



*Guía para Re-Evolucionar
tu vida, explorando en tu
verdadera esencia.*

<https://mujerenesencia.com/>

¡Te felicito, mujer!

Estás aquí porque tu instinto te ha traído, y eso significa que deseas conectar con tu verdadera esencia, evolucionar y abrir ese espacio que te permita descubrir la libertad que se siente cuando te miras al espejo y reconoces a la mujer que te está mirando.

Para saborear este regalo, te invito a realizar un pequeño ritual, que hará que realmente conectes con tu sentir , te relajes y te permitas escuchar lo que tienes que contarte.

Sigue los pasos tal y como te los detallo para que la experiencia te nutra completamente.



El ritual



Elige un lugar de la casa tranquilo, desconecta el móvil, y prepárate para este encuentro contigo misma. Si te apetece puedes preparar el espacio: encender una vela , un varita de incienso...

Cierra lo ojos y haz tres respiraciones , observando como el aire entra dentro de ti y sale de tu interior.

¿Cómo te sientes ?...



Ahora... De las siguientes palabras elige aquella con la que te sientas más conectada:



Libre Natural Auténtica Empoderada



A continuación, coge un cuaderno o bloc de notas y escribe un título o nombre que te resuene.

Puede ser: “Explorando mi autenticidad”, o bien, esa frase que te viene cuando piensas en la palabra elegida y que cada vez que la leas , la pronuncies en voz alta , te haga sentirte fuerte, empoderada, te de energía , te haga sonreír...

Déjate llevar por la imaginación y el corazón.



Lo siguiente que te propongo, es escuchar los audios .

Es importante que una vez hayas completado el primero de ellos, pasa al segundo y después al tercero.

Respira



Accede a los audios pinchando en cada una de las palabras por orden: Ser, Hacer o no Ser, Sentir.

Ser

Hacer o no Ser

Sentir

Por último, te invito a realizar esta meditación.

*Una vez terminada, siente en silencio tu cuerpo y escúchate. Accede a ella pinchando en esta palabra : *En Calma**



*Te recomiendo apuntar todo aquello
que te vaya surgiendo al escuchar
cada audio en tu cuaderno de
exploración.*

¡Comienza el ritual!. Que lo disfrutes...

Un abrazo

Ana

<https://mujerenesencia.com/>





*Mujer
en
Esencia*