

Necesitarás tener a mano un cuaderno de ruta y un bolígrafo para poder anotar todo lo que te cuente tu interior, pues está comprobado que cuando regresamos del inconsciente tendemos a olvidar la información rescatada.

Si es de tu agrado, te sugiero que dediques un espacio de tiempo adecuado a respirar cada reflexión para que cale en lo profundo de tu ser.

¿Estás preparada?

¡Vamos allá!

Antes te he hablado de los 8 pasos que me condujeron a tener una vida con propósito. El primero de esos 8 pasos es **parar**.

PASO 1º. PARA Y ESCUCHATE

El Proceso de la Presencia

La mayor parte del tiempo, vivimos en piloto automático, dejándonos llevar por la rutina del día a día. Cedemos al sistema el control de nuestro tiempo y de nuestra energía, viviendo sometidas a horarios que son nocivos para nuestra salud pues no nos permiten un descanso saludable. Sacrificamos nuestros ritmos naturales, inmersas en un ritmo de vida demasiado rápido que nos conduce a enfermarse de estrés y depresión. Compramos cosas que no necesitamos y nos empleamos en trabajos que, lejos de nutrirnos y hacernos crecer, nos desgastan. Nos comportamos como autómatas en modo supervivencia, renunciando a nuestro derecho natural a ser abundantes. Hacemos muchas cosas y, a veces, nos preguntamos para qué pues ninguna de ellas consigue llenarnos del todo.

Sin darte cuenta, dejas que la rutina tome el control de tu vida: vas al trabajo, comes, estudias, cuidas de tu hogar, ves la televisión, te cepillas los dientes... olvidándote de lo más importante, DE TI MISMA.

Tienes tiempo para todo, pero nunca para parar y preguntarte:

¿QUÉ ES LO QUE QUIERO YO?

Lo que te pasa es que hace tiempo cediste tu poder y, en su lugar, estás siendo controlada por patrones inconscientes que son los que te llevan a perpetuar una serie de reacciones en cadena. Estos mecanismos están haciendo de ancla en tu situación actual y para desactivarlos solo hay un camino: el que conduce a TU PROPIO INTERIOR.

En momentos de lucidez, te revelas y sientes un intenso deseo de tomar las riendas de tu vida, pero chocas con una gran resistencia, como si unos hilos invisibles te mantuviesen atada a una gran rueda que no para de girar y tú no pudieses hacer otra cosa que girar con ella. Cuando consigues parar, por unos instantes, escuchas la voz de tu intuición. Entonces, sientes unas ganas inmensas de vivir la vida de tus sueños. Pero... no sabes por dónde comenzar.

PARAR esa rueda es el primero de los pasos que te conducen a reconectarte contigo misma y, para ello, es preciso **escucharte** con atención para tomar consciencia de esos automatismos internos a los que has cedido tu autoridad y han acabado por hacerse poderosos, debilitando la relación con lo más sagrado que tienes, LA VIDA.

¿QUÉ TAL SI PARAMOS AHORA?

Aunque no seamos conscientes, somos las creadoras de todo lo que ocurre en nuestras vidas. Creamos nuestras propias experiencias a través de nuestros pensamientos, creencias, emociones y elecciones. En todo momento estamos eligiendo. Elegimos incluso cuando decidimos no hacer nada y lo hacemos por omisión.

De este modo, tu vida actual es la proyección de tu estado de consciencia pasado y tu vida futura se está creando en función del estado de consciencia que tienes en el presente.

Por ello, es fundamental que te entrenes en elevar tu vibración, despidiendo el pasado desde el aprendizaje y la gratitud y que proyectes todo ese maravilloso caudal de energía, que ahora se encuentra dispersa, en una sola dirección, en tu momento presente.

Es fácil creer que estamos soltando el pasado solamente por desearlo con fuerza y poner la intención en ello, pero este es solo el primer paso y se limita al campo de lo mental. Para que esta transformación sea real, tendrás que ahondar en tus entresijos internos: todo un mundo de creencias, emociones y experiencias que quedaron atrapadas en algún momento en tu inconsciente, bloqueando el libre flujo de tu energía y limitando la expresión de tu máximo potencial.

Hay una verdad indiscutible: Cualquier cambio que queramos realizar comienza desde el punto de partida, al que llamaremos A, y finaliza en un punto de llegada, al que llamaremos X, la letra que marca el lugar donde se encuentra un tesoro.

Vamos a iniciar nuestra aventura por conocer las particularidades de nuestra situación actual y, después, nos dejaremos sentir la magia de ese deseado punto X, que para cada una de nosotras va a ser distinto. Contactaremos con nuestro estado interno,

identificando que aspectos de nuestro momento actual nos funcionan y cuales no para confeccionar, en consecuencia, una hoja de ruta que nos muestre el camino hacia nuestro propósito.

¿Cuál son tu A y X en este momento? O, dicho de otro modo, ¿cuál es tu realidad actual (interna y externa) y cómo es esa otra realidad que imaginas como tu vida ideal?

Te invito a contestar por escrito estas preguntas: ¿Qué nivel de satisfacción tienes con tu vida actual? ¿Qué tipo de pensamientos te acompañan a lo largo del día? ¿Que sientes con respecto a tu modo de vida? ¿Cuáles son las emociones más recurrentes en tu día a día? ¿Cuál es tu estado de salud? ¿Es ésta la vida que deseas? ¿Qué aspectos de tu vida transformarías?

Y ahora, profundicemos en el punto B:

¿Cómo te gustaría que fuese tu vida? Descríbela con detalle. ¿Qué pensamientos imaginas que tendrías? ¿Cómo te sientes cuando te visualizas en tu nueva vida? ¿Qué cambios crees que tendrías que hacer en tu interior para avanzar hacia la vida que deseas? ¿Qué acción o acciones tendrías que emprender? ¿Qué recursos necesitas para llegar a la vida de tus sueños? ¿Con cuáles de ellos cuentas? ¿Cómo imaginas que sería el camino? ¿Qué sientes cuando piensas en hacer este cambio? ¿Cómo te imaginas que te sentirías tras 1 año en tu nueva vida, tras 2 años, tras 5 años? ¿Cómo te imaginas que te sentirás en tu vida actual al cabo de 10 años si no cambias nada?

Escríbelo en tu cuaderno de ruta.

¿Cómo ha sido esta aventura de imaginación y honestidad para ti?

¿CÓMO TE SIENTES AHORA?

Hay un personaje al que llamo **Doña Resistencia** que suele aparecer cuando nos planteamos abandonar nuestra zona de confort.

Es muy probable que, en este momento, haya venido a visitarte y te encuentres en

contacto con ese espacio intermedio entre lo viejo y lo nuevo, con las voces de todos tus fantasmas hablando a la vez pues los ejercicios de visualización despiertan a todas las fuerzas aletargadas en nuestro interior y nuestras luces y sombras comienzan a mantener un diálogo.

¿Puedes escuchar tu diálogo interior?

La resistencia que sentimos es el miedo que hay bajo nuestra capa de protección.

El propósito de esta capa es proteger nuestra vulnerabilidad. Es un escudo que hemos creado para bloquear las energías dolorosas y evitar que nos hagan daño, y es la forma en que hemos sido capaces de mantener cierto control sobre esas energías que percibimos como amenazantes. Esta capa se activa cuando percibe cualquier tipo de cambio que pueda sacarnos de nuestra zona de confort, entendiéndolo como un posible peligro para nuestra integridad.

Es el dominio de esta capa protectora lo que nos hace vivir en automático, desconectadas de nuestras emociones y por tanto de nuestro ser e imposibilitadas para dar un giro a nuestra vida.

¿Quieres saber algo más?

Pues quédate, que este es solo el comienzo...

El segundo paso es contactar con la capa de protección.

PASO 2: CONECTA CON TU INTERIOR

La capa de protección

La capa de protección comienza a formarse en los primeros años de vida cuando no recibimos toda la atención que necesitamos y/o nos sentimos amenazadas por el entorno. Esto nos ha sucedido a todas nosotras en mayor o menor grado.

Según vamos creciendo, las experiencias traumáticas van sumando más carga emocional a esta funda protectora que se va convirtiendo en una especie de coraza.

La usamos para mantenernos a salvo de todo el dolor, rabia, miedo y toda una serie de emociones abrumadoras que tememos. Bajo ella, almacenamos todas las heridas que un día no fuimos capaces de asimilar. La forma más común de huir de estas heridas y de sus emociones asociadas es adoptar un rol o personalidad (poderosa, víctima, seductora, intelectual, bienhechora, espiritual, encantadora, carismática, bromista...). Podemos escondernos detrás de cualquier cosa que refuerce nuestro ego. Sin esta imagen nos volvemos extremadamente vulnerables; perdemos el cobijo para nuestros miedos y estos quedan así al descubierto.

La capa de protección es engañosa pues nos puede dar una falsa sensación de invulnerabilidad. Los muros que construimos parecen protegernos, sin embargo, anestesian nuestra sensibilidad para percibir los impactos emocionales, nos aíslan del exterior y, lo que es peor, nos desconecta de nuestro propio Ser.

Si continuamos moviéndonos en la vida por inercia, identificándonos con nuestra personalidad y considerando nuestras experiencias como fruto del azar, estaremos dando cada vez más poder a nuestros impulsos inconscientes, engrosando nuestra coraza protectora hasta hacerla cada vez más impenetrable y encapsulando nuestra esencia en una cárcel de gruesos muros.

En este caso, nuestra sombra nos controla, llevándonos a comportarnos de forma reactiva ante los acontecimientos externos, a los que señalamos como fuente de todos nuestros males, cuando tan solo son los mensajeros que nos indican dónde estamos heridas, para que podamos ver lo que aún no hemos sanado y transformarlo. Poniendo

consciencia en esta verdad universal, podemos pasar de vivir de forma inconsciente a empoderarnos y responsabilizarnos de la calidad de todas nuestras experiencias vitales.

Te invito a reflexionar sobre ello.

Yo comparo la capa de protección con un muro. Así como los muros pueden estar fabricados de diferentes materiales, cada coraza se crea a raíz de distintas experiencias que le confieren un “diseño” propio. Las emociones, serían el cemento que pega los ladrillos del muro.

Ahora, te invito a parar y tomarte unos momentos para acercarte a tu muro defensivo e indagar en las siguientes cuestiones:

¿Qué experiencias de tu infancia recuerdas que pudieron plantar las semillas de tu capa de protección? ¿Cómo se fue formando tu capa de protección a lo largo de tu crecimiento? ¿Qué experiencias recuerdas de tu edad adulta que puedan haberla reforzado? ¿Qué tipo de personalidad has escogido para protegerte? ¿Qué imagen muestras al exterior? ¿Cuáles son las emociones que esconde tu capa de protección?

¿Has podido reconocer esta parte tuya? ¿Qué has sentido frente a ella?

La capa de protección suele sentirse sobre todo a nivel de la cabeza, mandíbula y en la zona de hombros y trapecios a modo de tensión, pero también se puede sentir como tensión generalizada en todo el cuerpo.

¿Cómo te sientes ahora?

¡¡ENHORABUENA!!

Si has llegado hasta aquí, es que en tu interior hay un fuerte impulso de transformación. Tómame unos minutos para integrar tu experiencia.

¿Preparado para descubrir el siguiente paso?

El paso 3 es atravesar la capa de protección y descubrir los mecanismos inconscientes que oculta.

PASO 3: DESCUBRE tus MECANISMOS INCONSCIENTES

Desarticulando la sombra

“El lugar en que viven tus mayores miedos es también el lugar en que reside tu mayor crecimiento”

Robin Sharma

Continuamos indagando en ese punto A en el que te encuentras actualmente.

Una vez que hemos tomado contacto con nuestra capa de protección, podemos explorar los ingredientes que la sustentan y configuran. Hay diferentes mecanismos inconscientes, aunque todos tienen una misma raíz: **el miedo**.

En este e-book haremos una breve reflexión sobre el miedo y sobre las creencias autolimitantes, aunque habría que ahondar más en este campo para abarcar todas las áreas de conflicto que nos mantienen atascadas en nuestro estado actual.

EL MIEDO

El miedo es un mecanismo de defensa ancestral impreso en nuestro cerebro reptiliano. El cerebro reptiliano es la base de nuestro sistema de supervivencia. Es en donde se encuentran los instintos, por lo que en gran parte es resistente al cambio. Este nivel cerebral basa sus reacciones en lo conocido y no es proclive a ningún tipo de innovación.

El miedo tiene tres formas de manifestarse muy distintas: La huida, la parálisis o el ataque. Cuando nos sentimos amenazadas, va a entrar en acción uno de estos tres automatismos. No está probado que el miedo sea causado por los pensamientos, pero sí que determinados pensamientos activan una serie de reacciones químicas que desencadenan una respuesta emocional de miedo.

En nuestra formación familiar, académica, social o religiosa nos forman en

múltiples campos: matemáticas, historia, idiomas, religión, modales, normas de conducta... pero no nos preparan para relacionarnos con nuestras emociones. En cambio, existe un juicio social sobre algunas emociones. Concretamente, el miedo (junto con la rabia) es una de las emociones más rechazadas. Se nos muestra como una debilidad, incitándonos a ocultarlo, incluso a negarlo, así como ocurre con todas las emociones etiquetadas como negativas.

Como seres humanos tenemos una necesidad natural de pertenencia y de amor, por lo que creamos una imagen “ideal” de nosotros mismos con el fin de encajar en nuestro entorno, aprendiendo a mostrar solamente las emociones “permitidas” y a ocultar las rechazadas. Por lo que tendemos a exteriorizar aquellas cualidades (a las que llamo “Profidén”: fortaleza, alegría, inteligencia, optimismo, amabilidad, buen humor...) que nos aseguran la aceptación y el amor de nuestro entorno.

Pero ¿qué pasa cuando negamos el miedo? Pues que éste cobra más fuerza y comienza a obrar por su cuenta, dejando sentir su influencia en nuestra vida de forma sibilina, en modo de un silencioso autosabotaje.

Así es como, mientras luchamos por obtener resultados exitosos y ponemos todo nuestro empeño en la conquista de nuestras metas, esta energía invisible actúa con independencia nuestra, alterando el resultado que deseamos.

Por otra parte, al reprimir el miedo, lo estamos privando de poder llevar a cabo su verdadero rol en nuestras vidas.

¿Qué pensarías si yo te dijera que el miedo es nuestro aliado?

Así es, es un poder que está a nuestro servicio.

El miedo viene de muy lejos para ayudarte. Él existía mucho antes que tú y que el mismo universo. Sin él no habríamos sobrevivido como especie.

Te da raíces, anclándote a la tierra. Te avisa de las amenazas. La única forma para que deje de dominarte es reconociéndolo y dándole su lugar como lo que es, **tu protector**.

¿Quiénes somos nosotros para poner en duda la sabiduría de la Vida? ¿Quiénes para poder en duda la razón de ser de una sola de sus criaturas?

Toda creación bajo la luz del sol tiene una misión que cumplir y hay mucho amor en el miedo, que viene desde mucho más allá de las estrellas para servirte, a sabiendas de que será rechazado.

Simplemente, cuestiona todo lo que te han enseñado sobre él, párate y mírale a los ojos. Tal vez, te sorprendas.

Y ahora coloca a tu miedo frente a ti y contesta en tu cuaderno de ruta, las siguientes preguntas.

¿Cuáles son tus MIEDOS más paralizantes? ¿Cuál es tu mecanismo defensivo: ¿La huida, la parálisis o el ataque? ¿Qué te gustaría decirle al miedo? ¿Qué te dice el miedo a ti? ¿En qué forma te está condicionado a la hora de transformar tu vida (o algún aspecto de ella)?

He aquí algunos de los comportamientos que suelen ser indicativos de que el miedo te está ganando la partida:

- Siempre encuentras alguna excusa para postergar la acción.
- Eres tremendamente perfeccionista y nunca das por bueno un resultado.
- Eres muy crítico contigo mismo.
- Tienes pensamientos negativos sobre el futuro. - Intentas controlarlo todo y te cuesta confiar en la vida.
- Tienes miedo a fracasar.

Una vez identificado esto, debemos ganarle a la resistencia, tratando de transformar estos comportamientos en otros:

- Dejar de ponernos excusas.
- Hacer las cosas, aunque tengan defectos o no sean perfectas.

- No juzgarnos a nosotras mismas.
- Centrarnos en el presente y concentrarnos en nuestra tarea.
- No hay normas ni reglas, tratar de fluir con las circunstancias.
- No tener miedo a fallar. Fallar no es fracasar, es solo otra forma de aprender.

Pero si eres capaz de identificar esa resistencia a nivel energético, créeme, estas a muy pocos pasos de poder ponerla a trabajar a tu servicio.

Sí, lo que oyes “A TU SERVICIO”.

Por qué no decirle al miedo... “¡Oye tú! yo quiero lograrlo ¿Me ayudas?”

LAS CREENCIAS AUTOLIMITANTES

Lo que crees lo creas

Podría decirse que las creencias autolimitantes son el material psicológico, emocional y energético que hemos tomado de otros y adoptado como nuestro de forma inconsciente.

En nuestros primeros años, recibimos la influencia de las creencias y patrones de conducta de las personas encargadas de cuidarnos y del entorno en general (incluso antes de nacer, en el útero de nuestra madre, ya somos seres sensibles capaces de percibir una gran gama de sensaciones).

La forma en la cual nos trataron nuestros padres y las personas cercanas, las palabras y el tono de voz que usaron para comunicarse con nosotros, el mensaje impreso en múltiples formas de expresión o de omisión (lo que recibimos y lo que no, lo que nos dijeron y lo que nunca nos dijeron, el trato afectuoso, violento o indiferente...) crearon un código que caló profundamente en nuestra psique haciendo que creásemos un autoconcepto fundamentado en el mundo exterior.

Como niñas, confiábamos en nuestras figuras de autoridad a un nivel muy profundo y éramos completamente maleables y permeables a las influencias externas, así

creamos nuestro sistema de creencias en función de patrones de referencia heredados. Incluso cuando nos identificamos con el rol de rebelde (como arquetipo de supervivencia) que, aparentemente, es libre en su forma de pensar, toda esta información queda almacenada en un estrato profundo de la mente.

El caso es que nuestras primeras experiencias determinan el concepto que tenemos de nosotras mismas y este autoconcepto nos acompaña hasta la edad adulta. Si hemos procesado los mensajes negativos sobre nuestra persona como ciertos, hemos estado carentes de valoración y/o vivido experiencias humillantes es muy probable que nuestra autoestima se encuentre dañada. Si deseamos sanarla, debemos tomar consciencia de todas las creencias limitantes que hemos asumido, sin cuestionarlas, a lo largo de nuestra vida.

Las personas que te influenciaron en tu infancia solamente estaban reflejando en ti lo que había en su propio interior. Y eso dice más de ellos que de ti. Aunque ellos, a su vez, también heredaron esa serie de creencias limitantes.

Las falsas creencias se perpetúan de generación en generación, transfiriéndose de los padres a sus hijos y de estos a sus propios hijos, a lo largo de una interminable cadena de esclavitud, hasta que uno de sus eslabones rompe con lo establecido, alcanzando el nivel de consciencia necesario para transformar esas creencias en otras de frecuencia más elevada, sintonizadas con la Verdad, rompiendo con los antiguos patrones limitantes y liberando a sus descendientes de la rigidez de la prisión mental que bloquea el merecimiento y abundancia naturales del ser.

El proceso de transformación comienza por reconocer dichas creencias y cuestionarlas para, desde un acto consciente, sustituirlas por otras más sanas y realistas. Pero antes, has de reconocer tu propia soberanía sobre ellas, darte cuenta de que tienes el poder de elegir las creencias que determinarán tu experiencia vital.

Yo comparo a las creencias con los empleados de una empresa de la que tú eres la gerente. Ellas están a tu servicio y tú, como representante del poder, puedes sustituir a un empleado, que en el pasado realizó una labor impecable, por otro que tenga una formación más adecuada a las necesidades del momento presente.

Todo comienza cuando decides mirarte a ti misma con tus propios ojos y poner orden en tu interior, dejando a cada cual con sus creencias y potenciando libremente las que verdaderamente resuenan con tu ser.

Te invito a reflexionar:

¿Qué cosas son las que crees que no puedes hacer? ¿Quién lo dice? ¿Alguna vez lo has intentado o simplemente lo crees?

Haz una lista de tus creencias limitantes en relación con tus propias capacidades (no puedo, no valgo, no sé...) y asócialas a un animal.

Ahora transfórmate en ese animal.

¿Cómo te sientes? Escríbelo.

Ahora escríbelas en positivo.

Repítelas en voz alta y sonora unas diez veces.

¿Con qué animal te identificas ahora?

Permítete sentir la energía de este animal de poder y fúndete con ella, transformándote en él.

Puedes poner esta lista en un lugar visible y repetir las nuevas creencias varias veces al día mientras invocas y te fundes con tu animal de poder, esta práctica te irá llevando a transformar tus creencias y a cambiar conscientemente a un estado de seguridad y empoderamiento, aumentando tu autoestima.

Si has llegado hasta aquí, has conquistado el meridiano de nuestro viaje y estás a punto de encontrarte con una figura muy carismática...

El 4º paso es desactivar los mecanismos autolimitantes y conectar con el arquetipo de la Guerrera.

PASO 4º: DESACTIVAR MECANISMOS INCONSCIENTES

La Guerrera

Para desactivar un mecanismo inconsciente, en primer lugar, tenemos que identificar las creencias que lo mantienen activo. Nos puede ayudar hacernos preguntas del tipo: ¿Cuándo y dónde se originó esta creencia? ¿Quién o quiénes me la transmitieron? ¿Qué sucedió? Por ejemplo: puedo tener la siguiente creencia: “no valgo lo suficiente” porque se lo escuché decir a mi padre o me lo hizo sentir de forma indirecta; otro ejemplo podría ser el hecho de tener mucho miedo a abrirme a los demás porque creo que voy a ser rechazada, a causa de alguna experiencia vivida en mi pasado. Las creencias asociadas podrían ser: “Los demás me rechazan”, “no soy suficiente”, etc.

Además de nuestra experiencia vital, hay un factor decisivo a la hora de medir el impacto recibido en nuestra psique que es directamente proporcional a nuestro grado de sensibilidad.

Cuando logramos traer al campo de la consciencia nuestro diálogo interior, podemos sustituir nuestras creencias por otras más equilibradas. Pero antes se desencadenará un proceso mediante el cual todos los miedos, emociones y partes reprimidas, buscarán hacerse ver. Este proceso requiere de una atenta escucha para desenredar la maraña psicológica en la que estamos inmersos y poder separar lo que es nuestro de lo que es adquirido.

Paralelamente, tu atención ha de estar orientada a conocer tus puntos fuertes, tus arquetipos de luz y poder internos que te brindarán guía y apoyo, ayudándote a sostener todos los estados emocionales que puedan aparecer durante el proceso. Necesitas conocerte para darte cuenta de todo lo que no eres y poder distinguir lo que es eterno de lo que es solamente transitorio. Solo desde la luz se puede ver y transmutar la sombra. Solo desde la certeza de tu propia grandeza puedes separar el grano de la paja y hacer la elección consciente de ser tu misma.

Te puede llevar un tiempo más o menos largo identificar tus creencias autolimitantes, cuestionarlas y transformarlas. Estás en el proceso de soltar todo lo viejo

para que pueda salir tu más grande “yo soy”, tu Esencia, y ese es el viaje más alucinante y significativo en que jamás te hayas aventurado. Pero cuando lo hayas logrado, habrás recuperado tu soberanía y tu conexión con la Vida.

Hasta este momento, hemos usado el dolor, la rabia, el miedo y todas estas emociones antiguas, a modo de coraza, para asegurarnos la supervivencia. Hemos vivido prisioneras de nuestras creencias autolimitantes en una cárcel de gruesos muros que nos aislaban del exterior y de nuestro propio corazón. Hemos dado por irremediable la situación que atravesábamos, asumiéndola como la única verdad.

Pero cuando la Luz comienza a penetrar por las grietas de los muros comenzamos a vislumbrar un nuevo universo lleno de posibilidades.

En un pasado, nos sentimos solas, indefensas, ignoradas, maltratadas... (puede ser que aún continúes sintiéndote así) y construimos una capa de protección alrededor nuestro para defendernos y asegurarnos la supervivencia. A través de nuestro instinto de supervivencia creamos la armadura adecuada para sobrevivir en las condiciones que nos tocó vivir e, inconscientemente, dimos vida a una guerrera que nos ha defendido con su vida a lo largo de todo este tiempo. Una parte nuestra a la que tenemos que agradecer su protección impecable. Gracias a ella, nuestra parte más vulnerable, nuestra Esencia, permanece intacta. Gracias a ella continuamos con vida.

Mientras juzguemos nuestra protección y queramos cambiarla, no podremos tener una conciencia compasiva de ella, y la única forma en que puede disolverse por sí misma es a través de la gratitud y una comprensión profunda.

¿Cómo te relacionas tú con tu capa protectora, puedes reconocer su intento por protegerte y agradecerlo o por el contrario estás en lucha contra ella?

El 5º paso es reencontrarte con tu bella niña interior, la que custodia tu Esencia.

PASO 5°. LA NIÑA INTERIOR

La Esencia

Bajo la capa de protección, esa coraza que usamos para mantenernos a salvo de cualquier daño, se encuentra una capa de vulnerabilidad, el hogar de nuestra niña herida y asustada.

La niña es energía pura, en su estado natural. Fluye libremente en sus sentimientos y deseos. Hay en ella alegría, tristeza, ira, magia, sexo, creatividad, silencio...todas las posibilidades de expresión manifestándose, de manera espontánea, según los acontecimientos y circunstancias.

Si hubiéramos recibido los cuidados adecuados en forma de atención, comprensión y amor y se nos hubiese alentado a explorar nuestra naturaleza genuina, posiblemente seguiríamos vibrando en ese estado de pureza original y estaríamos completamente en contacto con nuestros dones, pero la realidad es mucho más compleja: Antes de encarnar, nuestro ser superior diseñó el plan de vida que necesitábamos para evolucionar como almas. A lo largo de este proceso, nos vamos separando de la luz para poder vivir las experiencias que nos harán crecer en sabiduría. Nos perdemos para después reencontrarnos, para descubrirnos en medio de la oscuridad y regresar a la Esencia con nuestros dones activados y el conocimiento destilado de las batallas que libra el alma humana. Pero, para ello, es sacrificada una parte, nuestra propia humanidad, que es la que recibe los embates, las heridas, todos los dolores, traumas, soledades... Este es el abono que dará lugar a la nueva planta espiritual cuando su enseñanza sea destilada en sabiduría.

Los límites naturales de la niña fueron invadidos y su confianza natural traicionada. Lo que sucedió es que quedó abandonada detrás de una coraza que creamos con el fin de protegerla y allí continúa, aislada, necesitando desesperadamente ser vista y atendida, comprendida y amada. Ella se encuentra prisionera en una torre de altos muros, acorralada por todas las incomprensiones, miedos, recuerdos, carencias, humillaciones... SOLA.

Necesita ser rescatada para dejar de tener miedo y sentir toda la belleza, inocencia

y verdad que hay en ella.

Solo la compasión puede sanar a nuestra niña herida. Cuando nos hacemos cargo de ella, recuperamos el gran tesoro que custodia, los dones y talentos que hemos ido atesorando a lo largo de muchas vidas, con el propósito de evolucionar como seres espirituales y ponerlos al servicio de la humanidad.

Nuestra niña interior sana está en la capa más próxima a nuestra esencia. Ella es quien nos recuerda las cosas que verdaderamente amamos, nos hacen felices y deseamos, así como todos los regalos que traemos para ofrecer al mundo. Tiene casi todas las respuestas que nos desvelan cual es nuestra misión de vida y nos concede la confianza necesaria para materializar la vida de nuestros sueños.

Cuanto más cerca nos encontramos de nuestra niña, mejor fluye nuestra vida y más cerca estamos de vivir nuestro propósito.

Conecta con tu cuerpo y déjate sentir dónde está tu energía. ¿Se encuentra acumulada en la parte superior o por el contrario fluye en armonía por todo tu cuerpo? ¿En qué parte de tu cuerpo sientes que se aloja tu niña interior? Normalmente suele encontrarse en el pecho o el vientre. Pon las manos en esta zona, concentra tu atención y respira profundamente.

Para comenzar, hazle saber que estás ahí.

Contesta a las siguientes preguntas y anota tus respuestas en tu cuaderno de ruta:

1. ¿Qué te gustaba hacer de pequeña?
2. ¿Qué querías ser de pequeña?
3. ¿Con qué actividades disfrutas? ¿Qué te divierte?
4. ¿Qué es aquello que podrías estar haciendo eternamente el resto de tu vida, sin aburrirte, sin cansarte?
5. ¿Qué es lo que más te apasiona? ¿Cuáles son tus hobbies?
6. ¿Quiénes son tus ídolos, modelos o personas a las que admiras? ¿Y tus libros y

películas?

7. Si te quedase un año de vida ¿Qué harías?

En las preguntas más simples están las más grandes respuestas.

El paso 6 ° de nuestro viaje nos va a llevar a relacionarnos con nuestra energía femenina.

PASO 6.º LA ENERGIA FEMENINA

Haciéndome cargo de mí misma

Dentro de todos los seres humanos existen las polaridades femenina y masculina. Son necesarias por igual y dependen la una de la otra, pues tienen cualidades complementarias. Cada una de estas energías necesita de la otra para coexistir, por lo que ignorar una de ellas dentro de nosotros genera carencias y desequilibrio interior. Dichas energías se encuentran en distinta proporción en cada ser humano, independientemente del sexo con el que haya nacido su cuerpo.

La energía masculina es el vehículo que usamos para entrar en acción, es nuestra parte ejecutora y la que da estructura y protege a la energía femenina. La energía masculina, o energía yang, está proyectada al exterior, mientras que la energía femenina, o energía ying, está enfocada hacia el mundo interior. A través de la energía masculina nos relacionamos con el mundo y a través de la femenina nos conectamos y relacionamos con nosotras mismas y con la vida.

La energía femenina es creativa, receptiva, suave, envolvente, sensorial, cálida. Es fluidez, sensibilidad, receptividad, aceptación, ternura, fecundidad, contemplación, intuición, paciencia, etc.

Es a través de la energía femenina que conectamos con la voz de la intuición y con la vida misma. Si no nos reconciamos con nuestro femenino, nuestra expresión en el mundo será una creación incompleta, pues corresponderá a un impulso carente de sentido para nuestra verdad existencial más profunda. El masculino es el vehículo. El femenino el corazón. El masculino es la flecha. El femenino es quien dirige la mano.

Pero esta energía femenina cumple otra función, que es la de cuidar y alentar a nuestra niña interior.

Nuestra niña interior está herida y asustada y necesita sentirse mirada, comprendida, acogida y amada. Es nuestra parte más vulnerable, dulce y tierna, la que contiene dentro de sí nuestra más valiosa esencia.

Creamos a la guerrera con el fin de protegerla, pero aprendimos a tratarnos igual que nos trataron. Y si no se nos consoló o no se nos alentó a aprender de las experiencias, es posible que continuemos tratándonos de esta misma forma, poniendo a la guerrera en el lugar que debería ocupar nuestra energía femenina (la Diosa interior). Por ejemplo, si cuando éramos niñas y nos caíamos nos decían “venga, levántate”, en la edad adulta, cuando suframos cualquier tipo de caída física o emocional, nos obligaremos a ponernos rápidamente en pie.

Usamos la figura de la guerrera, cuya función está más orientada a protegernos poniendo límites sanos, y a ejercer el ejercicio de nuestra autoridad, cuando lo que necesitamos es el amor de nuestra energía femenina que, sutil y sabiamente, escucha, abraza y acompaña a nuestras partes heridas. Qué te pregunta: “¿Qué te ha pasado? Cuéntame. Te escucho. ¿Que necesitas? No te preocupes, yo estoy aquí. Te acompaño”.

Si tenemos una guerrera armonizada ella podrá sumar al conjunto por ejemplo aconsejándote: “Ahora que te sientes herida puede ser buena idea protegerte, aislándote de posibles amenazas externas, hasta que te recuperes”. Sin embargo, cuando nuestra Guerrera está fuera de control puede ahogar nuestra Esencia y nuestra amorosa energía femenina.

Ahora, te comparto unas cuestiones para que puedas parar y reflexionar un poco sobre ti misma:

¿Tus cualidades predominantes son propias de la polaridad femenina (receptividad, ternura, fluidez, silencio, introspección, lentitud...) o las de la polaridad masculina (acción, seguridad, determinación, rapidez, pasión...)? ¿Sientes armonizadas ambas energías o una está más activa que la otra? ¿Cuál? ¿En qué lo has notado? ¿Qué arquetipo tiene protagonismo en tu interior la guerrera o la energía femenina? ¿Sientes que hay cualidades tuyas que te gustaría traer a tu presente? ¿Qué dones reconoces en tu polaridad femenina? ¿Cómo sería tu vida con dichas cualidades activadas?

¿Cómo te sientes en esta parte del camino?

Para regresar a nuestro centro, hemos de sanar nuestro femenino y equilibrar las polaridades femenino-masculino, dándole a cada una la posibilidad de expresar su propia naturaleza, en armonía.

Vayamos a conocer ahora a nuestra otra polaridad, el masculino.

PASO 7º. ENERGÍA MASCULINA

Protección y acción

Las mujeres, en general, hemos sufrido una gran herida de rechazo pues, durante siglos, se han infravalorado las cualidades femeninas y, simultáneamente, se nos ha criticado por expresar rasgos considerados masculinos: está bien visto que sonriamos, pero no que riáramos a carcajadas, que seamos amorosas y mediadoras, pero no fuertes y asertivas, que tengamos cierta libertad, pero no que demos rienda suelta a nuestra naturaleza salvaje, etc. Tenemos derechos, pero dentro de un molde muy estrecho y confuso que nos comunica que está mal ser mujeres y que está mal ser hombres.

Se nos ha dicho de infinidad de formas sutiles y no tan sutiles cuales son los comportamientos y cualidades propios de una mujer y, aunque nos hemos revelado, todos los millones de mensajes que nos han avasallado constantemente han terminado por calar en nuestra psique.

No hay que ir a buscar muy lejos. El rol que aprendimos de nuestra madre sobre qué es ser mujer nos impactó profundamente, hasta el punto de llegar a sentirnos culpables por manifestar nuestra unicidad, influidas por un sentimiento de fidelidad familiar. Y es en la culpa y la opresión en lo que se apoya este sistema para mantenernos esclavizadas al conformismo y alejadas de nuestra energía masculina y, por lo tanto, de nuestra capacidad de movimiento y empuje.

Puede que nuestra madre representara el rol de mujer sumisa y nos hiciese creer que hacer valer nuestros derechos, protegernos y decir lo que pensamos está mal o puede que fuese una mujer masculinizada y que aprendiéramos, a través de ella, a endurecernos y protegernos excesivamente, reprimiendo las cualidades femeninas. En ambos casos existe un desequilibrio. En el primer caso, la energía masculina está reprimida y por lo tanto no hay protección y empuje para el femenino y, en el segundo caso, la energía femenina está siendo arrollada por la masculina.

Para fluir en la energía femenina, es necesario tener un masculino fuerte y sano que la proteja y que esté a su servicio. El espíritu masculino es aventurero, valiente,

proveedor, protector, seguro, racional, de enorme capacidad técnica y resolutoria de problemas.

Tal vez, nuestro padre nos mostrase un masculino debilitado y no tuviésemos un referente fuerte que imitar o, tal vez, su masculino estaba fuera de control y tenía comportamientos violentos y abusivos.

Aprendemos a reaccionar del mismo modo que lo hacían nuestros padres, así como a tratarnos cómo hemos sido tratadas. Si no pudiste tomar de tu padre un masculino poderoso es muy posible que no sientas esta fuerza del masculino dentro y de ti y si tu padre te trató de forma violenta o desconsiderada tenderás a tratarte del mismo modo.

La energía masculina puede encontrarse dañada de múltiples formas: puede estar debilitada, contaminada, ausente, dominar, etc. según las circunstancias que te haya tocado vivir.

Por otra parte, nuestras polaridades femenina y masculina están influenciadas por la relación que mantenemos con nuestros padres, tanto en la forma en que nos relacionamos interiormente, como en las relaciones de pareja, en las que recreamos características de cada uno de ellos y de la relación entre ambos.

¿Cómo sientes que se encuentra tu polaridad masculina, activa o inactiva, equilibrada o desequilibrada? ¿Cómo es la relación entre tus polaridades masculina y femenina, son aliados o, por el contrario, se encuentran en lucha?

Anótalo en tu cuaderno de ruta.

Estamos llegando al final de nuestra aventura... si has llegado hasta aquí, es que es tu momento para avanzar hacia el 8º y último paso, el merecimiento.

PASO 8º. DONES Y MERECEIMIENTO

Tu propósito de vida coincide con lo que más deseas desde tu alma. Es la expresión natural de tus dones y te está siendo revelado a través de la voz de tu intuición constantemente. Ella te dice cómo te gustaría vivir, cuáles son las cosas con las que te sientes realmente feliz, qué es lo que se te da bien de forma natural... Te dice que la felicidad es tan solo decir que sí a las cosas que te llenan de alegría. Te quiere hacer comprender que los sentimientos que hay en tu corazón son el motor principal para el cambio pues, en medio de todos ellos, estás tú queriendo renacer y en ellos está la comprensión hacia ti misma y el impulso para avanzar.

El propósito es ser tú, sin esfuerzo. Amarte tal cual eres y sentirte merecedora de lo mejor. Entonces te abrirás como una flor que emana su perfume a su alrededor, sin necesidad de hacer nada. La flor no se empeña en crecer, ni en influir en su entorno, es una reina que porta su belleza con naturalidad y confianza.

Lo que traes para entregar al mundo ya vino contigo al nacer. Podrás prepararte en diversos cursos y formaciones y esto probablemente te dé un conocimiento que te será útil para crecer y para servir de ayuda a otros, pero los dones no se estudian, los dones ya los traes vivos dentro de ti. Tu labor es hacerte consciente de todas las capas que los enmascaran, llegar a conocerte a un nivel tan esencial que no te quede duda sobre quién eres y te darás cuenta de lo complicado que es ver lo que tenemos más cerca. Eso sucede con los dones, se encuentran tan cerca de nosotras como nuestra propia respiración.

Por eso, a veces, son invisibles.

Los dones se encuentran en aquellas cosas que hacemos con tanta naturalidad y facilidad que pasan desapercibidas porque, en el fondo, creemos que las cosas importantes tienen que ser difíciles y que lo bueno cuesta un gran esfuerzo. Pero no es así, el milagro de la luz ocurre sin más, ocurre en la quietud más absoluta, allí donde has sido capaz de traspasar todas tus barreras, todas las mentiras que te han contado y te has contado y, por fin, te has quedado a solas contigo misma, dándote el permiso de mirar con amor a tu ser más desnudo y vulnerable.

El merecimiento solo te lo puedes dar tú, cuando decides que solo por ser tú misma tienes derecho a tener lo mejor. No hay poder externo que pueda darte lo que no estás preparada para recibir. Solo desde el ser, desde la luz y la alegría de tu niña interior puedes contactar con el merecimiento. Es el estado natural de tu ser, abundante y placentero. Entonces es cuando las puertas de los cielos se abren y todo fluye en armonía para conducirte a la vida de tus sueños.

Hemos sufrido una fractura en nuestra confianza original. Nos hemos dejado confundir por las voces del mundo. Pero aún estamos a tiempo de rescatarnos. Escuchando la voz de nuestra intuición los caminos se abren, lo imposible se hace posible y los cambios comienzan a manifestarse de forma inmediata.

La Vida quiere guiarte a lo largo del camino de retorno a tu corazón y te ofrece todas las bendiciones que eres capaz de imaginar, pero, a cambio, necesita que desees abrirte a ese estado de gracia que es esencia, libertad, confianza, merecimiento, abundancia... entonces conectaras con tu propósito, tu misión de vida. Este es el motivo por el que naciste, viniste para ser tú e impactar en el mundo con tu autenticidad y, si ahora estas aquí, es que es tu momento de volver a brillar.

Para terminar, parafrasear al conocido psicólogo alemán Carles Jung “Uno no alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad; porque lo que no se hace consciente se manifiesta en nuestras vidas como destino”.

A lo largo de estos 8 pasos hemos hecho un breve recorrido por las luces y las sombras de nuestro paisaje interior y seguro que ha servido para transformarte, pero quizás desees explorar a un nivel más profundo, reconectar con tu esencia y activar todos esos dones y talentos naturales de tu alma para crear la vida de tus sueños.

Si quieres tener una sesión individual conmigo o interesarte por mis cursos y talleres, en la siguiente página tienes mis datos de contacto.

Gracias por hacerte este regalo y recuerda:

Si tienes la capacidad para soñarlo, es que tienes la capacidad para crearlo.

DATOS DE CONTACTO

Puedes contactarme en Facebook:

<https://www.facebook.com/LUNA-CRECIENTE-109015491377476>

En Instagram en @caoticaxoa

o en el correo electrónico: LunaCreciente.MujerConsciente@gmail.com

GRACIAS