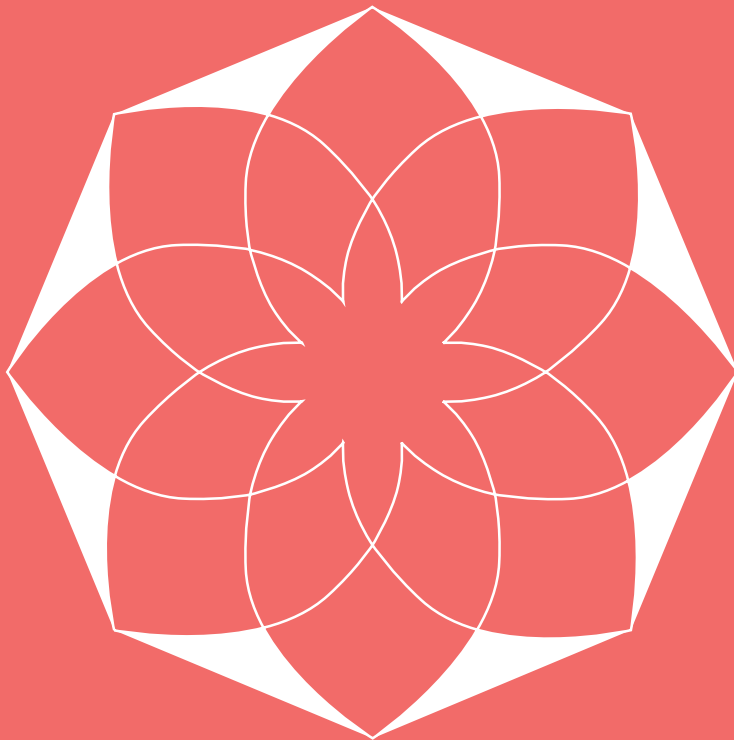


Mandala de la Musa

Inspiración para tu florecimiento



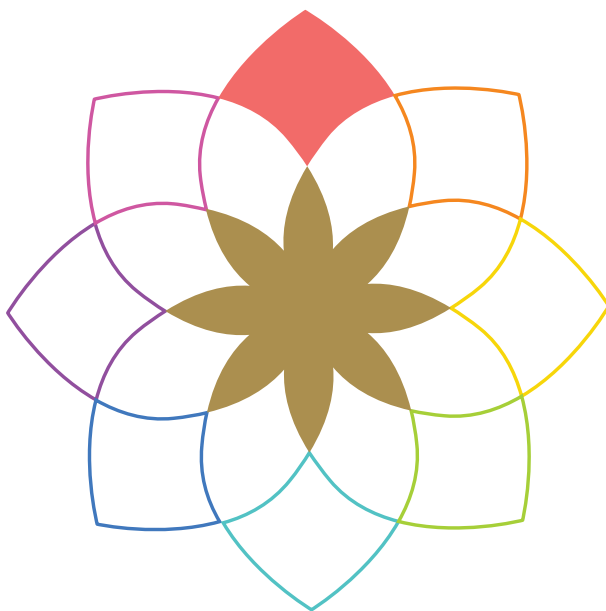
musas

Artistas del Amor

Aspecto 4

Mandala de la Musa

Artistas del Amor



Hola Musa

Bienvenida al Mandala de la Musa, Artistas del Amor.

¿Ya viste el video?

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

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:

¿Sientes que vives una vida en amor propio y coherente que te permite abrirte de manera auténtica a los demás?

- A – No me siento tan conectada con mi amor propio. Siento que me proyecto como alguien dependiente y víctima en el amor.
- B – Vivo conectada a mi amor propio y a mis necesidades, pero los demás me perciben independiente y fría, no tan conectada con mis relaciones, mas enfocada en mis metas y vida propia.
- C – Soy amorosa y amable, y muchos me quieren porque soy servicial y querida, pero no soy capaz de mostrarme completamente a los demás. Cuando siento rabia o dolor, no lo muestro a los demás. Soy temerosa de mostrar todas mis facetas.
- D – Me siento empoderada y en amor propio, y he hecho procesos de sanación conmigo y mis relaciones. Sin embargo, a veces siento que genero conflictos con los demás, porque me he atrevido a poner límites o a no aguantarme ciertos comportamientos de los demás. Esto ha generado ciertas rupturas dolorosas en mis relaciones.
- E – Siento que mi proceso de amor propio me ha generado tal coherencia, que atraigo relaciones sanas y bonitas que me hacen sentir feliz y plena. Puedo ser auténtica y mostrarme completamente, y también generar acuerdos para equilibrar situaciones que no van con mi proceso. Soy honesta con lo que siento, y sé cuándo soltar una relación cuando esta ya no resuena conmigo.

¿Qué crees acerca de, o has vivido como experiencia, el amor incondicional?

- A – Creo que el amor incondicional es algo romántico que suena bonito, pero no sé realmente lo que es.
- B – Creo que el amor incondicional es lo que siente una madre por su hijo, pero en relaciones de pareja, es muy difícil porque se entrega demasiada confianza al otro y luego termina uno sufriendo. He tratado de sentirlo, pero no he podido.
- C – Me gustaría sentir más el amor incondicional. Mis relaciones de pareja son basadas en muchas cosas sólidas y buenas, pero no siento que me puedo abrir realmente al amor ni que es una conexión mística ni espiritual, donde se borran mis límites con el otro.
- D – Siento que me entrego al amor, y que realmente me abro para recibir y dar amor a mi pareja. Sin embargo, necesito poner límites y hacerme respetar, entonces me encuentro poniendo condiciones a mi pareja para que yo pueda tener una relación armoniosa con el-ella.
- E – He vivido el amor incondicional como un proceso de abrir realmente el corazón, y entregarme al amor en total devoción y sin límites. Al sentir devoción al amor, siento que voy generando amor propio, porque lo que doy, recibo, independientemente de lo que haga mi pareja. El amor incondicional, como lo he vivido, también es amar al otro tal como es, no ponerle condiciones para poderlo amar.

¿Deseas o has vivido un amor espiritual de pareja, que te llama a sanarte, reinventarte y expandirte en el amor?

- A - Realmente no veo la relación entre mi espiritualidad, que la veo como algo más individual y mi relación de pareja.
- B - Quisiera tener una relación más profunda e íntima con mi pareja, pero o no tengo pareja, o las parejas que he tenido han sido relaciones más terrenales, donde no he sentido una conexión trascendente.
- C - He sentido esas chispas con algunas personas en mi vida, que me asustan y confrontan porque me hacen abrir mi corazón y sentirme vulnerable, pero he salido corriendo, o me he salido de esas relaciones al sentirme demasiado expuesta.
- D - He vivido este tipo de amor, pero cuando he vivido este tipo de entregas y de intimidad, se ha vuelto una relación co-dependiente o donde no me sentía fortalecida, sino mas bien debilitada.
- E - Deseo (o he vivido) en una relación de pareja donde siento una conexión espiritual profunda, en la cual nos comunicamos desde nuestras almas y que me llama a abrir y expandirme. Al dar ese amor completo y profundo, he sanado y me he transformado. Me he sentido en evolución con este amor, el cual me ha fortalecido aún más. Este amor me ha abierto el corazón a mirar mi heridas, y a poderlas sacar y ver, para seguir transformándome.

¿Cómo vives tu relación con tus hijos, o si no tienes hijos, con tu familia extendida?

- A - No me siento nutrida ni agradecida por mis hijos (familia), es una carga constante. Su llegada a mi vida me trajo sacrificio y demasiadas responsabilidades.
- B - Amo a mis hijos (a mi familia), pero realmente no me conocen tan bien. Cumpló mis deberes, y los cuido, pero tengo mi propia vida y soy bastante independiente.
- C - Soy una mujer muy de familia, me gusta cuidar a los demás. Me siento bien cuando puedo dar de mí. Sin embargo, me siento demasiado cargada de responsabilidades con los demás y me cuesta trabajo pedir apoyo. También me cuesta trabajo ser auténtica y expresarme libremente con quienes amo; prefiero evitar conflictos.
- D - Soy el centro de mi familia, me expreso auténticamente y siento que vibro en mis relaciones de pareja y/o de familia. Sin embargo, impongo mi verdad a los demás y a veces me encuentro manipulando a quienes me aman para lograr lo que quiero. Me cuesta trabajo dar espacios a quienes amo para que tengan sus propias vidas.
- E - Vivo relaciones cercanas y a la vez libres y tranquilas con mi círculo familiar. Hay conflicto, y hay conversaciones honestas cuando se necesitan, pero desde el amor y la comprensión. Amo a mis hijos y me encanta dar amor; también sé pedir apoyo cuando lo necesito y siento que recibo de ellos. Puedo expresarme libremente, y ser yo misma. Celebro pasar tiempo con mis hijos y/o familia, y también disfruto de mis espacios en soledad.

¿Qué tanto cultivas tus espacios y relaciones de amistad hacia tus amigos, tu comunidad?

- A - No tengo amigos, me siento más bien sola, y tengo una vida independiente. Me cuesta hacer amistades y compartir mi vida con los demás.
- B - He tenido amigos a lo largo de mi vida, pero no mantengo mis relaciones, más bien transito entre diferentes amistades. Tampoco siento que tengo una comunidad de personas afines.
- C - Tengo amistades muy buenas, y también vivo en una comunidad que me da oportunidades de compartir, de celebrar y festejar la vida. Sin embargo, siento que tengo que adaptarme al grupo, ocultarme y no expresar quien soy realmente, para ser aceptada y valorada por los demás. Mis amigos son bastante parecidos a mi.
- D - He tenido amistades muy cercanas, aunque he tenido algunas rupturas dolorosas y varias situaciones donde me he sentido traicionada. Tengo algunos amigos entrañables, con quienes puedo ser yo plenamente sin miedo a ser juzgada, pero no siento que tengo una comunidad que me valora ni me respeta por ser quien soy. Me siento sola a veces, porque siento que soy distinta al común denominador.
- E - Cultivo mis amistades y a mi círculo de amigos, y tengo un grupo de amigos que me conoce y valora plenamente, con quienes puedo ser auténtica y sin máscaras. Sigo haciendo nuevos amigos. He creado una comunidad de personas diversas, pero afines a mis gustos e intereses, con quienes puedo celebrar la vida. Hago amistades con personas que admiro y celebro, para inspirarme y para seguir creciendo y evolucionando.

¿Cómo vives tu sexualidad?

- A - Me siento cohibida cuando estoy en una relación sexual, soy sumisa y me cuesta trabajo sentir y expresar mi placer.
- B - He sufrido de abuso sexual, y siento que no he sanado este episodio lo suficiente para poderme sentir plena y libre en mis relaciones sexuales.
- C - He explorado poco mi sexualidad, y me siento estancada en mi relación. No siento mucho mi deseo sexual y cumplo con mis deberes como pareja, pero en el fondo no me siento tan plena ni conectada con mi placer.
- D - Soy libre sexualmente, y en mis relaciones expreso quien soy. Tengo un buen nivel de apetito sexual, y disfruto mi sexualidad, pero quisiera sentir más la intimidad y una relación de sexualidad sagrada. Me siento desconectada con mis emociones cuando vivo mi sexualidad. Deseo conectar más mis emociones con mi cuerpo en el momento de tener relaciones sexuales.
- E - Me siento libre y plena en mi sexualidad, cultivo relaciones sexuales íntimas y profundas, donde me siento valorada y vista por quien soy, y donde siento que doy y recibo placer en igual medida. Siento orgasmos intensamente y los vivo como una experiencia de celebración y goce, donde me conecto con mi energía vital y con mi capacidad de transformar mi realidad. Cultivo una relación sagrada con mi sexualidad y con mi pareja, y asimismo trato a mi cuerpo.

¿Sientes que tus relaciones son equilibradas, y que sabes poner límites amorosos hacia los demás?

- A - No me siento conectada con las relaciones, vivo de manera independientemente mi vida y las relaciones que tengo no me exigen poner límites ni esforzarme mucho en dar ni recibir.
- B - Siento que ejerzo mi capacidad de poner límites, pero al hacerlo rechazo a los demás. Tengo relaciones distantes, de poca entrega y acompañamiento mutuo.
- C - Realmente no me siento capaz de poner sanos límites, vivo dinámicas con otros donde me lastiman y me exigen dar mucho más de lo que siento que recibo. Me encuentro viviendo relaciones dependientes y no sanas para mí que no me benefician.
- D - Siento que cultivo relaciones sanas y equilibradas, sin embargo, me cuesta trabajo pedir apoyo de los demás. Tiendo a ser protectora y muy generosa, y a veces no sé poner límites ni pedir más equilibrio entre el dar y recibir.
- E - Siento que vivo relaciones balanceadas donde doy y recibo en equilibrio. Me siento fluida y gozosa en mis relaciones, siento que puedo dar amor sincero y profundo, y también recibir amor. Me encanta recibir consentimiento, aprecio, escucha, y también ser auténtica en mis relaciones. Puedo pedir lo que necesito, y así equilibrar cuando siento que hay exceso de carga o de demandas hacia mí.

¿Sientes que puedes expresarte completamente en tus relaciones, incluso desde tu vulnerabilidad?

- A - No siento que puedo expresarme, no tengo relaciones tan cercanas.
- B - Siento que la vulnerabilidad es sinónimo de debilidad y por lo tanto no me permito expresarla.
- C - Me puedo expresar en mis relaciones, pero los demás perciben ciertas facetas de mí y otras no, es como si le mostrara una faceta a cada persona.
- D - Me puedo expresar bastante bien y tengo relaciones sanas y cercanas, pero me cuesta trabajo expresarme cuando tengo una dificultad, o pedir apoyo cuando lo necesito de los demás. A veces exploto porque dejo acumular resentimientos en mí, o frustraciones, y luego se me salen como explosiones iracundas o dolorosas.
- E - Me expreso auténticamente y sin máscaras. Me siento validada y apreciada como soy, aun cuando estoy pasando por un momento difícil lo sé expresar plenamente. Sé cómo pedir apoyo emocional, y desahogarme sanamente cuando lo necesito.

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 Artista del Amor en tu vida.

- ◆ Puedes empezar a trabajar tu amor propio, a escucharte, a amarte incondicionalmente, a sentirte valiosa y amada por el Universo.
- ◆ Puedes sanar temas que veas que son un obstáculo para vivir mas en relación, como episodios de abuso o de relaciones que has tenido que vivir que no son sanas ni respetan tu integridad.
- ◆ Puedes expresar más tu voz auténtica con los demás y así ir fortaleciendo relaciones que te celebran y te validan tu proceso. También puedes aceptar que tu proceso puede alejar a algunas personas, que naturalmente no resuenan contigo ni con tu proceso.
- ◆ Puedes empezar a creer en un amor incondicional y creer que es posible encontrar una pareja sagrada con quien puedas sanarte, renacer y transformarte. También es posible trabajar este aspecto con tu pareja actual, y conectarte desde tu conexión con él o ella.
- ◆ Puedes estrechar tus relaciones con tus hijos y tu familia, mostrándote como eres y aprendiendo a pedir apoyo cuando lo necesitas. También entendiendo que cada ser es un individuo, y que no dependes de ellos, así como ellos son seres independientes de ti.
- ◆ Puedes cultivar y nutrir tus amistades, sacando tiempo y espacio para cultivar unas relaciones de amistad especiales.

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

- ◆ Tejes relaciones cercanas y bonitas. Puedes cultivar más tu autenticidad y poderte expresar plenamente, así como pedir apoyo cuando lo necesitas.

- ◆ Si sientes que has sido traicionada o que tus amigos se alejan porque dices las cosas de frente, puedes sanar estas situaciones en ti y ver que en parte han sido resultado de tu honestidad y de tu autenticidad.
- ◆ ¡Muy bien! Ya has tenido relaciones que son basadas en fundamentos sólidos y saludables para ti.
- ◆ Puedes empezar a abrirte realmente al amor como una conexión mística y espiritual y abrirte más a recibir y dar amor a tu pareja.
- ◆ Ya has tenido experiencia en vivir relaciones profundas. Puedes fortalecer tu amor propio cada vez que sientas que abrirte al amor te crea dependencias o situaciones donde la relación te debilita.
- ◆ En relaciones de familia o amistades, te invito a que empieces a pedir apoyo y a expresarte más libremente con quienes amas.
- ◆ Si te encuentras imponiendo tu verdad a los demás, puedes relajarte y aprender a soltar, entendiendo que cada ser es un individuo, y que el amor verdadero no genera obligaciones ni imposiciones.
- ◆ Si encuentras que para cultivar tus amistades tienes que adaptarte, ocultarte y no expresar quien eres, empieza a cambiar esa realidad por una donde puedas cultivar amistades cercanas con quienes te puedas expresar libremente.
- ◆ Busca espacios para despertar tu deseo sexual, tocando tu cuerpo y cultivando tu relación sagrada con el. Valida en ti el derecho de sentirte plena en tu sexualidad y conectada con tu placer.
- ◆ Si ya disfrutas tu sexualidad, ábrete a sentir más la intimidad y una relación de sexualidad sagrada con tu pareja.
- ◆ En tus relaciones, trata de generar sanos acuerdos para que te sientas más apoyada, y que puedas acudir a los demás para distribuir mejor las responsabilidades o cuando tengas una dificultad.

Si obtuviste 40 puntos: ¡Felicitaciones! ¡Eres una Musa Artista del Amor!

- ◆ En tu proceso de amor propio has generado coherencia, para poder atraer relaciones sanas y cercanas que te hacen sentir feliz y plena. Puedes generar acuerdos para equilibrar situaciones que no van con tu proceso.
- ◆ Has vivido el amor incondicional como un proceso de abrir realmente tu corazón, y entregarte a tu amor en devoción y sin poner condiciones al otro. Al sentir devoción al amor, vas también generando amor propio, porque lo que das, recibes.
- ◆ También has vivido una conexión espiritual con tu pareja que te ayuda a abrirte y expandirte. Al sentir un amor completo y profundo, has sanado y te has transformado, fortaleciéndote aún más. ¡Felicitaciones!
- ◆ Sientes que tejes relaciones cercanas y a la vez libres y tranquilas con tu círculo familiar. Sabes tener conversaciones difíciles en aras de generar acuerdos sanos, y también sabes pedir apoyo cuando lo necesitas.

- ◆ Puedes expresarte libremente, y ser tú misma... ¡que dicha! Cultivas tus amistades y a tu círculo de amigos, con quienes puedes ser auténtica y sin máscaras. Has creado una comunidad con personas afines a tus intereses, y quienes te invitan a seguir creciendo y evolucionando.
- ◆ En tu sexualidad, cultivas relaciones íntimas y profundas, donde te sientes valorada y vista, y donde das y recibes placer en igual medida. Cultivas una relación sagrada con tu sexualidad y con tu pareja, y asimismo tratas a mi cuerpo.
- ◆ Vives relaciones balanceadas donde das y recibes en equilibrio. Sientes que gozas en el amor y que vives relaciones equilibradas y sanas.
- ◆ Te sientes validada y apreciada como eres, en cualquier momento que vivas.

¡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 Artista del Amor!

- ◆ 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

