



*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 de



elegir lo que quieres para ti, escucharte, cuidarte. Que va a aportar a tu vida equilibrio y bienestar.

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



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...

Te invito a seguir los pasos tal y como te los detallo para que la experiencia te nutra completamente.

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

¿Cómo te sientes ?...

A continuación, elige de las siguientes palabras aquella con la que te sientas más conectada:



Libre Natural Auténtica Soberana



Coge un cuaderno o bloc de notas y escribe un título , nombre . Puede ser: “Explorando mi autenticidad”, o bien esa frase que te viene cuando piensas en la palabra elegida , esa palabra que cada vez que la leas , la pronuncies en voz alta , te empodere, te de energía , te haga sonreír...

Déjate llevar por la imaginación y el corazón.



Lo siguiente que te propongo, es escuchar unos breves audios que te van a inspirar, y una meditación para profundizar un poco más. Es importante que una vez hayas completado el primero de ellos, pases al segundo, después al tercero y por último la meditación.

Ahora...

Respira

Accede a los audios pinchando en cada una de las palabras por orden: 1º Ser, 2º Hacer o no Ser, 3º Sentir.

Ser

Hacer o no Ser

Sentir

Meditación:

En Calma.

Accede a ella pinchando en la palabra .

Después, en silencio y conectada con tu cuerpo y con tu escucha, escribe en tu cuaderno de exploración aquello que haya surgido durante este ritual: sentimientos, emociones, sensaciones...



Si algo nuevo se ha despertado en ti , quieres compartirlo y seguir explorando, puedes reservar una sesión on line de 20 min. gratuita para conocer mi trabajo y llevarte alguna clave para tu bienestar.

[Reserva tu sesión aquí.](#)

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

Anala



<https://mujerenesencia.com/>