

Mandala de la Musa

Inspiración para tu florecimiento



musas

Vitales y Cíclicas

Aspecto 2

Mandala de la Musa Vitales y Cíclicas



Hola Musa

Bienvenida al Mandala de la Musa, Vitales y Cíclicas

¿Ya viste el video?

Bueno, ahora te invito a que contestes estas preguntas, para entender tu relación con este aspecto y cualidad de tu vida como mujer.

Escoge una opción de las que se presentan luego de cada pregunta. Es posible que no sientas que ninguna respuesta capta completamente tu forma de pensar esta pregunta, pero escoge la que más resuene contigo:

¿Que tan conectada estás con los ciclos de la luna, y con tus propios ciclos menstruales?

- A - No me siento conectada con la luna ni sus fases, ni con mis ciclos menstruales.
- B - Percibo que mi estado de ánimo es cambiante y que mi nivel de energía fluctúa durante el mes, pero no los manejo y me incomoda – sigo mis actividades y trato de ignorar estas emociones, es muy complicado y me enredan la vida!
- C - Tengo anotados mis ciclos menstruales en mi calendario. También soy consciente de mis niveles de energía y de cómo varían durante el mes.
- D - Observo y acepto mis ciclos menstruales. Acepto y me permito sentir mis emociones y cambios de ánimo. Entiendo mis ciclos emocionales y su relación con la luna, mi menstruación y cambios hormonales.
- E - Planeo mis actividades de acuerdo a la fase del ciclo menstrual en la que me encuentro. Me regalo tiempo de recogimiento durante mi menstruación y descanso más, me hidrato mejor y cuido mi cuerpo. Aprovecho el tiempo para meditar, ensoñar y conectar con mi sabiduría interior.

¿Qué sientes acerca de tu energía femenina?

- A - ¿Cuál energía femenina? Toda energía es igual, no siento nada distinto.
- B - Entiendo que existen energías femeninas y energías masculinas. Sin embargo, la energía femenina la identifico con debilidad y vulnerabilidad.
- C - Yo siento que la energía femenina es especial porque está asociada a la capacidad de crear, sin embargo, no entiendo qué otras cualidades tiene esta energía ni sé cómo cultivarlas.
- D - Percibo mi energía femenina y la entiendo como una energía gestora, receptiva y fluida. También reconozco la energía masculina como la fuerza que se enfoca en hacer, planear y estructurar. Sin embargo, no sé como cultivar y equilibrar estas energías en mí y oscilo entre ellas.
- E - Abro espacio en mi vida para cultivar la energía femenina, que para mí es el descanso, receptividad, reflexión y creatividad para crear una vida tejiendo relaciones y proyectos sin necesidad de correr ni atafagarme. Tomo tiempo para soltar tareas y recogerme en mí, soñar despierta, hacer visiones de lo que deseo y nutrir y recargar mi energía vital. Sé cómo equilibrar mi energía femenina y masculina.

¿Qué tanto renuevas tu energía conectándote con la Madre Tierra?

- A - No me siento conectada. ¿Madre Tierra? Yo veo árboles y pájaros, pero no siento ninguna conexión, son seres aparte de mí.
- B - Me gusta ver paisajes y naturaleza, pero son imágenes lejanas, no salgo mucho a explorar ni a estar en la naturaleza.
- C - Me gusta hacer ejercicio, y mover mi cuerpo. Si es en un lugar natural, mejor, pero no busco esa conexión. Para mí hacer ejercicio y mantenerme en forma es más importante. Prefiero conectarme a mi cuerpo, pero no tiene que ser en la naturaleza.
- D - Me gusta mucho caminar en la naturaleza, o estar en el campo, me gustan las plantas y las flores, y trato de pasar tiempo en la naturaleza.
- E - Me siento conectada con la Madre Tierra, y nutro mi energía conectándome con ella. La busco para recargarme espiritualmente, y también para explorar y jugar con ella. Me siento sostenida por la Tierra y por el universo mismo, y por esto no la siento como algo independiente de mí, sino que siento la conexión con ella y su energía.

¿Te sientes hermosa? ¿Cómo te sientes con tu cuerpo?

- A - No me gusta mi cuerpo.
- B - Me gustan algunas partes de mi cuerpo, pero en general no me agrada como me veo.
- C - Mi cuerpo es normal como el de todas las mujeres.
- D - Me agrada mi cuerpo, pero no me siento particularmente hermosa.
- E - Me considero hermosa. Me gusta mi cuerpo tal como es.

¿Cómo te sientes con tu feminidad? ¿Te sientes femenina?

- A - No me siento femenina y no me gusta esa palabra. Me siento menos cuando me veo femenina.
- B - Me siento femenina, pero siento que eso es algo que debo hacer para complacer a los hombres y que me obliga a vestirme y arreglarme para verme bien y para ellos.
- C - Considero que mi feminidad es una cualidad que cuido, y busco formas para para llamar la atención y que me vean más.
- D - Me gusta mi feminidad y me gusta ser mujer, pero no hago esfuerzos para arreglarme ni creo que es importante verme más bonita, me siento a gusto con quien soy.
- E - ¡Amo ser mujer! Me celebro todos los días, y expreso mi feminidad de una manera auténtica y natural. Agradezco mi feminidad y mi cuerpo que da vida y celebro mis ciclos menstruales y mi conexión con la fuerza sagrada de lo femenino. Me visto para expresar mi feminidad y para darme gusto a mí, para sentirme hermosa y femenina.

¿Te consideras una mujer vital?

- A - No me siento vital, me siento agotada y cansada, siento que no me alcanza el tiempo y que siempre estoy corriendo para terminar mis tareas y mis quehaceres.
- B - A veces siento que soy como un volador y que corro y corro y no paro (normalmente entre semana) y cuando tengo la oportunidad de parar (fines de semana o vacaciones) colapso y duermo todo el día para recuperarme. Siento altibajos de energía.
- C - Siento que tengo un buen nivel de energía, pero me afectan mucho mis emociones y estado de ánimo.
- D - Siento que tengo un buen nivel de energía para todo, aunque debo invertirle mucho tiempo a mi cuidado personal - haciendo ejercicio, y prácticas continuas para recargarme.
- E - Me siento absolutamente vital y recargada, aún cuando estoy sintiendo algún síntoma o durante alguna dificultad emocional. Siento y cultivo mi capacidad de sanarme y de recargar mi energía.

¿Cómo ves la relación entre el envejecimiento y la vitalidad?

- A - Creo que van en línea recta, ambas hacia el declive... mientras más envejezco, menos vital y más desgastada estoy.
- B - Creo que la vitalidad y el envejecimiento van por etapas de vida... muy vital a los 20, muy enfocada en la maternidad a los 30, estable a los 40, y que la menopausia es un quiebre en la vitalidad, donde luego llega la vejez.
- C - Creo que la vitalidad y las etapas de vida se renuevan cíclicamente y que las mujeres pueden ser vitales incluso después de la menopausia, pero es la excepción más que la regla.
- D - Creo que la vitalidad y el envejecimiento dependen de cada mujer, y también de su estado de salud, entonces no diría que hay una relación lineal o directa. Sin embargo, creo que varía de mujer a mujer y que no se puede generalizar.
- E - Creo que una mujer puede ser vital a cualquier edad y que la menopausia no afecta la vitalidad, es más, conozco mujeres que se sienten más plenas y vitales después de la menopausia. Creo que la vitalidad es cíclica y se renueva constantemente con los ciclos de la luna y los grandes ciclos de vida de las mujeres.

¿Conoces y te conectas con los cuatro arquetipos de lo femenino: la doncella, la madre, la sacerdotisa y la anciana?

- A - No los conozco.
- B - He escuchado el tema, pero realmente no sé qué es cada uno.
- C - Conozco los cuatro arquetipos, pero no sé qué significado tienen ni como se relacionan con mi día a día.

- D - Entiendo que son cuatro arquetipos que me acompañan mes a mes, y que me alinean con las energías que tengo de acuerdo a mis ciclos menstruales y vitales.
- E - Siento esos cuatro arquetipos en mí y me alineo con sus energías a lo largo del mes. Convoco a estas energías cuando necesito nutrir y conectar con mi energía vital.

Respuestas a la preguntas de este aspecto
Por cada respuesta

- ☐ A suma un punto.
- ☐ B igual a 2,
- ☐ C igual a 3,
- ☐ D igual a 4 y
- ☐ E igual a 5.
- ☐ Total

Suma tus respuestas y revisa las respuestas en cada aspecto, para reflexionar sobre cómo puedes cultivarlo más conscientemente.

Si tuviste entre 8 y 26 puntos: puedes cultivar más el aspecto de Vital y Cíclica en tu vida.

- ◆ Puedes explorar más tu conexión con tu energía femenina y su relación con la luna y sus fases, así como con tus ciclos menstruales. También puedes comenzar a entender la naturaleza de esta energía y sus cualidades de receptividad, gestación y fluidez, para que puedas sentirte fortalecida y más equilibrada. Así podrás entender más acerca de la fortaleza de esta energía.
- ◆ Puedes cultivar más tu conexión con la naturaleza y la Madre Tierra, empezando a sentir la vitalidad que está ahí para ti, sólo te tienes que dar el espacio para conectarte con ella!
- ◆ Puedes abrazarte más y sentirte hermosa por el solo hecho de ser mujer, empezando a amar a tu cuerpo tal como es.
- ◆ Puedes sacar tiempo para cultivar y recargar tu energía vital, por medio de la reflexión, respiración, o meditación, y entender que cultivas una fuente de energía que está ahí para ti.
- ◆ Puedes empezar a confiar en la belleza de envejecer, creer que podrás mantener tu vitalidad en cualquier edad de tu vida y celebrar cada etapa desde la adolescencia, maternidad, menopausia y adultez mayor.
- ◆ Puedes aprender sobre los cuatro arquetipos de las mujeres – doncella, madre, sacerdotisa y anciana – y nutrirte con sus energías y tus propios ciclos.

Si tuviste entre 27 y 39 puntos: vas por buen camino cultivando el aspecto de Vital y Cíclica en tu vida.

- ◆ ¡Muy bien! Te conectas ya con los ciclos lunares, tus niveles de energía y cómo varían durante el mes, y puede que ya tengas anotados tus ciclos menstruales en tu calendario, entendiendo tus ciclos emocionales y su relación con la luna y con tus hormonas. Te invito a que profundices en este aspecto y comiences a manejar tu día a día tomando en cuenta tu ciclo y la energía disponible cada semana. También que comiences conscientemente a conectar con los cuatro arquetipos de mujer en ti (doncella, madre, sacerdotisa, anciana), de acuerdo a cada semana.
- ◆ Sientes que las mujeres tenemos una energía distinta, más gestora, más receptiva, que sabe crear vida y nutrir, y que esa energía es amorosa y sanadora. Te invito a que fortalezcas esta energía, sacando tiempo y espacio para cultivarla, a diario si es posible.
- ◆ Sientes una buena conexión con tu cuerpo, y también puede que sientas bienestar pasando tiempo en la naturaleza. Puedes cultivar aún más esa sensación de conectarte con la naturaleza, para recargarte y conectarte con tu energía vital.
- ◆ Ya percibes en tu cuerpo la energía femenina, y la sientes distinta. Puedes comenzar a darte espacios para conocerla más y hacer prácticas para poderla convertir en una fuente que te recarga cada vez que estás baja de energía.
- ◆ Te sientes bien con tu cuerpo, y puede que hagas prácticas de autocuidado. La invitación acá es que empieces a considerarte hermosa tal cual eres, y que celebres tu feminidad y tu cuerpo.
- ◆ Entiendes que la vitalidad y el envejecimiento dependen de cada mujer, y que se renuevan cíclicamente, y también sabes que las mujeres no necesariamente tienen una experiencia negativa durante su menopausia. Te invito a seguir aprendiendo más sobre la vitalidad a lo largo de la vida, y cultivar creencias positivas acerca de cómo afrontar cada ciclo de vida de la mejor manera.

Si obtuviste 40 puntos: ¡Felicitaciones! ¡Eres una Musa Vital y Cíclica!

- ◆ Vives de acuerdo a tus ciclos menstruales y su relación con la fase lunar. Te cuidas durante tu menstruación, y aprovechas el tiempo para cultivar tu energía femenina.
- ◆ Entiendes y vives tu energía femenina, como descanso, receptividad, reflexión y creatividad sin necesidad de correr. Tomas tiempo para nutrir y recargar tu energía vital.
- ◆ Te sientes conectada con la Madre Tierra, y vas frecuentemente a recargarte espiritualmente, y explorar y jugar con ella. Sientes la conexión con ella y su energía.
- ◆ ¡Amas ser mujer y te encanta tu cuerpo! Te celebras y expresas tu feminidad de una manera auténtica y natural. Te vistes para expresar tu feminidad y para darte gusto a ti, para sentirme hermosa y femenina.
- ◆ Sabes cultivar tu capacidad de sanarte y de recargar tu energía.
- ◆ Sientes la confianza que en cada etapa se puede renovar la vitalidad y no temes el envejecimiento ni la menopausia.

¡Te invito a que, como maestra, enseñes a otras mujeres a cultivar este aspecto de su vida, y a que valides en ti el poder inspirador y sanador de ser una Musa Vital y Cíclica!

- ◆ 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

