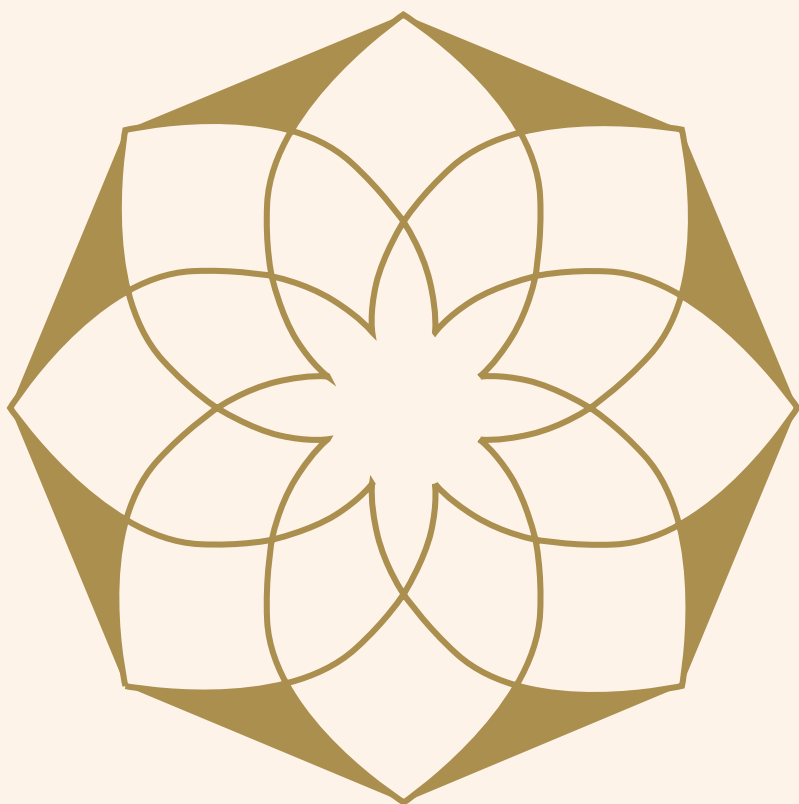




musas

Contenidos de Academia Musas® Protegidos por Derechos de Autor.



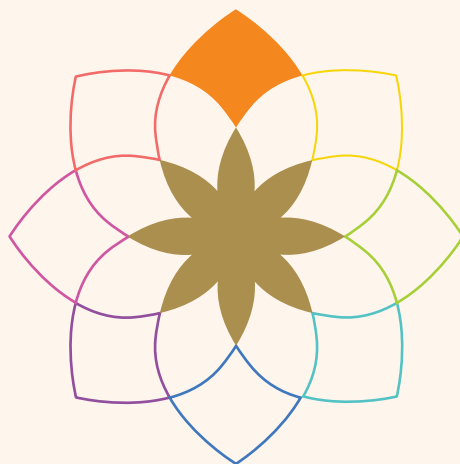
Mandala de la Musa

Inspiración para tu florecimiento

Contenidos de Academia Musas® Protegidos por Derechos de Autor.

Aspecto 8

Auténticas y Expresivas



Hola Musa

Bienvenida al séptimo aspecto del Mandala de la Musa:
Auténticas y Expresivas

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

- ◆ Empezar a vivir de manera más coherente con quien eres. Hacer los cambios que necesites para poder vivir más alineada con tu verdad y autenticidad.
- ◆ Nutrir y cultivar tu voz auténtica para expresarte alineada y coherente siendo fiel a ti misma.
 - ◆ Nutrir tu amor propio para poder manifestar tu vida de una manera más coherente y respetuosa hacia ti misma.
- ◆ Saber poner límites y aprender a tener conversaciones aclaradoras, así como poder generar buenos acuerdos.
- ◆ Validarte como una mujer auténtica para elevar tu voz y tener mayor impacto en tu entorno. Decir tu verdad y aprender a expresarte realmente desde tu verdad y lo que te importa, desde lo que te hace única.
- ◆ Atrever a expresarte y manifestar tu vida cada vez mas empoderada y validando tu proceso. Cada vez más, estirar tu zona de confort hacia la expresión de eso que sientes que va naciendo en ti: tu mejor – y continuamente en ebullición y expansión – versión de ti misma.



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...

Ella Se Sabe Sola (Live Sessions), de Alejandra Torres Totem

Spotify

Play



Ella Se Sabe Sola

Ella se sabe sola
Ella se halla entre brisas de libélulas
y destellos de luz
silenciosa

Su mente divaga
No se concentra en el mundo lineal
Sus pensamientos llegan
De lo profundo del mar

Algo le duele
Busca con ojos de sabueso lo que quiere
Y olfatea para encontrar
Un aroma similar

Ella sabe que tiene
Lo que buscan en otro cuerpo caliente
Pero hay un vacío
Y un profundo terror

Algo le duele
Busca con ojos de sabueso lo que quiere
Y olfatea para encontrar
Un aroma similar

A expresar
A confesar
A dar y tomar
Amor

A confesar
A expresar
A dar y tomar
Amor

Ella se sabe sola
Ella se halla entre brisas de libélulas
y destellos de luz
silenciosa

Algo le duele
Busca con ojos de sabueso lo que quiere
Y olfatea para encontrar
Un aroma similar



Tema de profundización: La Expresión Auténtica - Dándonos el permiso



Algunas prácticas sugeridas para cultivar tu autenticidad y empoderamiento

- ◆ Haz una lista de cosas que deseas hacer para sentirte más alineada con tu autenticidad... pueden ser cosas sencillas como cambios en actividades, o cosas grandes, como cambiar de trabajo, o de lugar donde vives. Imagina el lugar y la profesión que más se alinearía con quien eres y con quien deseas ser. Atrévete a soñarte a tí misma en 5 años, tu próxima versión de ti, ¿cómo estás vestida, qué haces, dónde vives, cómo te expresas?
- ◆ Libera tu voz. Canta algo que te guste, aún si es a solas. Juega con tu voz, déjala salir, escúchala, aprende a conectar con toda tu voz, las partes que te gustan y las que no te gustan. Ama tu voz, y canta un rato todos los días. Canta al frente de un espejo, mírate a los ojos cantando. Vence tu timidez contigo misma y con los demás de expresarte.
- ◆ Ten una conversación difícil y honesta con alguien. Es en las conversaciones que vamos aprendiendo a expresar nuestra verdad, expresarnos realmente, y poner sanos límites para nosotras. Si sentimos que hay una situación que no es respetuosa con nosotras, busquemos a la persona o personas involucradas y contémosle nuestra verdad, pudiendo expresarnos de manera clara y honesta.
- ◆ Haz una lista de condiciones básicas "no negociables", para poder garantizar tu bienestar en situaciones laborales, relaciones, o contigo misma. Esos se convierten en tus límites sanos. Sé asertiva y díselos a alguien con quien estas teniendo dificultades en establecer sanos límites para ti.
- ◆ Haz una visualización de ti en tu "jardín" metafórico, tu espacio propio y personal, y mira que tienes todos los recursos que necesitas. Empodérate y siéntete capaz de manifestar la vida que deseas.
- ◆ Siéntete influenciadora, atractiva, carismática y clara. Entiende que tu expresión auténtica te ayuda a atraer situaciones y personas que resuenan contigo. Visualiza ese poder de la expresión auténtica, y mírate haciéndolo cada vez mejor y a una comunidad cada vez más amplia de personas receptivas a tu mensaje y a tu voz única.
- ◆ Haz una lista de cosas que tu crees acerca de la vida, una especie de Manifiesto personal. Solo pon cosas que realmente has vivido en carne propia, y que demuestran tus fortalezas, habilidades y recursos. Por ejemplo, una de mis creencias es que "Yo creo que las mujeres podemos pasar de vivir en desiertos áridos, a crear jardines abundantes."
- ◆ Llama a tres personas y léeles tu Manifiesto, y recibe retroalimentación por parte de ellos. Deja que ellos te digan si ven esos dones en ti, o si ven otros, y complementa tu lista. Ponla en un lugar visible para reforzar y empoderarte.

- ◆ AMOR PROPIO Y TRANSFORMACIÓN
- ◆ VITALES Y CÍCLICAS
- ◆ LÍDERES Y AL SERVICIO
- ◆ ARTISTAS DEL AMOR
- ◆ CREATIVAS Y CREADORAS
- ◆ INTUITIVAS Y CONECTADAS
- ◆ SANAS Y LIBRES
- ◆ AUTÉNTICAS Y EXPRESIVAS
- ◆ GESTORAS ABUNDANTES

