



≡♥≡ LAS CUATRO FACETAS DE LA MUJER



Una guía para sintonizar con tu
niña interna, tu vieja sabia, tu
bruja maga y tu mujer divina

POR DANIELA MÉNDEZ

¡Bienvenida, querida!

Antes de comenzar, quiero darte las gracias por estar aquí, leyendo estas líneas hechas con mucho amor. En esta guía, vas a encontrar prácticas conscientes para conectar con cada una de tus facetas: la niña interna, la vieja sabia, la bruja maga y la mujer divina. Independientemente la edad que tengas y lo que estés atravesando en tu vida en este entonces, este cuaderno de trabajo llega a ti en el momento ideal para sintonizar con lo más profundo de tu ser.

Acompáñame en este viaje de ida (sin vuelta) a revelar tus luces y sombras, tu potencial creativo, tu sabiduría interna, tu libertad, tu magia y todo lo divino que hay en ti. ¡Espero de corazón que lo disfrutes muchísimo al realizarlo como yo lo disfruté haciéndolo para ti! ❤

Daniela Méndez

¿Cómo puedes aprovechar este cuaderno de trabajo al máximo?

- Te recomiendo tomar tiempo aparte para esta lectura, la cual puedes hacer desde cualquier dispositivo o si lo prefieres, también puedes imprimirlo.
- Te invito a leer cada faceta en el orden propuesto, para ir integrando una a una en tu vida; no obstante, también puedes trabajar directamente la que sientas que te llama más la atención.
- Puedes tomar notas en los espacios que encuentras aquí si lo decides imprimir, o hacerlo directamente en tu diario o libreta, como resulte mejor para ti.
- Estos ejercicios prácticos los puedes hacer cada vez que necesites conectar con una (o todas) las facetas de forma consciente; y para profundizar aún más, te recomiendo acompañar este proceso con una amiga del alma o con tu terapeuta de confianza.



NIÑA INTERNA

La niña interna es, como su nombre lo dice, esa pequeña que fuiste alguna vez y aún sigue dentro de ti. Así seas una adulta hecha y derecha ahora, ella sigue estando allí y sale a flote cada tanto.

Dejarla jugar y ser la niña que es: libre, creativa, curiosa y sin prejuicios, es dejar salir en ti esa faceta que te conecta con el inicio de la vida.

Tu niña interna también alberga lágrimas y pataletas, heridas que aún no han sido reconocidas y sanadas, y tú, desde la adulta que ahora eres, puedes ayudarla a transitarlas, aceptarlas y/o trascenderlas.

Necesitas conectar con tu niña interna si...

- Sufres de bloqueos creativos
- Te aburres con frecuencia o sientes que tu rutina es muy monótona
- Eres muy dura contigo misma o tienes una voz de juicio muy fuerte en tu cabeza
- Te sientes muy estresada o agobiada por exceso de responsabilidades
- Estás arrastrando traumas o experiencias muy dolorosas de tu infancia que afectan situaciones en tu presente

Prácticas para conectar de forma consciente con tu niña interna:

- **Ejercicio #1: Abraza a tu niña interna**

1. Colócate en un lugar cómodo de tu casa, donde puedas estar a solas.
2. Si hay algo que reconozcas que te traslada a tu niñez, hazlo ahora: por ejemplo, comer algún plato que te gustaba mucho cuando eras pequeña, volver a ver algún episodio de tu caricatura favorita de entonces, dibujar, bailar o simplemente volver a escuchar alguna

canción en particular. Si no se te viene nada a la mente, no te preocunes. Pasa al paso 3.

3. Cierra los ojos y ubica un momento, lugar o situación de tu infancia donde te sentías bien, segur@ cómod@, desde allí, visualiza a la niña que fuiste.

4. Ahora, en voz alta, dile a esa niña lo siguiente:

“Te amo, estás protegida, estás a salvo, eres creativa, valiosa e inteligente. Todo lo que te dio curiosidad y empezaste a aprender me abrió el camino ser la adulta que ahora soy, todo lo que jugaste y te divertiste, me recuerda que la vida está llena de placer... así que

¡GRACIAS!"

5. Abrázate a ti misma, como si la estuvieras abrazando a ella, para culminar con este ejercicio. Si lo deseas, puedes tomar nota de lo que sentiste:

- **Ejercicio #2: Sana a tu niña interna**

1. Busca una foto de cuando eras pequeña, y mirándola fijamente, trata de recordarte a ti misma en ese momento: cuando eras niña. Inhala y exhala varias veces mientras haces esto, no hay prisas. Toma el tiempo que sientas necesario mientras ves tu propia foto.
2. Luego, responde cada una de las preguntas que encuentras a continuación. Ten en cuenta que es MUY importante que escribas lo primero que se venga a tu mente en cada una de ellas:

¿Qué disfrutabas hacer cuando eras pequeña?

¿Qué querías ser cuando fueras “grande”? ¿Cómo te visualizabas a ti misma en aquel entonces?

¿Qué te daba miedo?

¿Qué te causaba enojo o dolor?

3. Ahora, toma conciencia del lugar que tiene todo eso en tu presente. Cierra los ojos y agradece tu infancia cómo fue: con sus experiencias positivas y negativas. Si sientes que este proceso es muy doloroso o mueve sentimientos muy profundos en ti, te puedo ayudar a abordarlo en la Consulta Alma, en www.danielaalma.life encuentras más información al respecto.

- **Ejercicio #3: Conecta con lo que hace latir a tu corazón**

1. Dedicale una canción, esa que sientes que vibra con tu niña interna.

Pon esa canción a todo volumen, baila libremente o cántala mientras la escuchas. Simplemente disfrútala mientras suena.

2. Ahora, aprovechando esas endorfinas elevadas (gracias a la música que te gusta), puedes responder lo siguiente. Recuerda escribir lo primero que se venga a tu mente:

¿Qué cosas te gustan actualmente que tienen que ver con tu niña interna?:

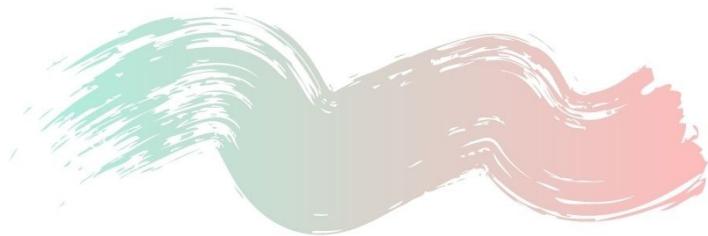
¿Cuáles son esas pasiones que sigues actualmente que se conectan con lo que te gustaban cuando eras niña?

¿Sientes la necesidad de reconectar con algunos gustos o intereses para encender la creatividad en tu vida? ¿Cuáles?



Plegaria para conectar con tu niña interna

"Amada niña que vives en mi, te abrazo y me dejo abrazar por ti. Conecto con tu alegría, apertura, creatividad e inocencia: las traigo a mi presente porque el tiempo no es lineal y porque tú eres capaz de hacer realidad, con tu imaginación, todo lo que a mi mente a veces le parece imposible. Amada niña que vives en mi, te doy la mano y me la dejo dar por ti: juntas vamos a vivir nuestra aventura de vida, hagamos que los sueños se manifiesten, sequémonos las lágrimas, limpiemos de nuestras rodillas el polvo de nuestras caídas y riámonos a carcajadas hasta que nos quedemos rendidas en nuestra almohada".



Afirmación de poder para activar a la niña interna

**SOY VALIOSA, IMPORTANTE,
CREATIVA, PODEROSA, LIBRE
Y FELIZ... SOY (REPITE TU
NOMBRE CON PODER Y
ALEGRÍA ACÁ)**



**VIEJA
SABIA**

La vieja sabia es esa faceta llena de madurez que vive dentro de ti, independientemente de la edad que tengas, y sale a flote cada vez que analizas, sientes y observas lo que ocurre desde la serenidad. Cuando agradeces por lo vivido -con sus errores y aciertos-, es la vieja sabia actuando en ti, pues ella es compasiva con sus propias fallas, debilidades y defectos y con las de los demás.

La vieja sabia se lo piensa varias veces antes de juzgar o dejarse llevar por los prejuicios. Ella sabe disfrutar en paz, descansar sin prisas, amar con profundidad y crear en libertad, respetando cada espacio de su cuerpo y de su alma.

Ella se enfoca en el HOY, sin prisas por vivir y sin temor por morir. Usa la magia que le ha regalado la vida a través del tiempo para hacer de una taza de té, una mirada al cielo, una conversación con una amiga o una jornada de trabajo, algo único: ¡un ritual sagrado! Para ella TODO ESTÁ AQUÍ y no hace falta NADA MÁS.

Necesitas conectar con tu vieja sabia si...

- Dudas de tus capacidades y/o te autosaboteas
- Buscas constantemente validación externa o respuestas en otr@s, antes que en ti misma
- Estás apegada al pasado y/o te genera mucha ansiedad el futuro
- Te cuesta perdonar a otr@s... y por supuesto, perdonarte a ti misma
- Tienes pesadillas relacionadas con la muerte o sufres de un miedo muy intenso cuando piensas en la muerte
- Te cuesta conectar con tu espiritualidad o con todo aquello que no puedas ver y/o tocar
- Juzgas con frecuencia por las apariencias

Prácticas para conectar de forma consciente con tu vieja sabia:

- Ejercicio #1: Reconoce tu sabiduría interna**

¿Tienes alguna duda en este momento? ¿Algún paso que quieras dar en tu vida y no estás segura de “qué debes” hacer? ¿Alguna decisión difícil que tengas que tomar? Escribe lo primero que se venga a tu mente tras leer estas preguntas:

Ahora, respira profundo, y con los ojos cerrados, cuenta hasta 20 antes de buscar la respuesta afuera:

¿Qué sientes? ¿Qué pensamientos vienen a ti en este momento de introspección?

Puede tomar tiempo acostumbrarse a esto de primero contactar a nosotras mismas primero en vez de a otros, y no me malinterpretes: necesitamos a los otros, los otros nos ayudan, nos contienen y nos acompañan, pero es importante hacer este ejercicio cada vez que te estés cuestionando algo importante para que empieces a reconocer tu sabiduría interna. Déjate guiar por la voz de calma de tu vieja sabia, ella suele ser esa voz en tu cabeza que viene en forma de: “piensa bien las cosas”, “no lo tomes personal” o “míralo más allá de tu calor interno”.

- **Ejercicio #2: Meditación para contactar a la vieja sabia**

Ponte de pie, y con los ojos cerrados, empieza a respirar profundamente.

Imagina que eres un árbol, y tus pies son las raíces, así que pisa más fuerte... esto es para enraizarte y conectar con el aquí y ahora.

Cuando te sientas lo suficientemente conectada con tus raíces, permítete visualizarte a ti misma como anciana. Esta puede ser una imagen difícil de recrear para algunas, para otras puede que se venga un recuerdo físico similar al de su abuela, cualquier emoción que venga en este punto es válida y tómate el tiempo necesario, pues no tienes referencias visuales de este viaje del alma.

Cuando finalmente te veas, di en voz alta: “aquí estoy, honrando todos tus años vividos, las cicatrices de tus batallas, la magia de tu alma y el brillo de tus arrugas. Suelto el pasado y el futuro, para disfrutar plenamente el AHORA”.

Cierra esta meditación abrazándote a ti misma, como si la estuvieras abrazando a ella. Si lo deseas, puedes tomar nota de lo que sentiste:



Plegaria para conectar con tu vieja sabia

"Amada vieja sabia que habitas en mi alma, ayúdame a sentir lo profundo más allá del impulso, a conectar con la serenidad y la calma que tantas veces necesito, a responder en lugar de reaccionar, a convertir las heridas en sabiduría, compasión y empatía. Ayúdame a ver más allá de lo físico, a cerrar los ojos con mayor frecuencia, a respirar lento y profundo, a elegir en qué está bien y me hace bien invertir mi energía, a caminar serena, a escuchar con atención, a abrazar con amor y ternura a mi misma y a los demás, a dar gracias por cada latido de mi corazón. Amada vieja sabia que habitas en mi alma, quédate conmigo hasta que mi alma haya cumplido su propósito de vida: guíame, acompáñame".



Afirmación de poder para activar a la vieja sabia

SOY SABIA, SERENA E INTUITIVA



**BRUJA
MAGA**

Todas tenemos una bruja maga dentro, una mujer que no adorna las cosas, que ve con claridad y crudeza la vida, a las personas y a sí misma. Un personaje muy cómodo y a gusto con sus sombras que no disimula ni esconde sus partes negras, sus gritos y sus voces crueles, crudas y oscuras... ella no se avergüenza de sus errores, sabe que son necesarios en el camino de la vida.

Ella es capaz de dejar morir lo que tiene que morir con facilidad, piensa en sí misma y en sus intereses por encima de los demás. Eso sí, acepta su responsabilidad con la cara en alto: no echa la culpa a otros de sus maldades, hechizos, inventos o errores. Ella es capaz de hacer magia, hechizos y de llegar donde pone el ojo sin mirar atrás, ve más allá. No se commueve con facilidad.

Abraza a tu bruja interior... ella también te ayuda a hacer magia: se une a tu lado luminoso para crear equilibrio. Si le das espacio, sentirás menos culpa por algunas cosas que a tu lado luminoso le atormentan. Si la escuchas, entenderás mejor que no hay luz sin oscuridad y que definitivamente eres muchas en una. Si la abrazas, te enamorarás aún más de la aventura de ser humana

Necesitas conectar con tu bruja maga, si...

- Te cuesta decir “no”, “basta”, “hasta aquí” o manifestar tus opiniones por miedo a ser juzgada o no aceptada
- Tienes dificultad para encontrar espacios propios o cultivar el sano egoísmo
- Sientes mucha tristeza o culpa cuando te equivocas o contactas con tu propia sombra
- Te cuesta aceptar el lado oscuro de otras personas
- Te sientes víctima de las circunstancias y/o culpas a los demás de lo que te pasa.

Prácticas para conectar con tu bruja maga:

- **Ejercicio #1: Reconoce tu sombra**

Piensa en esas características de ti misma que no te gusta mostrar a los demás, y te guardas a ti misma, eso que consideras como defectos, miedos, cosas que “no puedes controlar e igual haces”, o incluso esas cosas que te encanta hacer pero las haces a escondidas. Ahora, escribe todo eso dentro de esta silueta, por dentro y si el espacio no te alcanza, ¡escríbelo también alrededor!



¿Sientes que podrías ser rechazada o no amada por otros si te atreves a mostrar lo que escribiste en esta bruja?

Recuerda: la aceptación y el amor empiezan en ti.

- **Ejercicio #2: Identifica lo que te hunde y lo que te eleva**

Piensa en todas esas situaciones, hábitos o incluso vínculos que tienes que sientes que te “restan” energía y/o te drenan. Sí cada vez que haces esa actividad o hablas con esa persona, te sientes sumamente cansada luego, toma nota aquí:

Lo que te drena:

Ahora, rememora todas esas situaciones, hábitos o incluso vínculos que tienes que sientes que te recargan e inspiran. Si luego de hacer esa actividad o estar cerca de estar persona, te sientes entusiasmada y energizada, toma nota aquí:

Lo que te nutre:

Observa detenidamente cada una de tus respuestas, y mientras tanto, enciende una vela de color blanco en un lugar seguro.

Con los ojos cerrados, inhala y exhala, y di en voz alta la siguiente plegaria:

“Suelto lo que ya cumplió su propósito en mi vida y me abro a recibir algo mejor”

Deja que la vela se consuma o se apague sola, mientras meditas en las respuestas que escribiste en este ejercicio.

- **Ejercicio #3: Registra tus sueños**

Están los sueños que tienes con los ojos bien abiertos, esos en los que contactas con lo que anhelas, lo que te gustaría lograr o/y que simplemente te llenan de felicidad con tan solo imaginar. Pero apenas cierras los ojos, aparecen otro tipo de sueños: sin límites y creativos. En esos sueños que tienes mientras duermes pueden suceder muchas cosas, así como también se te pueden revelar miedos o anhelos que quizás no habías identificado... y sí, en esos sueños nocturnos la bruja maga que hay dentro de ti está tomando las riendas.

Así que cada noche, antes de dormir, con los ojos cerrados, di la siguiente plegaria:

“Lo que no pude entender despierta, que en sueños me lleve la claridad”

Entender tus sueños es entender lo que vive tu bruja maga, así que, apenas despiertes, toma nota de tres sueños que tengas, colocando la fecha, la emoción que identificas en ese momento y el sueño en sí:

Sueño #1 – Coloca fecha de cuando lo tuviste:

¿Qué soñé?

¿Cómo me sentí luego de soñarlo?

Sueño #2 – Coloca fecha de cuando lo tuviste:

¿Qué soñé?

¿Cómo me sentí luego de soñarlo?

Sueño #3 – Coloca fecha de cuando lo tuviste:

¿Qué soñé?

¿Cómo me sentí luego de soñarlo?

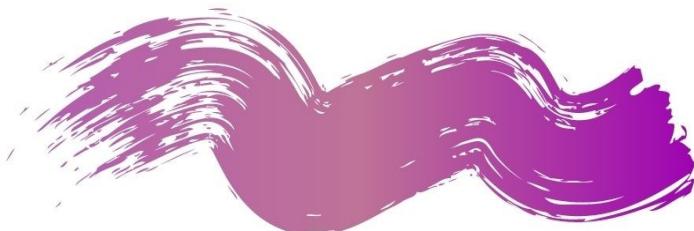
Ten estas hojas lo más cerca de tu cama, para que apenas te despiertes, las puedas escribir con la memoria fresca y con el mayor detalle posible.

¿Quieres entender tu mundo onírico? Puedo acompañarte y guiarte en el proceso desde el psicoanálisis con mi e-book “Sueños” - lo puedes descargar gratuitamente en www.danielaalma.life - y si quieres profundizar aún más, solicita la consulta Sueños online.



Plegaria para conectar con tu bruja maga

“Amada bruja maga que vives en lo más profundo de mi: te acepto y te honro. Te pido ayuda para ver las cosas tal y como son y valentía para ver mi oscuridad y la de los demás. Enséñame a aceptar mis errores sin avergonzarme, a hacer más liviana la culpa en mi cuerpo, mente y alma, a dejar morir lo que tiene que morir, a seguir adelante sin mirar atrás cada vez que lo necesite para evolucionar. Diosa oscura que sostiene lo más luminoso de mi, ayúdame a decir NO, HASTA AQUÍ y BASTA cada vez que necesite marcar sanos límites en mi vida. Acompáñame en mis noches más oscuras y hagamos magia con ellas, que nuestros hechizos sean chispa para que cada mañana renazca energética, despierta y VIVA”



Afirmación de poder para activar a la bruja maga

ACEPTO Y ABRAZO LO MÁS OSCURO DE MI MISMA



MUJER
DIVINA

Dentro de ti habita una mujer divina, que está constituida de todo lo que has construido e integrado a lo largo de tu experiencia: está llena de vida, de sensualidad, creatividad, espiritualidad profunda y a la vez práctica.

La mujer divina que hay en ti te lleva a dialogar de una manera poderosa y consciente con la niña interna, la bruja maga y la vieja sabia, sacando lo mejor de cada una de estas facetas según las circunstancias lo requieran.

Al contactar con tu divinidad, puedes ordenar todas las facetas que hay dentro de ti con sabiduría y darles la cabida en distintos momentos de tu vida con naturalidad y fluidez, siendo capaz de reconstruirte a ti misma infinitas veces, y de hacer cosas hermosas con lo que antes parecía que no tenía posibilidad.

Sin duda, la mujer divina sabe de los filtros que hay en el amor, tiene el hechizo de la liviandad, la divina magia de un atardecer y la maravilla de la inspiración.

Necesitas conectar con tu mujer divina si...

- Te cuesta aceptar e integrar tus distintas “yo”
- Te sientes desconectada de tu sensualidad
- Deseas de corazón tomar acción en algo que tienes tiempo soñando o imaginando
- Te sientes insegura de ti misma, te comparas y sueles rivalizar con otras mujeres
- Quieres disfrutar y valorar los deseos alcanzados

Prácticas para conectar con tu mujer divina:

- **Ejercicio #1: Deja volar tu imaginación**

Observa fijamente la siguiente foto y luego, rellena los espacios en blanco con lo que te imaginas allí. El propósito es crear una historia a partir de lo primero que se venga a tu mente:



La mujer de la foto se siente _____, en su maleta lleva _____.

Ella me dijo que está dejando atrás_____

_____ porque quiere abrirse a algo nuevo y diferente, algo que la emociona, y que tiene que ver con _____. Sin duda, ella tiene ganas de ir a _____ y estar con _____

Luego de terminar esta historia, léela y aunque a primera vista puede que tenga (o no) sentido para ti, pregúntate: ¿cuáles de esas respuestas resuenan con tu proceso actual?

- **Ejercicio #2: Reconoce la divinidad en ti**

Primero, quiero dedicarte la canción “Mujer Divina” de Natalia Lafourcade, la cual puedes colocar mientras haces este ejercicio: Haz una lista de lo que te hace TÚ, de esas cosas originales, hasta locas, incluyendo manías... ¡Todo esto también te hace divina!

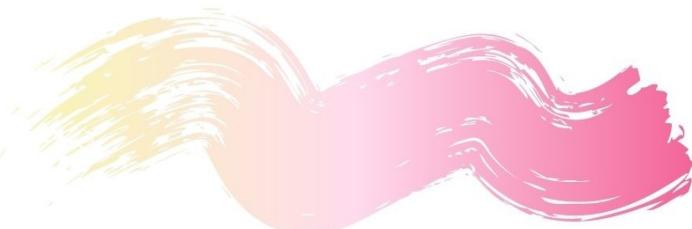
Yo soy:

Para elevar a la mujer divina que hay en ti, una práctica diaria es el agradecimiento y la celebración: a ti misma y a los demás. Di gracias por cada logro que tienes y por cada detalle pequeño que los demás tienen contigo; asimismo, celebra a lo grande aunque parezca que no tienes motivos aparentes para hacerlo porque no es navidad, tu cumpleaños o un día en el que tuviste un logro especial... Cada día de vida es un motivo de fiesta, querida... ¡Eres libre y estás viva!



Plegaria para conectar con tu mujer divina

"Amada mujer divina que eres el templo de mis distintas YO, la manifestación de MI SER más profundo, real y original, el resultado de TODO lo que he vivido hasta hoy, ayúdame a hacerle espacio a TODAS las facetas que me habitan con amor, serenidad, sensualidad y disfrute. Ayúdame a bailar libre, a reirme con la boca abierta, a hacer todas las apuestas que mi alma me pida, a cultivar mi intuición, a casarme conmigo misma hasta el final de mis días, a honrar mis sueños dormida y despierta, a amar en poder y libertad a l@s compañer@s de amistad y amor que elija para mi vida. Amada mujer divina, ayúdame a sentirme satisfecha con lo que SÍ soy y SI tengo, a alinear me con el propósito de mi existencia, a hacer que de mis agujeros, heridas y dolores, salga polvo de estrellas"



Afirmación de poder para activar a la mujer divina

SOY UNA MUJER DIVINA: ME ABRO A LAS INFINITAS POSIBILIDADES DE LA VIDA