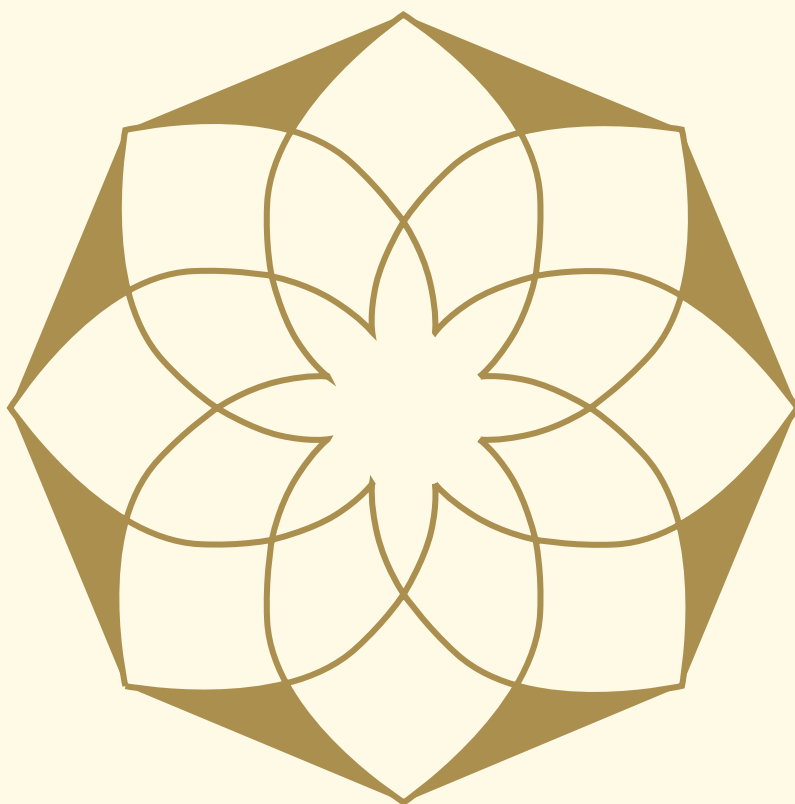




musas

Contenidos de Academia Musas® Protegidos por Derechos de Autor.



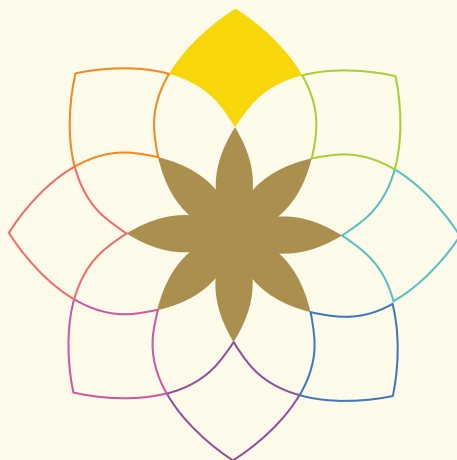
Mandala de la Musa

Inspiración para tu florecimiento

Contenidos de Academia Musas® Protegidos por Derechos de Autor.

Aspecto 2

Vitales y Cíclicas



Hola Musa

Bienvenida al tercer aspecto del Mandala de la Musa:
Vitales y Cíclicas

En este aspecto, lo que ves y trabajas en ti es:

- ◆ Mirar y aprender a celebrar tus ciclos femeninos.
- ◆ Entender y valorar tus múltiples roles y momentos como mujer.
- ◆ Aceptarte, cuidarte y amarte en cada momento y fase de tu vida.
- ◆ Explorar tu cuerpo femenino y nutrir tu energía femenina.
- ◆ Desarrollar prácticas para conectarte con tu cuerpo, y para sanarlo.
- ◆ Abrazar y amar tu cuerpo como es.
- ◆ Celebrarte como una mujer en constante renacimiento, sanación y evolución, independientemente de tu edad.
- ◆ Verte hermosa, entendiendo que la belleza nace desde tu conexión, cuidado y sabiduría interior.



Meditación de conexión con este aspecto



Ver video y contestar respuestas al cuestionario



Reflexión sobre tu diagnóstico:

¿Cómo te sientes con esta cualidad? ¿Cómo la has vivido hasta ahora?

¿Cómo podrías cultivar esta cualidad en ti?

¿Cómo te sentirías contigo misma si pudieras fortalecer este aspecto?



MUSAS

Mandala de la Musa

Esta es una canción para ti...
Rios como Van (Live Sessions), de Alejandra Torres Totem

YouTube

Play



Rios como Van

Esa cosita que sí
Esa cosita que no
Esa cosita que hace que nos amemos
Esa cosita que sí
Esa cosita que no
Esa cosita que hace que nos amemos

Íbamos hacia el recuerdo
Íbamos hacia el amor
Un día dices que sí
Y otro día que no
Cuántas historias perversas
Buscando perfección
Y tu manera de amarme
Nutre la ilusión

Rios Como Van... Fluyendo
Limpiando... Lo Nuestro
Rios Como Van... Fluyendo
Limpiando... Lo Nuestro

Tú eres todo lo que yo quería
Y te di todo lo que más podía
Historias de amor y de dolor
Eres carne y sazón deembrina

Rios Como Van... Fluyendo
Limpiando... Lo Nuestro
Rios Como Van... Fluyendo
Limpiando... Lo Nuestro

Esa cosita que sí
Esa cosita que no
Esa cosita que hace que nos amemos
Esa cosita que sí
Esa cosita que no
Esa cosita que hace que nos amemos

El espiral de la vida va abriendo
Y tu transformación se va haciendo
Tus alas van lentamente abriendo
Y luego vuelas conmigo... fluyendo

Rios Como Van... Fluyendo
Limpiando... Lo Nuestro
Rios Como Van... Fluyendo
Limpiando... Lo Nuestro



Tema de profundización: Los Cuatro Arquetipos Lunares



Algunas prácticas sugeridas para cultivar tu vitalidad y ciclicidad

- ◆ Conéctate con la Madre Tierra, abraza un árbol, sal a caminar en la naturaleza, y escucha lo que te dice.
- ◆ Mírate al espejo todos los días y di, Te amo. Completa y absolutamente.
- ◆ Meditación de arraigo. Cuando medites, visiona que pones los pies firmemente sobre la tierra, y siente como te salen raíces.
- ◆ Haz un baño y conéctate con la energía del agua, deja que te limpie y te recargue tu energía.
- ◆ Saca tiempo para el descanso, la hidratación, el sueño y la meditación, para nutrir tu energía especialmente en la semana de tu menstruación.
- ◆ Abrazate como la mujer hermosa que eres. Hazte un masaje de conexión y celebración de tu cuerpo.
- ◆ Aprende sobre los ciclos lunares y sobre las energías arquetípicas de cada mujer en las cuatro fases lunares (doncella, madre, sacerdotisa, anciana).
- ◆ Permítete ser cíclica, siente tu cuerpo todos los días y lo que te está diciendo.

◆ AMOR PROPIO Y TRANSFORMACIÓN

◆ VITALES Y CÍCLICAS

◆ LÍDERES Y AL SERVICIO

◆ ARTISTAS DEL AMOR

◆ INTUITIVAS Y CONECTADAS

◆ CREATIVAS Y CREADORAS

◆ AUTÉNTICAS Y EXPRESIVAS

◆ SANAS Y LIBRES

◆ GESTORAS ABUNDANTES

