EMPOWER PROJECT

Empower Mom
WORKBOOK

By Galia Yoffe
The Healing Zone
& Bettina Guisa

INTRODUCCIÓN

Durante toda nuestra vida estamos viviendo ciclos de cambio de muerte y renacimiento, y el día de hoy se trata de renacer desde un lugar más consciente con nosotras, con nuestro cuerpo, con lo que nos rodea y hemos creado.

Al entrar en esta conciencia y reconocer no solo lo que necesitamos sino también lo que queremos, todo lo interno y externo toma su lugar.

Eres afortunada de estar aquí, de tener un cuerpo físico, de ser consciente y de que tu alma trajo hasta aquí hoy.

Ejercicios

SEMANA 1

Reconectando con mi cuerpo

EMPOWER PROJECT

MINI MEDITACIÓN

Esta mini meditación es para volver al presente y sentir tu cuerpo. Dándole la bienvenida a este nuevo espacio/reto.

TÓMATE UN MOMENTO PARA TI

Respira y conéctate contigo. Escribe cómo se siente tu cuerpo, como si fueras una observadora.

¿Cómo está? _____

_____

¿Qué siente? _____

_____

¿Qué hay dentro que no habías escuchado? _____

_____

_____

Solo hazte consciente y escribe todo lo que encuentres.

Emociones, sensaciones, ideas, colores, imágenes. Estás aprendiendo a reconectarte y reconocer.

A PARTIR DE ESTE MOMENTO...

Sé consciente de cómo te sientes durante el día. Vas a estar en constante observación de ti. Qué te hace sentir absolutamente todo lo que te pasa en el día, sea interno, externo, positivo o no.

"TODAS LAS RESPUESTAS QUE ESTÁS BUSCANDO ESTÁN EN TU INTERIOR".

Ejercicios

SEMANA 2

La magia de escucharme

EMPOWER PROJECT

MINI MEDITACIÓN

Esta mini meditación es de reconocimiento de tu cuerpo, explorar más profundo y ver qué te dice tu cuerpo.

TU CUERPO ES SÚPER SABIO

Todo lo que te dice y hace es por algo, así que a partir de hoy vamos a empezar a reconocer esos mensajes mágicos que están ahí y que tu cuerpo te quiere decir.

Ejercicio

Vas a tomarte unos minutos para ti y vas a repetir: Hola cuerpo (x3), aquí estoy te escucho y te veo.

Y vas a preguntarle qué te quiere decir con x cosa que hoy estés sintiendo. Ejemplo:
Cuerpo, ¿qué me quieres decir con este dolor de cabeza?
Cuerpo, ¿qué me quieres decir con este cansancio?

Y así con todo lo que quieras, escribiendo las respuestas. Este ejercicio lo puedes repetir las veces que quieras al día o a la semana. Verás que entre más lo haces esos síntomas empiezan a desaparecer.

Tus respuestas:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

MANTRA DE LA SEMANA

Vas a elegir uno de estos mantras, el que más resuene contigo para esta semana. Simplemente repítelos y el que se sienta más expansivo ese es.

Repítelo varias veces al día y, en ese momento, aunque sea por unos segundos conecta con tu cuerpo y hazle saber ese mensaje.

¨MI CUERPO ES...”

Ejemplos:

Sagrado y perfecto.
Sano, fuerte y hermoso.
Sensible y poderoso.
Mi mejor aliado.

Ejercicios

SEMANA 3

Reconozco mi intuición

EMPOWER PROJECT

Ahora entramos a una fase donde tienes más conocimiento de tu cuerpo y de ti, ya estás lista para irte desapegando de lo que no funciona en tu vida. Así que es momento de dejarte guiar más por tu intuición y menos por tu mente.

1. SABIENDO AHORA QUE TODO DEPENDE DE TI, QUIERO QUE ESCRIBAS:

¿Qué me da energía? _____

_____

¿Qué me quita energía? _____

_____

¿Qué necesita mi cuerpo para sentirse pleno y feliz? _____

_____

2. LEE LO QUE ESCRIBISTE

Observa qué puedes cambiar para liberarte de lo que te drena y hacer más de lo que te expande a ti y a tu cuerpo.

Ejercicio

A partir de ahora antes de tomar cualquier decisión vas a ir primero a tu corazón, como si entraras en él y le vas a preguntar:

¿Quiero hacer esto? _____

_____

¿Me va a contribuir tomar esta decisión? _____

_____

¿Es expansiva para mi cuerpo? _____

_____

Y observas qué te dice tu corazón, esa es la voz de tu intuición que nunca se equivoca, así que ahora empiezas a escucharla.

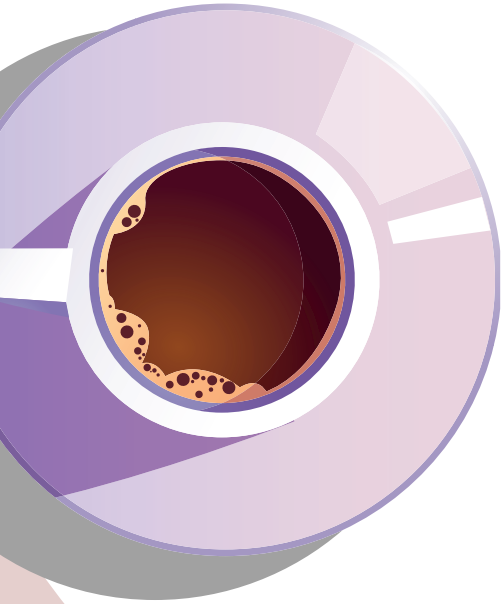
¡Puedes preguntarle absolutamente todo! Desde los alimentos que vas a comer, la ropa que vas a vestir, lo que vas a hacer en tu día, hasta decisiones más profundas.

3. MEDITACIÓN PARA ABRIR LA INTUICIÓN

Ejercicios

SEMANA 4

Libero el pasado y me abro al cambio



EMPOWER PROJECT

Es momento de observar tus cambios y tus avances. ¡Hasta hoy has logrado mucho!

1. GRATITUD

Tómate un tiempo para ti: prende una vela, pon música y simplemente respira, escúchate y reconecta. Vas a empezar a agradecer a tu cuerpo y también todo lo que tienes. Date un buen espacio para reconocer y agradecer, la gratitud cambia tu energía, expande y te abre a recibir más.

2. ES MOMENTO DE SOLTAR

Haz una lista de todas las cosas que quieres liberar: físicas, emocionales, energéticas, mentales, creencias, miedos, juicios. Absolutamente todo lo que hoy sigue siendo un impedimento para que tengas la vida o los cambios que quieres. ¡No te limites!

Yo me libero de...

Al terminarla, con mucha consciencia y agradecimiento la vas a quemar, permitiendo que esa energía se libere y se trasmute en otra energía.

3. MEDITACIÓN PARA RECIBIR EL CAMBIO

2. ES MOMENTO DE SOLTAR

Yo me libero de...

Haz aquí tu lista.

Ejercicios

SEMANA 5

Amor propio y manifestación

EMPOWER PROJECT

1. MEDITACIÓN

Una vez más te voy a pedir que hagas la primera meditación donde conectas contigo y con tu cuerpo. Obsérvate, escúchate y reconoce ahora qué es diferente a cuando inició el programa.

Haz una lista de las cosas que sientes que han cambiado para que te hagas responsable de esos cambios, y te des cuenta de tu propio avance y proceso.

Si algo no ha cambiado, no te angusties, hay cosas que toman más tiempo, lo importante es que estás en el camino.

2. ¿QUÉ QUIERES CREAR NUEVO EN TU VIDA? ¿Para hacer cambios primero hay que saber qué queremos? ¿Cuál es ese deseo que quieres crear?

Escribe una lista sin limitarte de todo aquello que estás lista para recibir, no importa el cómo, solo siente desde el corazón qué es lo que realmente quieres.

Después, vas a escribir al lado esas cosas que vas a hacer todos los días para lograr esas intenciones.

Tómate el tiempo para crear ambas listas. No hay prisa, deja que esos deseos salgan de tu corazón.

3. MEDITACIÓN DE AMOR PROPIO Y MANIFESTACIÓN

1. MEDITACIÓN

Haz aquí tu lista.

2. ¿QUÉ QUIERES CREAR NUEVO EN TU VIDA?

Haz aquí tu lista.

Ejercicios

SEMANA 6

Integrando tu proceso

EMPOWER PROJECT

¡FELICIDADES!

Ya llegaste a tu última semana.

Estás lista para recibir con amor y apertura todo el cambio y, sobre todo, aprender a fluir con él.

"Fluye sin forzar, todo llegará en su momento".

¡Es muy importante que a partir de ahora sigas haciendo todos los ejercicios anteriores!

Están ahí para que los disfrutes y los aproveches, repítelos una y otra vez hasta que se hagan parte de ti. Esto hará que tu inconsciente absorba el conocimiento y lo empieces a hacer de forma automática.

RITUAL

Te comparto uno de mis rituales favoritos para limpiar tu energía y tu cuerpo.

Ingredientes

- 3, 6 o 9 limones partidos a la mitad.
- Un puñito de clavo de olor.

Preparación

Pones todo a hervir, cuando hierve lo dejas reposar.

Cuando esté tibio te vas a meter a bañar, tallándote con los limones todo el cuerpo. Imagina que los limones van limpiando el exceso de energía negativa, miedos, enganches energéticos, creencias, energía ajena y hasta enfermedades.

Al final vas a bañarte con la agüita que quedó y, si lo deseas, terminas con agua limpia para no quedarte con mucho limón.

Lo más importante es que estés presente durante todo el ritual, intencionado esa limpieza y liberación.

Puedes repetirlo una vez al mes o varias veces a la semana dependiendo de cuanto lo necesites.

1. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Sabemos que lo que comemos es muy importante, pero sabías que es aún más importante lo que estás haciendo o pensando mientras comes, tu cuerpo absorbe igual o más la energía de los estímulos y pensamientos que recibes en ese momento. A partir de hoy te voy a pedir que elijas para empezar una comida al día en la que esté únicamente enfocada en alimentar a tu cuerpo y saborear tu comida.

- Tómate tu tiempo sin prisas.
- Nada de televisión, celular, compu o estímulos externos.
- Prepara tu plato con amor y ponle una intención *(Ej. Que me sane, me nutra, me embellezca, me llene de energía, de sabiduría, etc)*.
- Agradece antes de empezar.
- Y empieza a comer con mucha calma, saboreando, masticando y sintiendo cada sabor. Así tu cuerpo recibe esta señal amorosa y nutritiva.
- Entre más lento y pausado lo hagas mejor.
- **¡DISFRÚTALO!**

Al terminar observa cómo te sientes y qué cambios hay en tu cuerpo a las otras veces que no comes en consciencia.

2. MEDITACIÓN GUIADA

Para reconectar cuerpo físico, emocional, mental y entérico en amor.

EMPOWER
PROJECT

Empower MOM

by Bettina Guisa

Galia Yoffe / The Healing Zone
@the.healingzone

@theempowerprojectt *Empower Project by Bettina Guisa*

contacto@bettinaguisa.com