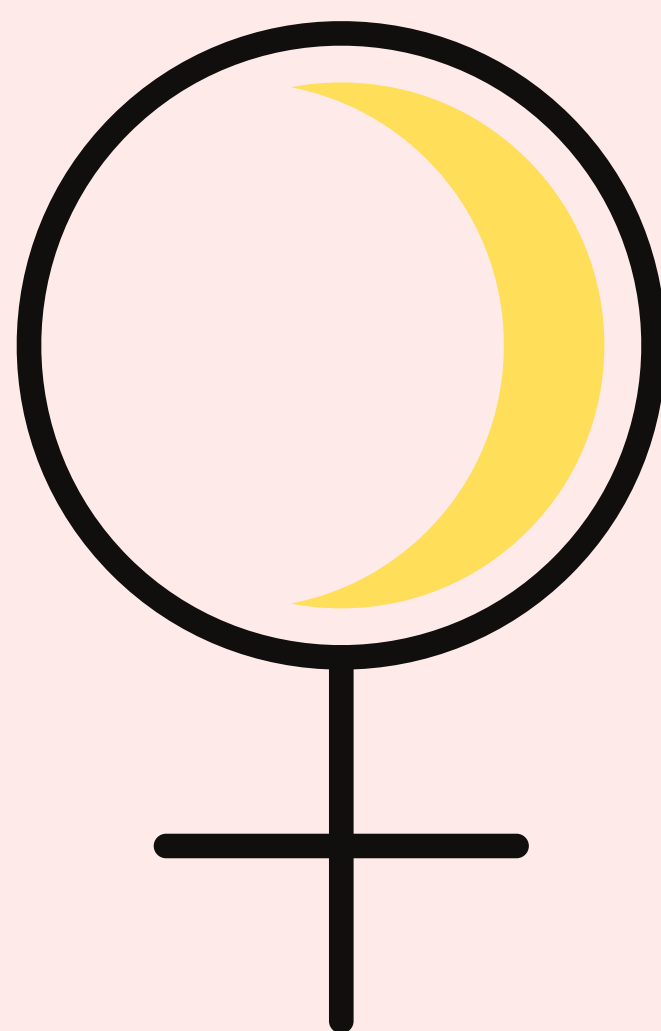
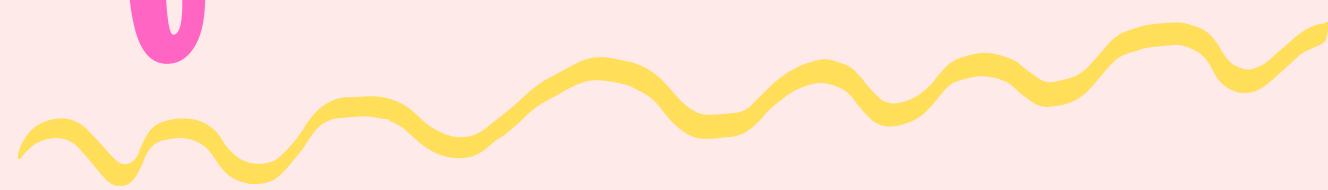


Diccionario teórico-práctico de



psicología femenina



POR: DANIELA MÉNDEZ





Este material que ha sido creado con mucho amor y estudio para inspirar, formar e informar está protegido con copyright y es propiedad intelectual de Daniela Méndez en el proyecto Daniela Alma. Siéntete en la libertad de compartirlo con quien desees y si usas citas o partes de él, por favor cita su fuente. Te darás cuenta cómo la autora Daniela Méndez lo ha escrito basada en experiencias personales y profesionales, con documentación seria y cuidado a detalle, sin embargo, tú eres responsable de cómo interpretas, utilizas y el provecho para tu crecimiento que le sacas a este material. Lo que aquí comparte la autora no sustituye tu criterio ni el punto de vista profesional, legal, médico o de algún especialista de la salud.

Daniela
alma

www.danielaalma.life

Copyright © Daniela Alma 2020. Todos los derechos reservados.



¡Bienvenida, querida!

Este diccionario está basado en mi experiencia como psicoanalista dedicada al trabajo con mujeres y es una referencia para acompañarte en este camino de exploración interior; aquí encontrarás términos que seguramente leerás en mis libros, redes sociales, newsletters o/y escucharás en mis consultas personales.

Además, para pasar de la teoría a la práctica, debajo de cada definición encontrarás un icono con:



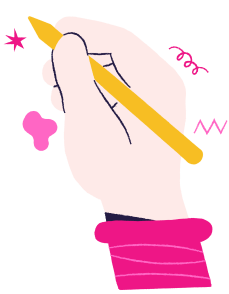
Preguntas de reflexión para iniciar tu proceso de introspección



Afirmaciones de poder para leer en voz alta e internalizar. Te recomiendo imprimir las de tu preferencia, recortarlas y pegarlas en algún lugar visible o también puedes anotarlas en tu agenda o libreta.



Recomendaciones, observaciones y datos para alimentar tu curiosidad y profundizar en el tema.



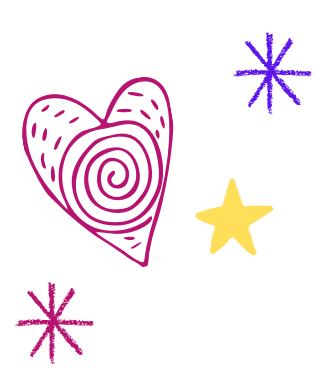
Ejercicios prácticos para integrar lo que vas leyendo. Puedes imprimirlos para hacerlos o también responderlos en tu agenda o libreta.

Notarás que no es el clásico diccionario en orden alfabético, sin embargo, cada definición tiene su justo lugar para que puedas ir leyéndolas e integrando una a una en el orden sugerido, el cual tiene por supuesto, un propósito especial para tu proceso.

Con amor,

Daniela Méndez





Alma: es ese “no sé qué” que cada quien tiene adentro y SIENTE. Es la inspiración, el motor, la esperanza, las mariposas en el estómago o las cosquillas en el vientre. Algunos la llaman psique, otros inconsciente. Dicen que está formada por una chispa que acompaña al cuerpo y hace único a cada ser humano; otros la llaman prana o energía vital que mueve el cuerpo y lo hace distinto a los demás; otros por libido y construcciones propias que vienen de experiencias vividas desde la infancia, en esta experiencia humana. En el alma duerme y vive quienes somos realmente. En ella habita el deseo, creatividad, estilo y magia.



¿De qué color imaginas tu alma?

Amor propio: es el amor incondicional e inspirador que tienes por ti misma, tal y como eres en tu cuerpo, mente y corazón, con tu pasado, tu presente y tu futuro, con lo que tienes y lo que no, lo que sabes y lo que no tienes ni idea. Es aceptarte, abrazarte y honrarte en tus mejores días y en los no tan buenos, cuando estás cansada y cuando estás llena de energías, cuando estás sana y cuando estás enferma, cuando estás soltera, casada, viuda o divorciada. Construir, cuidar y potenciar nuestro amor propio es un desafío de cada día y de toda nuestra vida.



"Reconozco el amor en todo porque empieza en mi: me amo profundamente, amo cada una de mis partes, amo mis luces y mis sombras... ¡me amo con toda el alma y es por eso que sé amar sanamente a otr@s!"

Amor: es uno de los motores más grandes y fuertes de la vida, también un trabajo y una decisión que nos moviliza y nos mantiene despiertas, vivas y con esperanza. Es la manera que cada una tiene para relacionarse con otro ser humano vinculando lo más profundo de sí misma con luces y oscuridades. En este espacio creemos que, como dice Maitena, existen amores que nos hacen bien y otros que nos hacen mal, por eso trabajamos por mantener los amores que nos hacen bien y alejarnos - después de haber aprendido lo que teníamos que aprender de ellos y de nosotras en ellos-, de lo que nos hacen mal.



“El amor propio es donde todo empieza: es el corazón del amor a otr@s”

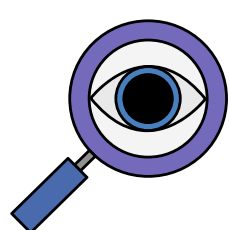


Autenticidad: es transmitir con sencillez y de una manera genuina, lo que somos, sabemos y deseamos sin preocuparnos demasiado de los ojos que nos ven, de los juicios de los otros -y sobre todo, de nosotras mismas-. También es tener la capacidad de alinear lo que pensamos, decimos y hacemos.



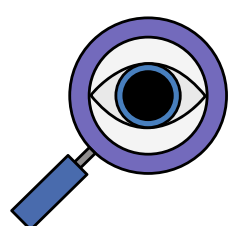
Bailar libremente en la intimidad es una manera de soltarte y practicar la autenticidad para la vida "pública"

Psicología femenina: es una disciplina que se enfoca en estudiar y entender a profundidad cómo funcionan las mujeres como género. Nos sirve para conocer cómo funcionamos TODAS e inspirarnos para descubrir cómo es CADA UNA desde su ser único, original y lleno de posibilidad.



Si te interesa profundizar en este tema, puedes leer "Mujeres que corren con los lobos" de Clarissa Pinkola y "Las diosas de cada mujer" de Jean Shinoda Bolen, ambas son dos de mis psicoanalistas preferidas con enfoques de psicología femenina.

Psicoanálisis: es una disciplina que se ocupa de estudiar y trabajar activamente con el inconsciente, ese mundo inmenso que nos mueve todos los días desde lo más profundo de nosotras mismas. Analizarte de la mano de un psicoanalista te ayuda a hacer consciente lo inconsciente entendiendo mejor lo que te mueve sin darte cuenta, a descubrir tus patrones y repeticiones, para que puedas usar TODA esa información valiosa como aliada para alcanzar tus metas, sueños y deseos.



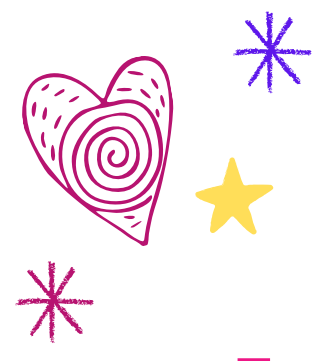
¿Sabías que Sigmund Freud fue uno de los primeros profesionales de su época en escuchar con MUCHA atención a las mujeres?

Mujer: es el ser humano que nace en un cuerpo biológico de mujer, con características femeninas -incluyendo órganos sexuales como la vagina, los ovarios y el útero- y se identifica así al elegirlo y abrazarlo. Ama, disfruta y se siente complacida de vivir como mujer. Una mujer nace y además se hace. Aunque una mujer comparte características físicas y emocionales con otras, en realidad NO existe un prototipo de mujer: existe la versión que cada mujer construye de sí misma con lo que es, tiene y puede, con su historia, experiencia, intuición, los deseos de su cuerpo, mente y corazón.



¿Qué es para ti ser una mujer? Escribe lo primero que venga a tu mente:

Recuerda: ser mujer es un infinito de posibilidades, querida



Feminidad: es la manera que cada mujer crea -con los recursos que tiene, la historia que ha vivido y las experiencias por las que ha pasado- su vida en su ser femenino y de experimentar en la propia piel su libertad de ser una mujer bajo SUS propios términos.



“Soy LIBRE de ser la mujer que me grite mi alma y mi piel”

Deseo: es lo que nos mueve queriendo o sin querer. Nos puede llevar a hacer movimientos físicos, correr largas distancias o caminar por lugares inimaginables. Se nos muestra con ganas y también con miedo. Muchas veces lo que más tememos es lo que más deseamos en secreto aunque no seamos capaces de reconocerlo. Conocer nuestro deseo o deseos clave es muy importante para descubrir nuestro propósito en la vida y realizarlo en nuestro día a día.



Escribe tus tres deseos más importantes:

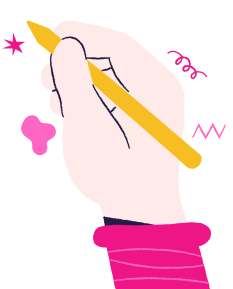
- 1.
- 2.
- 3.

Trabajo interno: es un proceso activo -que cada una de nosotras vive y protagoniza- que te lleva a descubrir quién eres, cómo eres, cómo funcionas, qué te gusta y qué no, qué habilidades tienes y cuáles son tus propios miedos, esperanzas, deseos, miedos, patrones y sueños. En este proceso íntimo te descubres a ti misma como tu aliada, al amarte más y mejor, al abrazar como eres, y a tomarte menos a pecho tus imperfecciones e incluso a trabajar con paciencia en ti misma para superar lo que te está bloqueando o haciendo daño. En resumen: a través de este poderoso trabajo llegas a saberte y sentirte como la mejor amiga que tienes en esta vida.



“El trabajo interno nunca se acaba. Tengo la vida entera para navegar en mi misma”

Introspección: es tomarnos tiempo y espacio para mirar adentro de nosotras con el fin de descubrir quiénes somos en nuestras distintas facetas, qué nos mueve internamente, qué nos detiene, qué sentimos, qué hacemos, para qué o para quién. La introspección nos permite mirar al mundo y a nosotras con ojos empáticos, compasivos y conscientes.



Escribe a detalle algo que te haya movido internamente:

Al finalizar, respira profundo y cierra los ojos, querida... lo verás más claro.



Insatisfacción: es cuando nada o casi nada de lo que conseguimos, nos ofrecen o nos dan, nos resulta suficiente: SIEMPRE queremos más y mejor. También es cuando pedimos o nos concentramos en obtener TANTAS cosas y deseos que cuando los alcanzamos, no los valoramos, nos sentimos tristes o vacías con ellos. Cuando sabes desde lo más profundo de tu corazón cuando mereces recibir algo mejor o puedes dar más, mejor y más bonito de lo que estás dando, estás conectando sanamente con la insatisfacción.



“El agradecimiento es una pócima mágica para alejar la insatisfacción de mi vida”

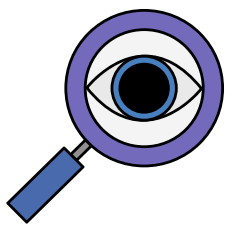
Personalidad: es nuestra manera de ser única y original que nos diferencia de los demás. Es eso que nos conforma y caracteriza.



¿Cuáles son las tres palabras claves que definen o describen tu personalidad?

- 1.
- 2.
- 3.

Consciente: es la parte de nuestra personalidad de la que tenemos conocimiento y estamos advertidas en nuestro día a día. Incluye todos los recursos como la autorregulación, la capacidad para responder en lugar de reaccionar, la claridad para nombrar lo que nos importa, nos hace bien o lo que tememos, nos hace mal o no queremos y lo que tenemos presente para vivir nuestro día a día y enfrentar la vida.



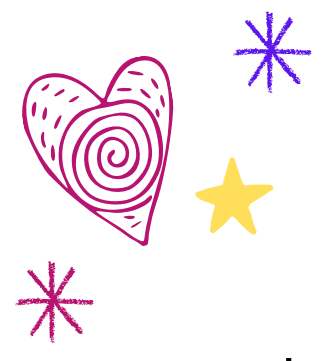
Hacer consciente lo inconsciente te ayuda a sentirte dueña de tus movimientos y buscadora activa de tu deseo.

Inconsciente: es la parte de nuestra personalidad de la que no estamos tan advertidas. Es como la tierra más profunda de tu ser, un océano inmenso en el que está escrito tu historia, patrones, repeticiones, miedos y deseos... en él se encuentra en resumidas cuentas lo más AUTÉNTICO de ti. Se te muestra cada día a través de tus palabras, acciones, lapsus y sueños. El inconsciente te da claves MUY importantes para conocer tus más reales intenciones y anhelos. Allí está lo que te gusta mucho y lo que no te gusta tanto. En él reprimimos y sublimamos.



“Amado inconsciente, te abrazo y me abro a todo lo que quieras revelarme”

Patrón o repetición: es algo que hacemos una y otra vez porque en alguna parte de nosotras ese código o patrón nos hace sentir que estamos seguras y a salvo en el mundo. Cada vez que repetimos alguna búsqueda, amor o acción, creemos que nos acercamos un poco más a lo que más deseamos aunque no sea así y de hecho nos estemos alejando, aunque estemos muriendo en el intento porque lo que hacemos una y otra vez no nos hace bien y lo hemos comprobado 10, 100 o 1000 veces. No se quita o se cura solo queriendo o con fuerza de voluntad; es necesario ir un poco más allá, conocer a detalle el por qué, el cómo y los pasos que seguimos cada vez que re-



petimos para -poco a poco- encontrar una manera distinta de movernos en el mundo y cambiar el rumbo de algunas acciones. Es necesario trabajar internamente: esto explica por qué a veces no podemos parar aunque nos hayamos propuesto no hacerlo más.



Escribe algún patrón o repetición que hayas identificado en tu vida:

Recuerda: no estás sola, estoy aquí para darte la mano y acompañarte en este proceso, solicita tu Consulta Alma ingresando a www.danielaalma.life

Goce: lo extraño o lo incómodo, es goce. Lo rico y lo que no queremos que se acabe también es goce. Es dolor o disfrute, bueno o malo para nosotras, según lo aprovechemos y canalicemos. Es ese espacio que es importante reconocer para delimitar muy bien qué nos hace bien y qué no, así podremos ponerle límites a lo que no nos ayuda a crecer y potenciar lo que nos hace conectar con la creatividad, el disfrute y la vida.



Escribe tres goces “buenos” (que te llevan al disfrute, al amor por ti misma y a la conexión sana con otr@s):

- 1.
- 2.
- 3.

Ahora, escribe tres goces “malos” (que te llevan a lo que no te hace bien ni te conecta en bienestar con los demás):

- 1.
- 2.
- 3.

Empoderamiento: es sentirnos llenas de energía, dignidad, inteligencia, seguridad y todo lo que para nosotras signifique o represente PODER, para así mostrarnos al mundo con esperanza, alegría y orgullo. El empoderamiento nos lleva a caminar por la vida seguras de nosotras mismas: ni por debajo ni por encima de nadie.



“Me siento dichosa y orgullosa de mi poder”

Emprendedora: es una mujer que soluciona con creatividad, mira hacia adelante y aprovecha las oportunidades. Emprender es poner a valer tu potencial con originalidad.



Escribe el nombre de tres mujeres emprendedoras que te inspiren:

- 1.
- 2.
- 3.



Metas: son los objetivos claros que nos planteamos para acercarnos a lo que queremos, a un lugar interno o externo. Para lograr nuestras metas hacemos acciones concretas que nos llevan de A a B.



Escribe tres metas que desees cumplir en los próximos tres meses y tres pasos concretos que seguirás para trabajar decididamente por cada una de ellas:

1. Mi meta es: _____ y voy a ayudarme a alcanzarla con: _____
2. Mi meta es: _____ y voy a ayudarme a alcanzarla con: _____
3. Mi meta es: _____ y voy a ayudarme a alcanzarla con: _____

Decisión: es la acción de elegir algo sin mirar atrás haciendo todo lo necesario en coherencia con lo que hemos elegido.



”¡Soy valiente y decidida!”

Libertad: significa que puedes hacer lo que te parezca, sientas, piensas, creas o anhelas según te lo grite tu alma. Ser libre significa que si elegimos, nosotras nos hacemos cargo de nuestras decisiones y no tenemos a quien echarle la culpa de las consecuencias de nuestros actos. Libertad es respetar nuestros deseos por encima de todas las cosas.



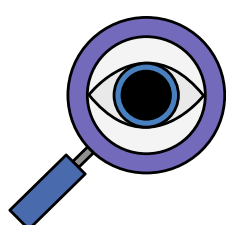
“¡Soy una mujer libre!”

Responsabilidad: es aprender a ganar y a perder; es hacernos cargo de las consecuencias de nuestras elecciones libres con poder y humildad.



“Acepto con amor y sabiduría las consecuencias de mis acciones”

Límites: son esas "líneas invisibles" que al ser fijadas sanamente, nos ayudan a mejorar nuestra relación propia y con otr@s, nos permiten enfocar y atender cada una de las áreas de nuestra vida, de forma consciente, amorosa y sin drenarnos.

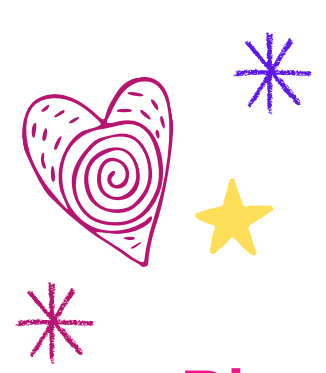


¿Cuándo marcas límites? Cada vez que dices NO a lo que no quieres o SÍ a lo que si desees

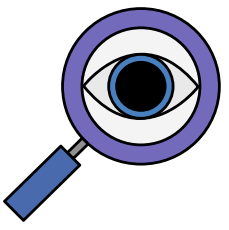
Respeto: es la capacidad de conocer y no sobrepasar nuestros propios límites ni el de los demás.



Ten presente que los sanos límites son una fuente de respeto para ti misma y para los otros

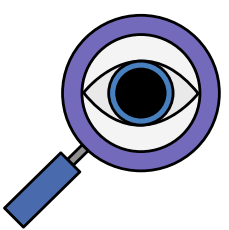


Bienestar: es la mejor manera que cada una crea y encuentra de estar realmente bien, desde lo más profundo de su ser, con su realidad. Estar bien incluye atravesar y vivir emociones cómodas e incómodas en el día a día.



Las personas que están bien también se enojan o entristecen. Estás bien gracias a que sientes, abrazas y atravesas, todo tipo de emociones y vivencias.

Felicidad: es sentir profundo disfrute, agradecimiento y paz por la vida que tenemos con sus luces y oscuridades, con lo que está y con lo que nos falta. La felicidad es compatible con días buenos y días malos porque más que una emoción, es un estado. Se siente especialmente en algunos instantes donde experimentamos el alma esponjada y como llena de esperanza.



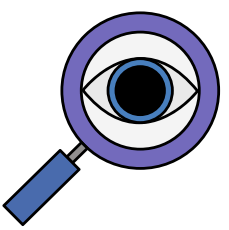
"La felicidad no es exuberante ni bulliciosa, como la alegría o el placer; es silenciosa, tranquila, suave, es un estado interno de bienestar que empieza por amarme a mi misma" Isabel Allende

Ideales: son los valores importantes para nosotras que nos guían en nuestra vida. Los aprendemos o los hacemos nuestros durante la infancia y adolescencia, de nuestros padres, sociedad y personas importantes de nuestro mundo, para transformarlos, recrearlos y reacomodarlos durante nuestra vida adulta según nuestras vivencias, nuevos deseos y experiencias.



¿Cuáles son los tres ideales más importantes de tu vida?

Ilusión: es la capacidad de embellecer activamente la realidad sacándole el máximo potencial; conectar con emociones positivas que nos llenen de calor y energía para hacerle frente a la vida como el universo de posibilidades que es.



La ilusión NO es negación: a todas nos hace bien una dosis de color para hacer realidad nuestros sueños y deseos, para creer desde lo más profundo del alma que mañana será un poco mejor que hoy.

Real: es lo verdadero, lo auténtico, lo que es así, tal cual, genuino, sin máscaras; también se refiere a uno de los registros de la personalidad, que según Lacan (buscar Lacan en el diccionario) incluye lo imposible, inabarcable, innombrable y lo más angustiante del ser humano, eso que no podemos controlar aunque queramos y que se escapa de nuestras manos: lo que nos preocupa, nos desestructura y escapa de explicación alguna.



"Acepto y abrazo lo que no está en mis manos cambiar. Le doy lugar a mis angustias y ansiedades: Me abrazo fuerte y profundo mientras las transito"



Pasión: es tener y sentir un deseo que nos levanta de la cama cada mañana... la pasión nos mueve el cuerpo, la mente, el alma y nos ayuda a sentir que la vida vale la pena hasta nuestro último suspiro.



"Pasión es entusiasmo incontenible, energía exuberante y entrega decidida a algo o alguien" Isabel Allende

Rebeldía con causa: es ser conscientes de quiénes somos, de nuestra naturaleza, sentir, gustos y disgustos, de todo todo lo mágico y también oscuro que nos hace NOSOTRAS abriéndole espacio para que se muestre al mundo en libertad a través de nuestras palabras, actos y proyectos. Ser rebelde con causa es ser nosotras mismas de la manera más genuina y luchar por lo que queremos y por lo que creemos.



¿Te permites ser rebelde con causa?

Causa/Propósito: es lo que decidimos hacer en esta tierra, durante nuestra vida, con nuestro cuerpo y personalidad; lo que nos apasiona, nos alegra, nos despierta, nos da ganas de vivir y crear. Es lo que nos sostiene en los días difíciles y nos ayuda a renacer o florecer después de etapas complicadas. Lo que nos permite sonreír o suspirar al levantarnos y animarnos a vivir un día más. Es eso que nos conecta con la pasión, el bienestar, la felicidad y la humanidad.



¿Cuál sientes que es tu causa o propósito más importante en esta vida?

Maternidad creativa: es la capacidad y oportunidad de crear, hacer realidad y darle forma a ideas, sueños, ilusiones, proyectos, negocios, amores: a todo lo que podamos imaginar. La maternidad creativa no discrimina, todas las mujeres podemos ser madres creativas.

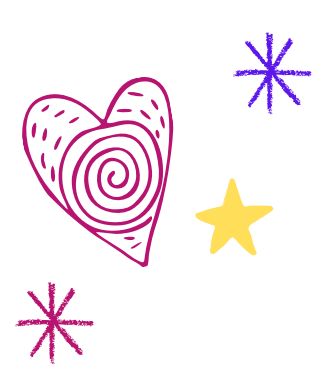


¿Qué te gustaría crear con tu corazón, manos, talento y energía?

Maternidad física: es la capacidad que tenemos -y desarrollamos cada día- las mujeres de crear, parir y criar hijos físicos. Ser madre física NO es una obligación ni una imposición, es una elección que nace a partir de TU deseo de serlo.



"Soy libre para elegir si quiero ser madre física o no. Decido MI tiempo idóneo para ser madre física y criar"



Masculinidad: es la manera que cada quien encuentra de vivir en su ser biológico de hombre enfrentándose a la vida con su modo de ser, deseos, amores y miedos. Masculinidad no tiene NADA que ver con machismo.



“Conecto con hombres sanos y amables. Alejo a más de 100.000 metros a los que no son bien ni me hacen bien”

Feminismo: es la convicción de que mujeres y hombres son seres humanos con las mismas oportunidades y derechos. Feminismo NO es sentirnos superiores ni pisotear a los hombres. Valores como la compasión, la empatía, el respeto y la libertad de pensamiento son feministas.



“¿Y en qué consiste mi feminismo? No es lo que tenemos entre las piernas sino entre las dos orejas. Es una postura filosófica y una sublevación contra la autoridad del hombre” Isabel Allende

Machismo: es una posición de vida que lleva a algunos hombres a ponerse por encima de las mujeres despreciándolas e irrespetándolas en consecuencia con gestos, palabras y acciones. El machismo es una de las MÁS GRANDES enfermedades de este planeta.



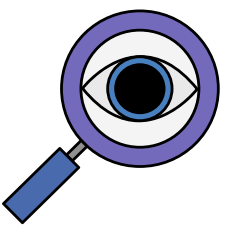
Un hombre machista NO es ni será un amor saludable. No eres una escuela de rehabilitación o recuperación de hombres machistas.

Amiga: es uno de los amores más grandes de tu vida: es esa mujer que te quiere y valora como eres, con lo que tienes y con lo que te falta, cuando estás inspirada y cansada... y tú a ella. ¡Las amigas nos salvan la vida!



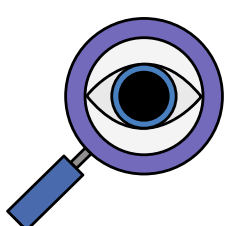
¿Cuáles son tus amigas del alma?

Aliada: es una mujer que nos inspira, nos acompaña, nos ayuda y potencia –y/o nosotras a ella- en el proceso de lograr un objetivo personal, creativo, laboral, colectivo o de cualquier área de nuestra vida. Es un tipo de amor y relación que nos hace bien.



Nutre la relación con tus aliadas con amor y apoyo constante: diles cuánto te inspiran y recuérdalas que las aprecias y valoras.

Demanda: es todo aquello que pedimos a otros o a nosotras mismas. También se usa esta palabra para expresar cuando pedimos -o nos pedimos- por pedir y sin parar eso que no necesitamos ni queremos o -sin saber- lo que desde lo más profundo de nosotras deseamos.



Usa sabiamente tu energía: antes de pedir o pedirte algo a ti misma, pregúntate si realmente lo quieres o lo necesitas.



Cuerpo: es todo lo que nos compone en los límites de nuestra piel. Los órganos que tenemos dentro, todo lo que ocurre en nosotras y en los diferentes sistemas que nos componen, el cuerpo funciona todo el tiempo, nos demos cuenta o no, lo sintamos o no. Es el corazón que late, los pies que caminan, las manos que tocan, la cabeza que duele, el vientre que se hace fértil.



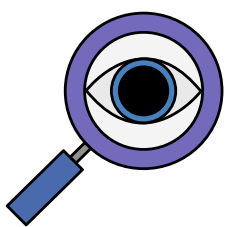
“Gracias cuerpo amado por acompañarme cada día de mi vida. Te valoro y te adoro”

Imagen: es como vemos y sentimos nuestro cuerpo; la experiencia íntima que tenemos de nuestro cuerpo físico junto con su alma, su chispa y todo lo que nos mueve, motiva e inspira.



Mírate con atención al espejo mientras respiras lento y profundo con una canción linda y suave de fondo. Al terminar, escribe lo que sentiste, pensaste o experimentaste.

Vagina: es una parte hermosa, natural y poderosa de nuestro cuerpo de mujeres, que nos permite sentir, crear, conocernos, amar, acoger y dar a luz.



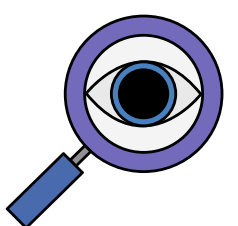
Anatómicamente es un canal muscular que va desde el cérvix al exterior del cuerpo.

Vulva: es el centro de nuestro cuerpo donde se dan las sensaciones más placenteras; está conformada por nuestros genitales externos, que incluyen el clítoris, los labios de la vagina y la abertura de la vagina; también la uretra que es por donde sale la orina.



Dedica tiempo y espacio a conocer y explorar tu vulva y tu vagina. Mira esas bellezas que forman parte de ti en un espejo y diles palabras de amor y agradecimiento. Luego escribe lo que descubriste y sentiste con esta práctica de reconocimiento propio.

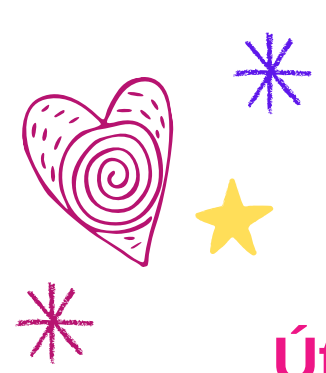
Menstruación: es la sangre que sale por nuestra vagina como símbolo de un momento físico y psíquico de nuestro ciclo menstrual en el cual expulsamos un óvulo no fecundado, preparándonos físicamente para crear un nuevo óvulo capaz de hacer una vida humana como un bebé o psíquicamente para crear bebés creativos como trabajos o proyectos que nos llenan de placer, felicidad y hacen del mundo un lugar más creativo y bello.



La menstruación nos recuerda que podemos morir y renacer muchas veces. ¿Quieres profundizar en este tema? El e-book “Tu copa de luna” es ideal para ti, lo encuentras disponible en la Tienda Alma de www.danielaalma.life



"Aprovecho mis días de sangrado para soltar lo que me duele, me entristece y bloquea"



Útero: es nuestro segundo corazón, poder, magia; es donde energéticamente creamos y acogemos la vida física y creativa.



“Gracias amado útero por latir dentro de mi y ayudarme a hacer vida física y creativa”

Ciclos: son nuestros momentos de vida, nuestros altos y bajos que están presentes para acompañarnos en nuestras experiencias y nos hacen mujeres únicas; son muestra y símbolo de que somos mujeres que “mudamos, creamos y transformamos”. Los ciclos son repetitivos. Tienen un principio y un fin. Incluyen procesos, “muertes”, “mudanzas”, “despedidas” y nuevos comienzos. Los ciclos nos recuerdan que somos MUCHAS en UNA.



El ciclo menstrual es un ejemplo de ciclo femenino.

Sexualidad: es la relación que tenemos con nuestro cuerpo de mujeres; la capacidad de vivir nuestra feminidad a través de nuestro cuerpo físico y nuestras emociones; la habilidad que desarrollamos para aceptar y disfrutar las sensaciones de nuestro cuerpo. También incluye cómo utilizamos nuestro útero, ovarios, vagina, senos, piel y las distintas partes de nuestro cuerpo de mujeres, para qué y con quién; está muy relacionada con la capacidad de sentir placer, gozar, convertir el placer y el gozo en energía creativa, en evolución, autoconocimiento y realización personal.



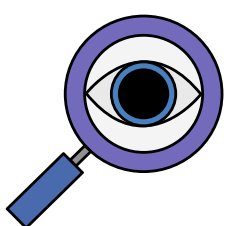
“Me abro a sentir profundamente los latidos de mi corazón, mi vientre, mi útero, mi vagina, mis senos y todo mi ser: soy creativa, dichosa y estoy llena de vida”

Sensualidad: es sentirnos vivas en nuestro cuerpo de mujeres; disfrutar de nuestra feminidad para amarnos y amar; movernos con nuestro ser de mujeres y nuestro cuerpo, en libertad. La sensualidad nos conecta con el disfrute y la fluidez.



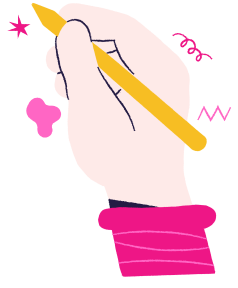
Cierra los ojos y respira mientras comes algo rico, escuchas música o bailas; masajéate la cara, el vientre o los pies con mucho amor y los ojos cerrados.

Respiración: es el acto constante y vital de inhalar y exhalar: una manera MUY valiosa que nos regala la vida para reiniciarnos infinitas veces, alinearnos, volver a nuestro centro, recalcular y recomenzar.



Al respirar de forma consciente, logramos calmar el ritmo de nuestros pensamientos, conectar con la calma, la quietud, el alma, la paz y profundizar en nuestro trabajo personal.

Yoga: significa unión, coherencia; es MUCHO MÁS que una práctica física de posturas específicas: es encontrar una amable coherencia entre quienes somos y lo que hacemos.



¿Tus palabras y actos van en la misma dirección? Toma nota de todo lo que venga a tu mente y corazón... úsalo a tu favor para tu trabajo personal.

Meditación: es encontrar un espacio y un tiempo para estar en silencio e intimidad con lo más profundo y real de ti misma; es descubrir con calma y claridad tu más profunda verdad. No necesitarás sentarte siempre para meditar. Caminando también puedes hacerlo. Basta la intención de conectar con lo más profundo de ti misma y disponerte a hacerlo en intimidad aunque estés con los ojos abiertos y rodeada de gente.



Te dejo tres meditaciones sencillas y cotidianas al alcance de tus manos:

1. Respira profundo, piensa en una frase que te conecte con tu alma, vuelve a respirar.
2. Camina observando atentamente todo lo que te rodea.
3. Escucha a otros con atención plena.

Afirmación de poder: es una oración para darle información clave a tu mente sobre algo que quieres o necesitas sentir, aprender y/o creer. Las afirmaciones de poder nos acompañan a vivir nuestros procesos de una manera más amable y a trabajar en nosotras mismas de una manera simple y a la vez precisa.



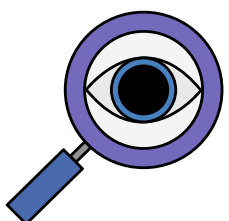
Has encontrado afirmaciones de poder en todo este diccionario, y aquí te comparto tres más:

1. "Uso sabiamente mi energía"
2. "Mi corazón late y estoy viva: puedo limpiarme las rodillas y levantarme de esta caída"
3. "La serenidad es mi guía: veo más allá del impulso y la emoción de este instante"

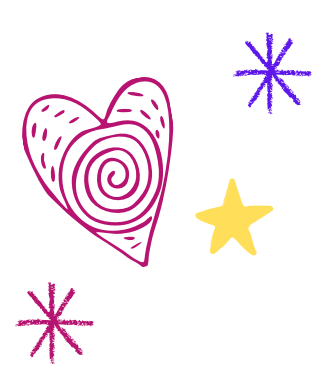


Ahora, inspírate y escribe tu propia afirmación de poder:

Ritual: es un espacio para darle poder a tus sueños y/o deseos, activar tu proceso de sanación, celebrar algo que para ti es importante o para acompañar tu alma y/o la de otras en sus distintos momentos y necesidades, a través de actos únicos, poderosos y creativos; incluyen símbolos como velas, plegarias, canciones, flores, elementos de la naturaleza, vestimentas especiales, colores o cualquier elemento que tengas ganas de incluir y que tenga un significado especial para ti o las personas que participan.



¿Sabías que cualquier acto pequeño de tu vida cotidiana se puede convertir en ritual? Basta tu intención de hacer de tu espacio algo "bello" o "sagrado": un baño de tres minutos en un día de prisas con una velita, una canción bonita de fondo o simplemente cerrar los ojos mientras te cae el agua en la cara, ¡ya es un ritual! o tomar tu café o té tomando una respiración consciente antes de empezar, ¡ya lo has convertido en ritual!



Mujer divina: es una mujer que desea con toda el alma amarse incondicionalmente y vivir conforme a su más profunda verdad, bajo sus propios términos, sintiéndose y sabiéndose protagonista de su propia vida. Es un término que hace referencia a la unión y plena aceptación de todas las facetas que te constituyen: niña interior, vieja sabia y bruja maga (si deseas conocer más sobre estas facetas, descarga gratuitamente "Las cuatro facetas de la mujer" disponible en www.danielaalma.life)



"Soy una mujer divina: me abro a las distintas posibilidades de la vida"

Yo: es una parte de la personalidad que nos ayuda a tener un orden y un lugar en el mundo humano. También se llama ego. Es la idea que te haces de quien eres en relación a lo que te han dicho, visto, descubierto, experimentado, sentido, desde que eras una niña. El yo te permite entender los límites que tienes, dando una sensación de unidad a tu ser, a lo que sientes, piensas en tu propia piel y cuerpo. También te permite ver y reconocer eso en lo que te identificas a otro y/o eres distinta de él. El yo o ego es importante y necesario: nos suele traer problemas cuando creemos o sentimos que estamos por encima de otros, solo cabemos nosotros en un espacio o relación o cuando lo sentimos débil y nos sentimos por debajo de los demás, complaciendo a todos en extremo y pasándonos por encima la mayor parte del tiempo.



Lo "negativo" es cuando creemos o sentimos que nuestro ego es el único que cabe en el mundo. Un ego saludable entiende y acepta que hay otros alrededor con su justo espacio, aunque a ratos le genere incomodidad.

Superyó: es una parte de nuestra personalidad que se formó en nosotras durante la infancia para ayudarnos a civilizarnos y regular nuestros impulsos más primitivos. Es como el maestro que nos hace entrar en la sociedad. A veces nos regula y nos indica qué es lo correcto o lo moral, lo que está bien y lo que está mal. En su lado negativo nos lleva por un camino de reproche, látigo o culpa excesiva usando calificativos muy terribles para hablarnos a nosotras mismas y al otro como: "pecadora", "mala madre", "insensata", "buena para nada". Suele usar muchas palabras absolutas como "siempre", "todo" o "nada".



"Amado superyo, descansa un poco... o bastante: ¡Ya soy una mujer y sé regularme!"

El otro: es cada ser humano distinto de nosotros, ese ser que se mueve y vive en el mundo al igual que nosotras. El otro también es, para el psicoanálisis, un concepto, una idea, un espejo, una construcción que tenemos en nuestra mente sobre lo que suponemos que los demás quieren, sienten o piensan de nosotras en base a nuestros aprendizajes y experiencias personales.



"Uso los espejos de mi vida como aprendizaje. Muevo de lugar los que ya no me reflejan o no me hacen bien"



Sueños: son las aventuras que vivimos mientras dormimos y/o el trabajo de nuestra mente y alma cuando descansamos. Mientras soñamos, se nos muestran nuestros más profundos deseos, nuestros más reales miedos y anhelos: todo aquello que muchas veces mientras estamos despiertas anhela salir y no encuentra espacio para hacerlo. También se le llaman sueños a todo eso que deseamos alcanzar o lograr en nuestra vida: todo eso por lo que trabajamos activamente en nuestro día a día o eso que a veces sentimos lejano como si estuviera fuera de nuestras manos y posibilidades.



Escribe algún sueño que hayas tenido recientemente:

Reprimir: es decir “no pasa nada” o “no siento nada”, de manera consciente o inconsciente, cuando en realidad si pasa algo o nos sentimos movilizadas o removidas por alguna situación.



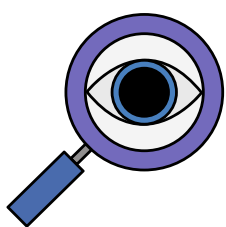
¿Sabías que está bien estar mal a veces? Decir esto para ti y para otros es clave.

Sublimar: es reconocer que nos pasa algo y crear una solución con los recursos que tenemos para sentirnos mejor.



“Hago todo lo que mi cuerpo o alma me pidan para atravesar mis dolores: bailar, hablar, escribir, pintar, correr o lo que sea que me sienta inspirada a hacer para convertir mi dolor en aprendizaje”

Freud: fue el apellido del creador del psicoanálisis y uno de los primeros especialistas de la mente que dio un lugar especial a las mujeres, escuchando sus palabras. Se dio cuenta de que el solo hecho de hablar (lo llamó asociación libre) nos ayuda a sentirnos mejor. Fue el primero en darle vida al inconsciente poniéndole nombre.

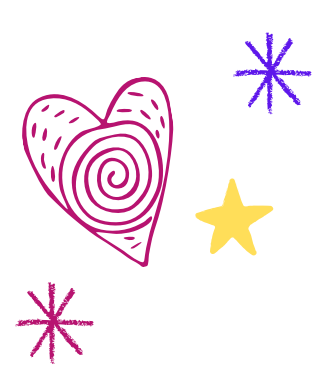


¿Sabías que Freud usaba la asociación libre como método de análisis? Asociar en libertad significa que hablar lo que se nos pasa por la mente sin filtrarlo ni regularlo con nosotras mismas, nuestras amigas o nuestro terapeuta, podemos conocernos, cachar patrones, hacer clics, vivir ¡ajá! *moments* y sanar.

Lacan: fue el apellido de un psicoanalista francés que hizo una relectura de Freud y lo estudió con pasión. Planteó que el inconsciente está estructurado como un lenguaje: en nuestra mente hay palabras que tomamos de las personas importantes para nosotros durante la infancia que nos ayudan a construir nuestra personalidad y explican, ordenan e impulsan, nuestros actos, elecciones y repeticiones.



¿Estás prestando atención a las palabras que repites con frecuencia y pasión? Ellas te dan claves sobre ti y la vida



Significante: es una palabra de poder con GRAN peso e importancia en nuestra mente y en nuestra vida. Existen significantes clave que nos mueven de una manera muy especial desde lo más profundo de nuestro inconsciente y descubrirlos nos ayuda a conocernos de una manera más clara y profunda.



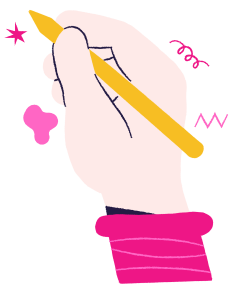
En las afirmaciones de poder que te comparto después de cada Consulta Alma, uso tus propios significantes para ayudarte a hablarte en las palabras que están escritas en lo más profundo de ti. Hablarte en TUS propias palabras es como conversar con tu inconsciente en su mismo idioma: ¡todo fluye mejor!

Terapia: es el proceso de asistir a consultas con algún profesional como un psicólogo, por ejemplo, para trabajarte internamente, conocerte, sanarte, potenciar tus habilidades y/o aprender a vivir de la mejor manera que puedes con quien eres y lo que tienes.



¿Cuál ha sido tu mayor aprendizaje en terapia? Si no has ido a terapia nunca aunque has sentido que lo necesitas: ¿Qué te ha detenido para regalarte esta experiencia?

Análisis: es el proceso de descubrir qué pasa contigo, con alguien o con algún evento de tu vida; también se llama así al proceso de consultar regularmente con un psicoanalista y descubrir -de su mano- cómo funcionas internamente para alinear lo más posible tus palabras y actos; esta alineación te ayuda a poner todo tu ser al servicio de tus deseos y sueños; también a valorar tus avances y logros. La base de un autoanálisis o de un psicoanálisis (análisis de la mano de un psicoanalista) son las preguntas: cuando nos preguntamos por nosotras, la vida y tantas cosas que nos remueven, abrimos espacio para responder muchos porqué que nos habitan.



Una manera de practicar el autoanálisis es asociar libremente en voz alta (grabándote) o en tu agenda-cuaderno (dando rienda a tus manos): Graba y/o escribe TODO lo que pase por ti. Presta atención a las preguntas, ideas, conclusiones y respuestas que surgen de estos momentos.

Consulta Alma: es la consulta online con Daniela Méndez, psicoanalista de mujeres, autora y creadora de este espacio, para trabajar en ti misma desde el psicoanálisis, las afirmaciones de poder, el análisis de sueños y los rituales, con el fin de conocerte, descubrir qué quieres, para qué eres buena, qué no quieres, cuáles son tus límites y miedos y todo eso que necesites revelarte a ti misma sobre ti misma, las relaciones y la vida; en ellas aprenderás a aprovechar al máximo lo que SI eres y SI tienes para crear la vida que quieres.



Si deseas profundizar en ti y sacarle mayor provecho a cada uno de los conceptos y ejercicios que encontraste en este diccionario, puedes solicitar tu Consulta Alma desde cualquier parte del mundo ingresando a www.danielaalma.life