



Mujeres Felices
No Perfectas.





Introducción	3
Una mujer feliz conecta con su casa	4
Mi paz, el soporte de mi familia	6
¿Sientes culpa al priorizarte?	8
Conversación desde una nueva perspectiva	10
Felicidad en momentos adversos	12
Escuchar tu cuerpo	14
Sensualidad ¿qué lugar le das en tu vida?	16
Hablando de dinero	18
¿Qué es la "Academia Internacional Mujer sin Límites"?	20
¿Cómo puedo unirme a la academia?	22
Testimonios	23

INTRODUCCIÓN

Cuando decides ser una **mujer feliz** y no perfecta, la vida comienza a disfrutarse más.

Algunos estudios nos demuestran que la felicidad es la satisfacción subjetiva que siente cada persona frente a ciertos hechos, situaciones, circunstancias, o frente a la vida misma, así que está en tus manos acercarte o alejarte de lo que te hará más o menos feliz como mujer.

Por eso, junto a las Mentoras de la Academia Internacional Mujer sin Límites, hemos creado este ebook, para ayudarte a tener un poco más de claridad, y entregarte algunas estrategias que hemos utilizado y nos han funcionado de maravilla, para que las apliques y pruebes si funcionan también para ti.

En la Academia Mujer sin Límites hablamos sobre los "F.R.U.T.O.S" y con esto me refiero a los resultados en nuestra vida, cuando trabajamos en hacer crecer estos resultados hay alta probabilidad que nos reconectemos con nuestra felicidad.

¿Y cuáles son esos frutos?

F: Finanzas

R: Relaciones

U: Uso de los talentos

T: Tranquilidad y Paz Mental

O: Ocio y Disfrute

S: Salud

Y para que tus F.R.U.T.O.S. comiencen a notarse, te sugiero que tomes por lo menos una de las ideas de este ebook y la apliques en tu vida. Estoy segura que alcanzarás un nivel de felicidad que jamás imaginaste.

Y recuerda:

Eres la protagonista de tu vida, eres una mujer sin límites.

Con Amor, Sandra Castiblanco

UNA MUJER FELIZ CONECTA CON SU CASA

Escrito por **Mónica Chacón**



Uno de las formas más efectivas para conectar con tu felicidad es cultivar tu gratitud.

Este estado te conecta con la grandeza y hace

que sientas que lo que tienes es por tu derecho divino de merecimiento.

Ser agradecida cambiará la forma en que ves la vida, y ser agradecida en conexión con tu hogar cambiará para siempre la forma en que ves y vives tus espacios.

Tu casa tiene un espíritu maternal y está en tu vida para protegerte y cuidarte. Cuando vives en completa gratitud con ella, su energía se eleva a una frecuencia que no puedes imaginarte, haciendo que todo en el universo comience a sincronizarse y a prepararse para recibir todo aquello que tanto anhelas, pues ella no es simplemente el conjunto de materiales de construcción, paredes, pisos, techos, puertas y ventanas.

Ella es mucho más que lo que ves; está hecha de tu misma energía y conoce tus emociones, sentimientos y todo lo que realmente te hace feliz. Conoce todos tus secretos, deseos, y es quien más te conoce en el mundo entero.

Comienza por reconocer que tu casa es lo mejor que tienes en esta etapa de tu vida.

Permítete conectar con ella a través de una gratitud genuina, desinteresada, sin juicios, sin opiniones, sin importar en qué estado se encuentra actualmente. Realmente no importa en qué barrio vives, que hayan cosas que no te gustan, que en este momento haya desorden o cosas que te irriten, incluso que no sea tuya (si es el caso), o con quien la estés compartiendo.

¡Sin resistencias! El permiso es el polo opuesto de la resistencia y generalmente las cosas que resistimos son las pruebas que nos llevan al crecimiento y a la evolución: son nuestros tesoros ocultos.

“Ser agradecida cambiará la forma en que ves la vida, y ser agradecida en conexión con tu hogar cambiará para siempre la forma en que ves y vives tus espacios”.

Sé consciente de que tu casa está en tu vida para impulsarte (incluso para que consigas una casa mejor si es tu deseo), y su principal objetivo es que tus propósitos, sueños y mayores anhelos se cumplan, para lo cual, ella moviliza la energía en cada uno de los siguientes aspectos:

- **Salud, bienestar y conexión con tus ancestros.**
- **Prosperidad económica.**
- **Éxito y reconocimiento en aquello que tienes para ofrecerle al mundo.**
- **Amor y relaciones.**
- **Proyectos, hijos y futuro.**
- **Espiritualidad, viajes, redes de apoyo, comunicaciones.**
- **Trabajo, profesión y vocación.**
- **Sabiduría y conocimiento.**

Tu misión es encender la luz de tu hogar con AMOR, y una vez que lo hayas hecho, tu corazón estará cada vez más iluminado, y así juntas (como una sola) estarán en una frecuencia muy alta, emitiendo una energía muy especial, factor clave para echar a andar la ley de la atracción, ¿que te parece?

Así que debes saber que una mujer feliz, no perfecta, se da el permiso de estar en la frecuencia del amor a través de la gratitud con su hogar. Te abrazo a tí y a tu casa con amor para ayudar a encender su luz.

Acerca de Mónica: Me defino como una mujer alegre, amorosa, optimista y curiosa. Soy asesora y formadora en Armonización de Espacios con Geometría Sagrada y Feng Shui por pasión y administradora de empresas de profesión, master teacher en Magnified Healing y creadora de la marca @expandetulatido.

MI PAZ, EL SOPORTE DE MI FAMILIA

Escrito por Adriana Rubio Ángel



Soy el núcleo de mi hogar.

El papel de las mujeres en cada uno de nuestros hogares es un pilar

fundamental para mantener el equilibrio, la armonía, la paciencia y la sabiduría.

Cuando te sientes sometida a la tensión de vivir situaciones que se escapan de tu control, en la que de alguna manera la seguridad de tu familia se encuentra expuesta y en la que adicionalmente crees que no está en tus manos el poder solucionarlo, el entorno lo percibes con una visión de realidad aumentada como una gran lupa, que te muestra que este problema que estás viviendo es casi imposible de solucionar y las vías de escape incluso están bloqueadas.

Es justo en este momento cuando debes recordar el enorme poder con el que fuiste creada, esa fortaleza que es tu gran herencia por siempre y que solo necesita que la traigas a este presente para que pueda aflorar desde tu interior. De ese

modo puedes verte tan grande, que ese problema que estás experimentando no alcanzará a tener el tamaño ni siquiera de una pequeña hormiguita y desde esa nueva postura, las posibilidades empezarán a saltar frente a ti, para que elijas la que más sientas en tu corazón que te puede ayudar.

Entonces, ¿qué debes hacer para reconectar con este gran poder de súper mujer sin límites?

Lo primero que debes hacer al empezar el día, es conectar con tu luz interior, pura, incandescente y por siempre ardiente;

“Lo primero que debes hacer al empezar el día, es conectar con tu luz interior, pura, incandescente y por siempre ardiente; agradecer esa llama que tiene esa fuerza”.

agradecer esa llama que tiene esa fuerza que está más allá de tu entendimiento.

Cuando te has visualizado en ese campo totalmente iluminado, puedes empezar a sentir que se recarga tu fuente de energía espiritual.

Una vez que logras posicionarte en este espacio que representa tu Ser real, puedes mediante alguna técnica de meditación que conozcas, aquietar la gran cantidad de pensamientos que te agobian, reconociendo que puedes elegir dejar de pensarlos y en la quietud escuchar la voz de tu intuición, es una voz tan potente que no se escucha. Y es tan poderosa que te abraza en un gran remanso de absoluta paz, recordándote que nunca estas sola, que siempre estas con un generador de fortaleza inagotable.

Cuando recargas tu energía vital afrontando el día al vivir el aquí y el ahora, dejando de dar brincos entre las angustias del futuro incierto y del pasado que te

agobia por las decisiones que crees haber tomado de manera errónea. Solo estando en el único tiempo que existe: el presente, puedes recobrar tu equilibrio, armonía, paciencia y sabiduría.

Iluminando tu mente, iluminas a todas las mentes de tu familia que necesitan que tu sostén los motive ante un nuevo reto y esa luz tiene la característica de expandirse al mundo entero. Sí, tal y como lo lees, tu luz ilumina e inspira a todos los habitantes de este mundo.

Es verdad que como mujer estas encargada de expandir ese gran amor que te ha sido dado. Entonces, recuerda tu verdadero Ser, tu fuente de energía.

Aquieta los pensamientos que te perturban y por sobre todo siente en cada segundo del día que nunca estas sola, siempre está Dios contigo para caminar a tu lado, en perfecta paz y dicha.

Acercas de Adriana: Me defino como una mujer alegre, amorosa, optimista y curiosa. Soy coach espiritual, psicoterapeuta, facilitadora de "Un Curso de Milagros", inspirada para crear HoliMaths.

¿SIENTES CULPA AL PRIORIZARTE?

Escrito por Karla Villalobos Ayala



Hemos crecido en una sociedad que en las mujeres premia la belleza externa, la superficialidad, el silencio, la sumisión, la postergación, el bloqueo emocional.

Entonces si una mujer es bella, inteligente, expresa sus ideas con vehemencia, se hace respetar, se prioriza y expresa sus opiniones, es casi una mujer peligrosa.

Este es el tipo de mujer que murió en la hoguera, fue encarcelada o castigada de un modo u otro. Son formas de ser que por siglos han sido vetadas por nuestra cultura y definen nuestro marco de conducta social hasta el día de hoy.

Afortunadamente, a lo largo de los años, han aparecido movimientos que nos han permitido reconocer nuestra valía por sobre conductas sociales o estereotipos.

Cada día se habla más de igualdad, de inclusión, equidad... hasta de sororidad. Y no se trata de competir con los hombres, ya que cada uno aporta a este mundo con su esencia, sino de que conectemos con nuestro ser femenino y su autenticidad.

Puede que la sociedad nos esté dando más oportunidades para aparecer, pero ¿qué tantas oportunidades nos damos nosotras mismas? ¿qué tanto nos estamos permitiendo aparecer, alzar la voz, priorizarnos y expresar nuestras emociones?

Personalmente, creo que hay una virtud maravillosa en plantarnos en la vida desde la auto-confianza, desde el auto-amor,

“Puede que la sociedad nos esté dando más oportunidades para aparecer más auténticamente, pero ¿qué tantas oportunidades nos damos nosotras mismas? ¿qué tanto nos estamos permitiendo aparecer, alzar la voz, priorizarnos y expresar nuestras emociones?”

desde la auto-compasión, desde el auto-ciudadano, desde la auto-gestión, es decir, desde la priorización personal. Pero pasa algo que me sorprende: cuando tenemos la oportunidad de priorizarnos, ¡nos sentimos culpables! Es como si ya no hubiese vergüenza por invertir tiempo, energía y dinero en nosotras, pero aún permaneciese la culpa dentro de nosotras al hacerlo.

Siento que esta culpa por priorizarnos cierra posibilidades en cuanto a generar acciones que promuevan nuestro bienestar, limita nuestro logro de objetivos, hace que nos impongamos una carga extra que enlentece nuestro avance, hace que nos dividamos internamente, saboteándonos y mutilando nuestras emociones y poder interior.

Es que hemos crecido creyendo que tenemos que cumplir hacia afuera más que hacia adentro, y es en nuestro interior donde está nuestro poder para alcanzar esa forma de ser que queremos, donde podemos fluir y aparecer como merecemos en la vida, como las criaturas seres únicas, legítimas y valiosas que somos.

Así que me gustaría invitarte a respirar profundamente, cerrar tus ojos y preguntarte:

- **¿Qué planes he estado postergando?**
- **¿Esa postergación viene por querer agradar a otros?**
- **¿Quién es realmente la persona más importante de mi vida?**
- **¿Qué hace que los demás tomen un rol más importante que yo misma?**
- **¿Qué costos ha tenido para mi el postergarme?**
- **¿Qué estoy necesitando para comenzar a priorizarme?**

Puede ser que creas que tu entorno no te permite cambiar, pero siempre, siempre, siempre, tienes la capacidad de elegir cómo deseas vivir tu vida. Depende de ti que comiences a priorizarte.

Hoy puedes comenzar a escribir un nuevo futuro conectada contigo misma, fluyendo en tus pasiones y viviendo la vida que deseas.

Acerca de Karla: Me siento representada por el amor por el aprendizaje, la creatividad y la colaboración. Soy profesora de inglés y coach ontológico profesional, especializada en emociones y parentalidad facilito procesos de transformación. Colaboro en la profesionalización del coaching en "La Mentoría". Fundé y dirijo mi consultora "Vive Integral".

CONVERSACIÓN DESDE UNA NUEVA PERSPECTIVA

Escrito por Regina Pulgar



¿Qué es lo que las mujeres hoy en día necesitan escuchar, reflexionar o atender en su vida?

Esta pregunta nació a través una meditación, a esto le llamo canalización, que es un mensaje más elevado conectado con el Creador. En este caso, fue intencionado para todas las mujeres del mundo.

Aquí compartiré lo que recibí:

“Necesitamos considerar que todos y todas en este planeta somos uno. Si bien, todas somos y tenemos una vida muy distinta, y somos parecidas a la vez, entre todas vamos dando el motor femenino y la energía que mueve nuestro alrededor.

Comenzando por nosotras mismas, luego para nuestra familia, sin importar si tienes hijos o no, si los engendraste o no, o si tienes proyectos en pañales o en ejecución, ya que de igual manera estás en la era de la gestación y siendo motor para muchos.

Hoy en día, estamos siendo un apoyo a “un todo” muy importante para que todos

salgamos adelante con nuestra presencia, con nuestra creatividad, con nuestra fluidez, con nuestra delicadeza para decir las cosas, con nuestra paciencia para cocinar, con nuestra entrega hacia el otro. ¡Imagínate cómo el Amor Fluye! Donde HOY estamos siendo capaces de apapachar al que está triste, tener esa intuición de saber quién necesita nuestra ayuda y qué es lo que le sucede al otro sin que nos lo diga.

Quizás estás compartiendo con las personas que ves siempre, y esto te trae estrés, te sientes torpe o tantos otras

“La vida no para, la vida no está parando, la vida sigue fluyendo, sigue evolucionando, pero de una manera distinta a la que ya conocíamos. El Creador te invita a que mires y reflexiones sobre tu vida”.

sensaciones, pero al fin y al cabo, las personas que te rodean son parte del núcleo que quisiste tener y que creaste. Juntos vamos a salir adelante con los diferentes desafíos que estamos viviendo.

O quizás estás pensando “no, yo estoy pasando este proceso sola y es lo peor, ya que son desafíos mucho más grandes porque no puedo compartirlos con nadie...” Pero ¿te cuento algo? Todos estamos aprendiendo de lo que sea que estemos viviendo.

La vida no para, la vida no está parando, la vida sigue fluyendo, sigue evolucionando, pero de una manera distinta a la que ya conocíamos. El Creador te invita a que mires y reflexiones sobre tu vida.

Si te gusta, si la gozas, si estás agradecida por lo que haces o dejas de hacer. ¿Cómo está tu confianza en ti misma, tu autoestima? ¿Estabas viviendo como un robot? ¿Estabas viviendo un círculo vicioso y aburrido? ¿Sientes que estás de cabezas mirando todo? La respuesta es: Sí, puede ser. Eso es lo que a muchas mujeres les está pasando para que comiencen a mirar

las situaciones desde una perspectiva diferente a la normal porque pueden disfrutar más de lo que ya conocen. A muchas mujeres se les estaba olvidando el disfrute, ver que son el motor de una familia y los muchos roles que cumplen, que no son pocos, y no todas los estaban valorando.

Algunas mujeres pueden pensar: Yo ya tenía todo ordenado en mi vida y esto solo me ha servido para parar mi negocio, para enfermarme más, no puedo hacer todos los roles que solía hacer, etc. Hasta soy menos productiva, me enfado con facilidad, me estresa mi familia y hasta yo me estreso de mí misma y a veces ya no doy más.

El Creador te pide que respires profundo, cierres tus ojos, fijas tu atención en tu respiración y escuches esto: Estás aprendiendo a fluir, a vivir cada segundo en el presente, confía y acciona en la fe que todo está bien dentro de todo lo oscuro que puedas ver o que te puedan decir”.

Con Amor El Creador.

Acerca de Regina: Es mamá por primera vez, emprendedora y gozadora de la vida. Coach, terapeuta de la técnica espiritual y mágica ThetaHealing, que ayuda a desbloquear creencias limitantes.

FELICIDAD EN MOMENTOS ADVERSOS

Escrito por Valerie Andereya



Cuando te encuentras atravesando un proceso de cambio, en un contexto incierto, te puedes confundir con tus

emociones y pensar que el miedo no te va a permitir continuar siendo feliz. En esa conexión es muy probable que tu forma de actuar o de mirar la vida, sea poco amorosa o alentadora. Cuando nos enfrentamos al miedo en contextos de incertidumbre, conectamos con una parte primitiva de nuestro cerebro que nos hace actuar de la misma forma en que probablemente lo hicieron nuestros antepasados: sobrevivir.

A través de las estrategias de supervivencia podemos ver el mundo desde 3 espacios de acción diferentes. Primero podemos huir del estímulo que nos causa miedo, hay muchas formas de hacerlo como por ejemplo correr. El problema es que hay situaciones que podemos percibir como peligrosas, pero que no necesariamente las podemos constatar, como un virus por ejemplo. En ese caso, huimos cuando evitamos hablar de lo que nos está sucediendo y

escapamos de la información para que no nos afecte, nos desconectamos para protegernos. En un segundo espacio de acción podemos atacar directamente los efectos del estímulo amenazante; sin embargo, actuar de manera agresiva no elimina de manera permanente nuestro problema. Finalmente, el tercer espacio de acción, aunque en este caso de "no acción", es el congelamiento. La vida sigue avanzando y nos encontramos en pausa, solas con la incertidumbre. Incluso, en algunos casos, es como si hiciéramos un agujero en el piso (al igual que las avestruces) y decidiéramos colocar nuestra

"Cuando nos enfrentamos al miedo en contextos de incertidumbre, conectamos con una parte primitiva de nuestro cerebro que nos hace actuar de la misma forma en que probablemente lo hicieron nuestros antepasados: sobrevivir".

cabeza bajo tierra. Esto se traduce en un "no veo", "no escucho", "no hablo" y creemos que tal vez de esa manera pudieramos salir del miedo o la angustia. Si te conectas con estas tres formas para abordar la realidad, es probable que en algún punto no lo pases bien y tu mente te juegue una muy mala pasada. La mente puede ser muy creativa de una forma negativa si la alimentas con pensamientos pesimistas y destructivos sobre ti misma. Cuando estamos en ese espacio, se nos dificulta conectar con emociones más positivas como la felicidad. Es por esto que necesitas tener tu mente como una aliada, conectada con la creatividad correcta

¿Cómo puedo hacer más amigable y amoroso mi transito del miedo a la conexión con felicidad? ¿Qué he hecho yo para transitar del miedo a la felicidad? Aquí te dejo algunos tips que espero te ayuden si estás en la misma situación:

1. **Toma consciencia sobre lo que te ocurre.**

Siéntate en un lugar tranquilo y cómodo, en conexión contigo misma. Cierra los ojos, céntrate en tu respiración, percibe tu cuerpo aquí y ahora. Te invito a tener una conversación sincera, amorosa e importante contigo misma. Escúchate para entender, no para criticar o enjuiciar. Pregúntate: ¿Cómo me siento?, ¿Es un sentimiento, varios o una mezcla?

2. **Si quieres respuestas correctas, haz las preguntas correctas:**

- a) ¿Estoy conectando con mi felicidad hoy?
- b) ¿Conozco qué me hace feliz hoy? (Detalla una lista).
- c) ¿Qué hago específicamente para sentirme feliz durante el día?
- d) ¿Merezco ser feliz hoy en la realidad que estoy viviendo?
- e) ¿Me doy el permiso para ser feliz hoy, a pesar de ver que hay mucha gente a mi alrededor que tal vez no está conectando con su propia felicidad?
- f) ¿Conozco a alguna persona que sea feliz en estos momentos?

Piensa en una persona cercana que sea feliz hoy. Si no aparece ningún nombre en tu mente piensa en una persona (viva o muerta; de verdad o ficticia), que viva en conexión con la felicidad. Ahora, imagina que esa persona está junto a ti de la manera más vívida posible, pon atención a qué le hace feliz y cómo conecta con su propia versión de felicidad. Imagina que te da un regalo que te va a ayudar a contar con tu felicidad (por ej, un regalo físico, te dice algo, etc). Recíbelo y llévalo imaginariamente a tu corazón para que te acompañe siempre.

Un abrazo de luz y felicidad.

Acerca de Valerie: Me defino como una mujer feliz, plena y competente. Psicóloga organizacional, coach de vida y ejecutivo; master coach y trainer en Programación Neurolingüística Sistémico.

ESCUCHAR TU CUERPO

Escrito por Susana Goenaga



¿Has tomado un momento para escuchar tu cuerpo, conectar con él? ¿Te has regalado un espacio para escuchar tu cuerpo? ¿Sabes qué es el cuerpo? ¿Conoces cómo se compone todo tu Ser?

El cuerpo humano, desde mi punto de vista, es el vehículo de nuestra alma para vivir la experiencia humana, este se compone de todo un complejo de órganos y sistemas que funcionan armónicamente para generar y mantener la vida.

Además, tenemos otros campos o sistemas energéticos al interior y exterior de nuestro cuerpo, los cuales constituyen la energía vital que nos conecta al cuerpo físico con la red etérico/matriz universal y nos une con el todo y con todos.

Pues bien, escuchar el cuerpo hace referencia al permitirte sentir, conectar con tu cuerpo y aceptarlo. Con lo anterior, estoy dando lugar a tres tips para aprendas a escuchar tu cuerpo. Es importante empezar por:

1. Re-conocer tu cuerpo:

¿De qué se trata? Se trata de saber y conocer cómo está conformado, de qué se compone; es reconocer cada uno de sus sistemas como instrumentos vitales para mantenerlo con vida y en armonía.

Aclarando que no se trata de aprender con detallada precisión toda la anatomía humana. Además, complementando éste reconocimiento del cuerpo físico, con el reconocimiento de tu campo energético, tanto interno como externo, que está en todas partes.

2. Aceptar, aceptarte a ti misma tal cual eres.

Esta parte se torna vital para crear una relación de comunicación amorosa y asertiva con el cuerpo.

“El cuerpo humano, desde mi punto de vista, es el vehículo de nuestra alma para vivir la experiencia humana”.

Eres perfecta tal y como eres, este cuerpo que tienes como vehículo tiene absolutamente todo lo necesario para vivir la vida que eliges vivir.

Así que ámate sin medidas y expande el amor por ti a todo lo que está a tu alrededor. Sin esta aceptación, no hay auto amor, y si no hay esto, no se puede alcanzar el tercer tip. Pues si no tienes aceptación, ni amor por ti, no te conectarás con tu cuerpo.

3. Para permitir una buena escucha del cuerpo se requiere generar Conexión-Conciencia.

Esto viene después de reconocerte y aceptarte, pues así se es capaz de conectar y hacer conciencia de qué eres y de quién eres. Cuando se genera esto, nuestro querido y amado cuerpo será tan

generoso y amoroso, que empezará a HABLAR.

Y si tienes todo esto integrado en ti, podrás escuchar las respuestas que el cuerpo es capaz de entregar ante las situaciones, vivencias, experiencias sentires y emociones de la vida.

Por lo que me lleva a hacer una gran invitación: Aprende a escucharte, vive en armonía y sanación de tu cuerpo y tu vida.

Y recuerda, somos individuos, somos únicas e irrepetibles. Las situaciones, los dolores, las sensaciones y todo lo que vives interna y externamente, se experimenta e interpreta de forma distinta en cada una, por lo tanto sé compasiva contigo misma.

¡Cuida de ti!

Acerca de Susana: Me defino como una mujer alegre, amorosa y que tiene manos mágicas. Soy fisioterapeuta/kinesiologa especialista en Terapias Alternativas y master en Fisiopatología cráneo-cervicomandíbula y dolor facial.

SENSUALIDAD ¿QUÉ LUGAR LE DAS EN TU VIDA?

Escrito por Rocio Olivero



Querida mujer, antes de continuar leyendo, te invito a ubicarte muy cómoda ahí donde estés... a inhalar y exhalar profundamente...

conectando con tu capacidad de ver, de escuchar, de oler y de sentir a través de tu piel... Te invito a que hagamos un viaje juntas y conectemos con algunos elementos de la naturaleza, sintiéndolos de manera real, con tranquilidad y tomando pausas mientras vas leyendo:

El movimiento ondulatorio de una llama de fuego... el color intenso de una rosa roja... el aroma que se desprende de ella... sus pétalos suaves rozando tu piel... un riachuelo de agua pura fluyendo... el sonido cantarín del movimiento de sus aguas... el crujir al morder una jugosa y dulce manzana, su sabor, su aroma... el viento acariciando tus mejillas... la luz de una antigua luna que ilumina el misterio de la noche, mientras estás cobijada por una suave frazada calentita... el sol matutino que entra lentamente por cada poro de tu piel. Respira profundamente y conecta con la belleza de cada uno de estos elementos que conoces... Siente la vida que te habita, mientras pulsa gozoso tu corazón...

“Una mujer que siente su cuerpo y por lo tanto conoce su propio placer, es una mujer conectada a su fuerza vital, que es consciente de la fuerza de su propia guía interior.”

La belleza real, es un estado natural de armonía fluida y espontánea. La belleza de la naturaleza no hace esfuerzos por ser como es, simplemente se expresa en libertad y quien la siente y admira con verdadera atención, se siente atraída por un poder magnético y envolvente. Es el poder de la vida misma expresándose. Cuando te dejas envolver por esta belleza y su poder, respirándola, sintiéndola en la piel, escuchando sus sonidos y/o mirando sus formas, se activa una conexión entre la belleza que percibes afuera de tu cuerpo y el placer de **sentir** toda esta belleza **dentro** de tu cuerpo.

Al activar los **sentidos** para conectar con aquello que te es grato en el ambiente, lo haces necesariamente a través tu cuerpo físico, por lo que tu cuerpo pasa a ser la puerta de entrada a una consciencia

ilimitada de gozo y vitalidad dentro de ti.
Es aquí donde se despierta tu sensualidad.

Cuando eres consciente de los sentidos de tu cuerpo recibiendo estímulos placenteros, activas un estado interior que se expresa como una energía magnética, generada por el vínculo armonioso entre lo que está afuera y lo que está dentro de ti, donde no es necesario hacer nada más que sentir y disfrutar de un regocijo interior. Es allí donde tu belleza se despierta naturalmente y el poder de la atracción deriva de estar gozando de tus sentidos.

Entonces tu sensualidad tiene que ver con tu intimidad, con tu relación más “personal y cercana” contigo misma, porque en esa intimidad logras conectar con tus sentidos, por lo cual, tu sensualidad es para ti misma, para tu propio disfrute y te pertenece a ti, porque es tu capacidad de sentir placer a través de tu cuerpo.

El cuerpo femenino es sensible, la sensualidad es ondulatoria y es por eso que es envolvente y poderosa.

Una bailarina del vientre, una mujer tomando sol, un baño de tina con burbujas acariciando la piel, un trocito de chocolate derritiéndose en la boca, una taza de un rico té en un día frío, pueden ser vivencias sensuales cuando ocurren, se está sintiendo conscientemente ese momento.

Una mujer que siente su cuerpo y por lo tanto conoce su propio placer, es una mujer conectada a su fuerza vital, que es consciente de la fuerza de su propia guía interior.

Te invito a buscar espacios donde te sientas a salvo y segura para conectar con tus sentidos, generando un ambiente exquisito para ti, con aromas deliciosos, sabores, temperaturas, texturas, formas, iluminación o sonidos.... Haz una cita contigo y **siente** tu cuerpo y tus sentidos abiertos... y desde ahí disfruta y conecta con tu sensualidad. Luego lleva esa consciencia gozosa a tu día a día, de vez en cuando recuerda detenerte y sentir lo que te genera agrado, gozo o placer de ese instante, respíralo y deja que te recorra... vívete sensual y desde ahí, conecta con tu poder femenino.

Acerca de Rocío: Me defino como una mujer curiosa, buscadora y encontradora, amante del amor en sus infinitas formas. Psicóloga clínica y organizacional, coach, magister en psicología jungiana, master y trainer en PNL e instructora de yoga.

HABLANDO DE DINERO

Sandra Castiblanco



Cuando hablamos de ser felices hay un tema clave y es nuestra relación con el dinero. Hay muchas creencias negativas frente al dinero, sin embargo rechazar el dinero de manera inconsciente solo acarrea que haya infelicidad.

El dinero no compra la felicidad pero sí compra cosas y experiencias que te generan felicidad. Así que hoy te quiero compartir algunos de los errores más comunes y típicos cuando manejamos dinero. Yo los cometí todos y te los comparto para que, ojalá, no los cometas.

Mal uso de las tarjetas de crédito.

Olvídate de usar la tarjeta de crédito para hacer mercado, viajar o comprar pasivos, para lo único que deberías usarla es para acumular puntos, quiere decir: la vas usando y la vas pagando.

No llevar control de tus gastos. Por favor, lleva el control de lo que gastas, lo más detalladamente posible. Se que puede ser un poco tedioso al principio, pero yo llevo más de tres años haciéndolo y es demasiado maravilloso. No hay día que pase sin registrar mis gastos.

No tener ahorros con propósito.

Nosotros, en el seminario Abundantemente, hablamos de que tengas un ahorro a largo plazo con un propósito específico. ¿Qué pasa si hoy abres una cuenta específicamente para tus vacaciones del próximo año? Lo más probable es que disfrutes tu viaje mucho más y sin deuda.

Gastar en cosas innecesarias.

¿Tienes ropa sin usar?, ¿la tienes aún con etiquetas? o ¿la has usado solo un par de veces? o ¿la tienes para algún día?. ¿Has botado comida vencida? ¿medicamentos vencidos o maquillaje vencido tal vez? Entonces, no hagas gastos innecesarios. Antes de comprar, piénsalo tres veces.

Hay una regla de tres que yo me inventé y me ha funcionado de forma maravillosa y te la explicaré de una forma sencilla:

“El dinero no compra la felicidad pero sí compra cosas y experiencias que te generan felicidad”.

Vas por el centro comercial y ves unos zapatos rojos divinos que quieres comprar, pero antes debes aplicar la regla de tres:

- Te preguntas antes de comprarlos **¿realmente los necesito?** Si, porque tengo una cartera roja, un cinturón rojo y me faltan los zapatos rojos.
- Ahora, la segunda pregunta antes de comprarlos: **¿realmente me gustan?** Si, están divinos, ese adorno, ese taco está espectacular.
- En tercer lugar, **¡te vas!** No los compras y vuelves en tres días, si en tres días sigues pensando que los zapatos rojos están divinos, que te combinan con la cartera, con el cinturón, pues vas a la tienda y te los compras.

Pero no te los compres por emoción porque lo más probable es que después no te los pongas. Esta técnica me ha servido mucho con mis impulsos de ser compradora por ansiedad.

Adquirir deudas de consumo. Si quieres comprarte un televisor pantalla plana, que se ve espectacular en 3D, no te lo compres con tarjeta de crédito. Si tienes tantas ganas de comprarlo, ahorra para ese propósito. Pero no adquieras deudas de consumo de cosas que no van a generar ingresos.

Acercas de Sandra: Me defino como una mujer amorosa, libre, feliz y que vive una vida con propósito. Coach de vida y ejecutivo, pareja, mamá, creadora del programa "Mujer sin Límites" y co-creadora de "AbundanteMente" y "Certificación de Conferencistas y Formadores». Especialista en Aprendizaje Experiencial y Andragogía.

Querer correr antes de caminar.

Recuerda que esto es un proceso. No te vuelvas un inversionista si todavía no estas controlando tus gastos. No quieras correr antes de caminar.

Cuando estaba pasando por esa crisis financiera muy fuerte, lo primero que hice y entendí es que tenía que invertir en mí. Una vez, una chica me preguntó: "es que yo no entiendo, ¿cómo dices que invertiste en ti si no tenías dinero y estabas muy mal en ese momento?, ¿cómo pagaste un curso si no tenías dinero?" y le respondí: porque entendí que si yo no hacía ese curso, nunca, jamás en la vida, iba a salir de dónde estaba y para mí, eso fue una inversión en un activo. Ahí fue cuando pedí prestado e invertí en algo que cambió mi mentalidad, mis creencias, mi forma de ver la vida, mi forma de ver mis finanzas, mi relación con el dinero y gracias a ese curso, y a todas las diversas formaciones en las que más adelante invertí, hoy estoy en otro momento de mi vida.

Te invito a que comiences a aplicar lo que te haga sentido, y convierte el dinero en un aliado para acompañarte en este camino de ser una **mujer feliz no perfecta.**

¿QUÉ ES LA "ACADEMIA INTERNACIONAL MUJER SIN LÍMITES"?

¡**Mujer sin Límites** es la Academia más generosa para mujeres imparables!

En un solo lugar encontrarás clases semanales de mentoras expertas, una maravillosa comunidad de apoyo, videoteca con clases grabadas para ver cuando quieras y cuantas veces quieras y mucho más!

¿Qué Pasará Si Te Unes?

1. Conexión

Se terminó el sentirte sola en tu camino de crecimiento.

El ser humano en su esencia está hecho para vivir en tribus, comunidades y grupos para sobrevivir. El individualismo de nuestra sociedad nos está comiendo. Pero no en **Mujer sin Límites**. Aquí conectamos a través de nuestras experiencias, cuentos y relatos en una comunidad privada.

2. Conocimiento

Dale la bienvenida a las clases de expertas que tú más necesitas.

Crece con aprendizaje constante. Si Google (u otras fuentes gratuitas) siguen siendo tu guía, puedes estar perdiendo mucho tiempo de crecimiento. En la academia nuestras expertas contribuyen cada semana a ayudarte a crecer en distintos temas, basándonos en nuestra metodología de los **F.R.U.T.O.S**: Finanzas, Relaciones, Uso de los talentos, Tranquilidad y Paz Mental, Ocio y disfrute, Salud y Belleza.

3. Co-Creación

Llegó la hora de dejarte contagiado por la energía y la motivación de otras mujeres imparables.

Solas llegamos más rápido, pero acompañadas llegamos más lejos. Y si tu objetivo es llevar tu crecimiento personal al siguiente nivel, necesitas el conocimiento, la motivación y el trabajo enfocado que lograrás aprendiendo en comunidad.

Está demostrado que el aprendizaje acompañado nos eleva la energía, nos mantiene en el camino de la transformación y acelera nuestro proceso.

4. Ayuda

En Mujer sin Límites tenemos un equipo de apoyo a tu disposición. En cada clase online puedes hacer tus preguntas a las mentoras respecto al tema presentado. Además, puedes enviar tus preguntas por correo.

5. Crecimiento

Tu crecimiento será intencional. Estar motivada en el camino de crecimiento no es algo automático, debe ser intencional para que lo puedas sostener en el tiempo.

Vamos a acompañarte en este maravilloso camino. Hacer realidad tu sueño se ha convertido en algo alcanzable.

¿CÓMO PUEDO UNIRME A LA ACADEMIA?

Conócenos en nuestro sitio web. Haz clic aquí

<https://mujersinlimites.com/academia-mujer-sin-limites/>

Redes sociales:

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/mujersinlimites/>

Youtube: <https://bit.ly/3jpxwxN>

Instagram: @sandracastiblancog

Mail de contacto: academia@mujersinlimites.com

TESTIMONIOS

Dinelly Inostroza.



Para mí ha sido lo mejor que me ha pasado desde que empecé a trabajar en mi crecimiento personal, me siento acompañada siempre y comprendida, de verdad creo que todo lo hacen es desde el corazón y con amor, eso uno lo percibe a pesar de estar al otro lado de la pantalla.

Mónica Avilés.



Lo mejor de la Academia es la información valiosa sobre distintos temas, crecimiento personal, maquillaje, liderazgo, finanzas, prosperidad, etc, que ahorran mucho tiempo de búsqueda. Por otro lado, sientes que perteneces a un grupo de mujeres que se potencian y están en la sintonía de apoyo y contribución entre mujeres lo que genera una energía muy rica.

Romina Núñez.



En mi experiencia, y desde mi gusto por el desarrollo personal, la academia me ha permitido revisar cada semana temas de interés para mi crecimiento en un solo lugar y no tener que buscar en distintas partes. Además, me da la confianza que existe un alto nivel de profesionales.

Cynthia Pereda.



Principalmente lo mejor de la Academia es el acompañamiento, es bueno saber que hay muchas mujeres que tenemos las mismas experiencias y dudas, y podemos aprender todas juntas.

<https://mujersinlimites.com/academia-mujer-sin-limites>

