



# Un viaje hacia el corazón:

**La senda al propio amor**

*El cuidado de sí como una práctica  
política, poética y libertaria*



## **Corporación Ocho de Marzo**

Andrea Riascos  
Juliana Parreño  
María José Bermúdez  
Diana Gómez  
Milena Quingalahua  
Víctor Martínez  
Dariany Acosta  
Cristina Aza  
Claudia Medina  
Daniel Sánchez

---

### **Realizado por:**

Ángela Lucía Sánchez Castillo  
Diana Carolina Bastidas Salazar  
*El Taller de Amaru*

Revisado por:

Andrea Riascos  
*Directora Ejecutiva*  
Juliana Parreño  
*Coordinadora Técnica del proyecto*

### **Ilustraciones, diseño y diagramación:**

Cristina Aza Tenganán

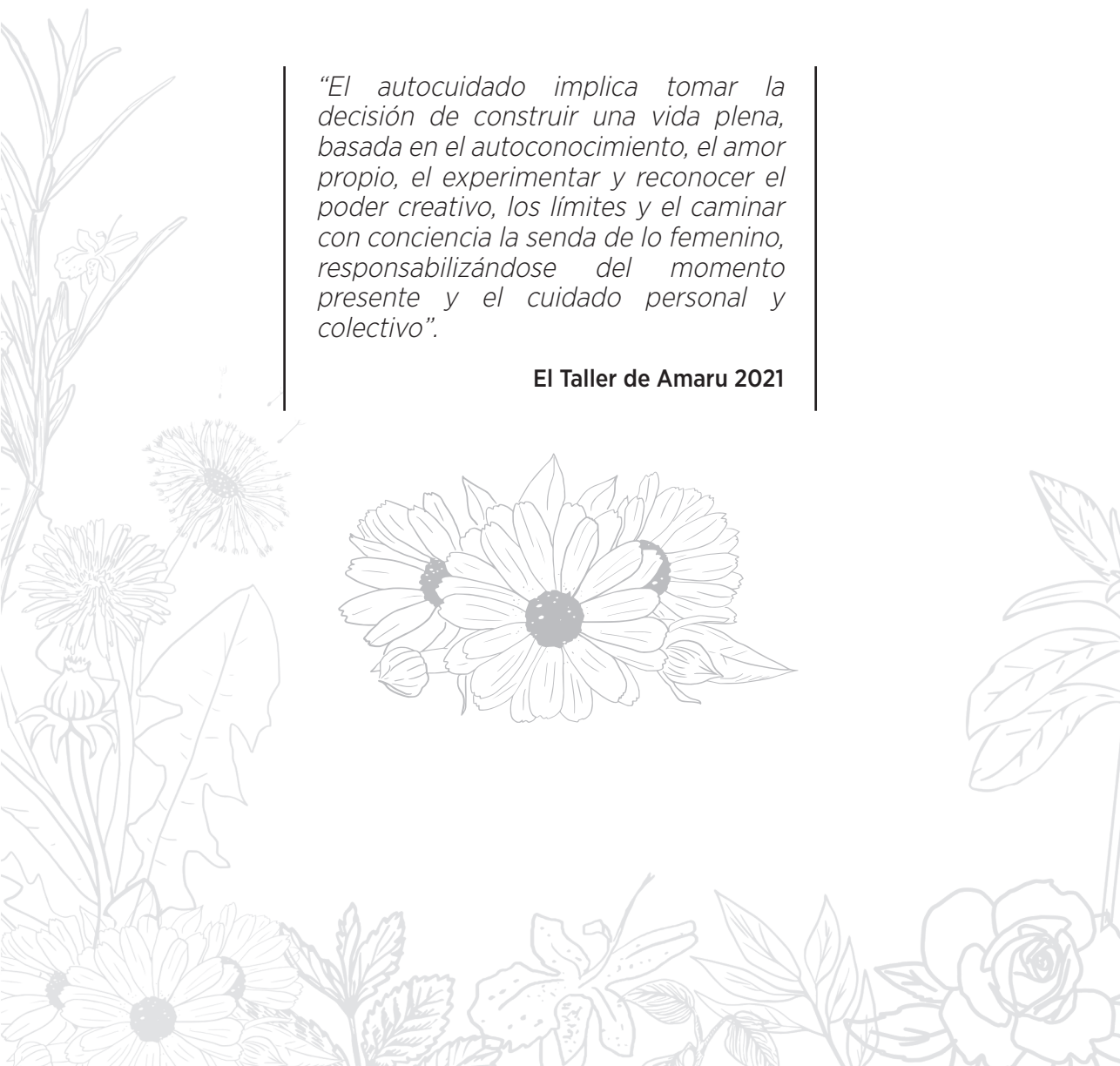
---

Esta publicación es posible gracias al apoyo de la Embajada de Noruega y ONU Mujeres, en alianza con la Defensoría del Pueblo en el marco de la iniciativa ProDefensoras.

Los contenidos son responsabilidad de la Corporación Ocho de Marzo, desde el proyecto “Garantías para lideresas y defensoras en el ejercicio de promoción y defensa de los derechos Humanos en el departamento de Nariño” y no reflejan necesariamente las opiniones de las entidades mencionadas anteriormente.

*“El autocuidado implica tomar la decisión de construir una vida plena, basada en el autoconocimiento, el amor propio, el experimentar y reconocer el poder creativo, los límites y el caminar con conciencia la senda de lo femenino, responsabilizándose del momento presente y el cuidado personal y colectivo”.*

**El Taller de Amaru 2021**



# Contenido

Agradecimientos .....	6
Presentación .....	7
Intención .....	11
Objetivo .....	16
Guía para la travesía .....	16
Radiografía emocional .....	20
<b>Primera senda:</b>	
Cultivando mi ser: Mirándome por dentro.....	23
<b>Segunda senda:</b>	
Cuidándome: El arte de quererse .....	59
<b>Tercera senda:</b>	
Me Re-Di-Sueño .....	111
<b>Senda de tips:</b> Poética del buen cuidado .....	151
Glosario .....	175
Referencias bibliográficas .....	177



# Agradecimientos

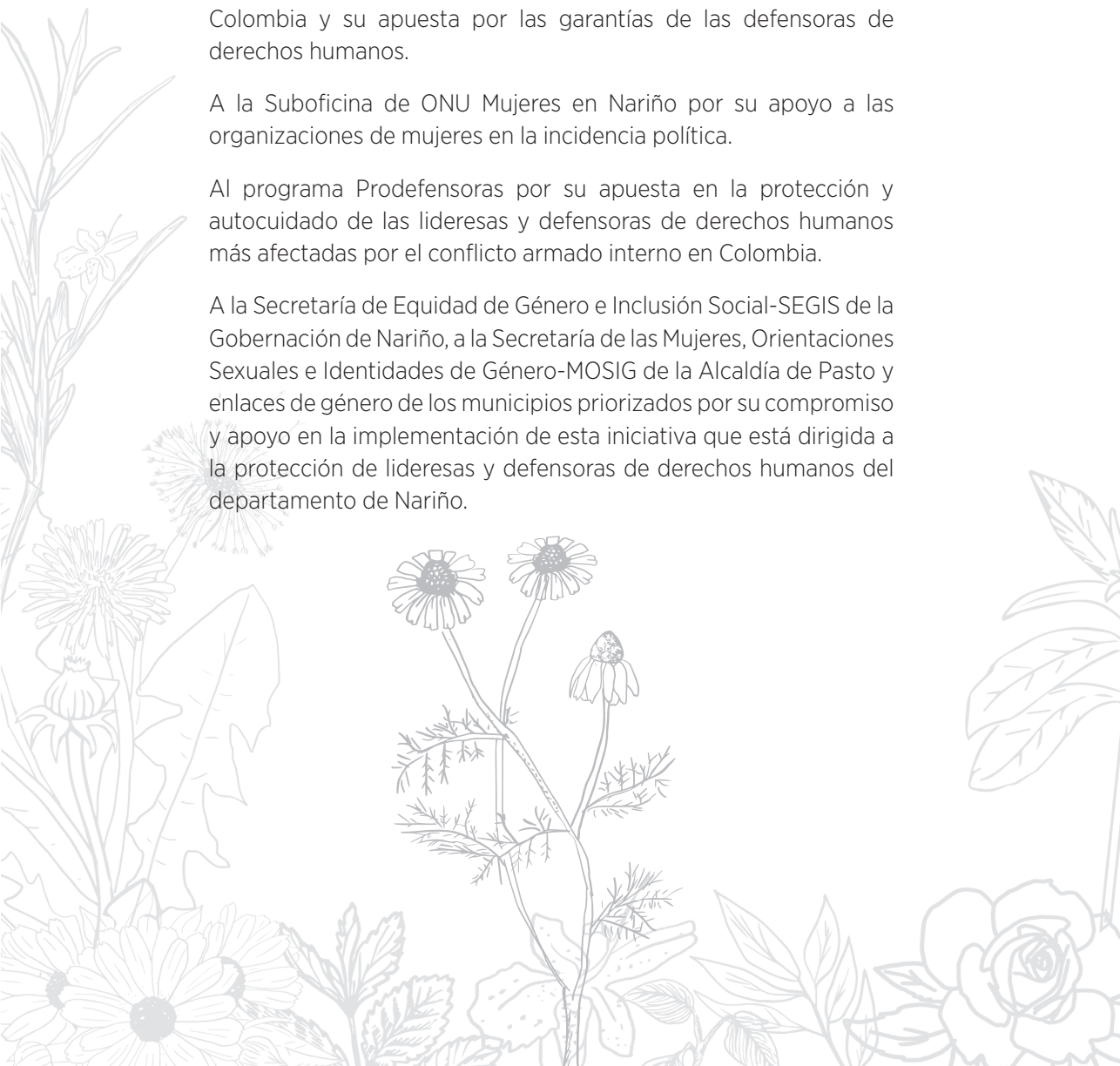
A la Embajada de Noruega por su compromiso con los derechos humanos en Colombia y de manera especial por apoyar a las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos.

A ONU Mujeres por velar por los derechos de las mujeres en Colombia y su apuesta por las garantías de las defensoras de derechos humanos.

A la Suboficina de ONU Mujeres en Nariño por su apoyo a las organizaciones de mujeres en la incidencia política.

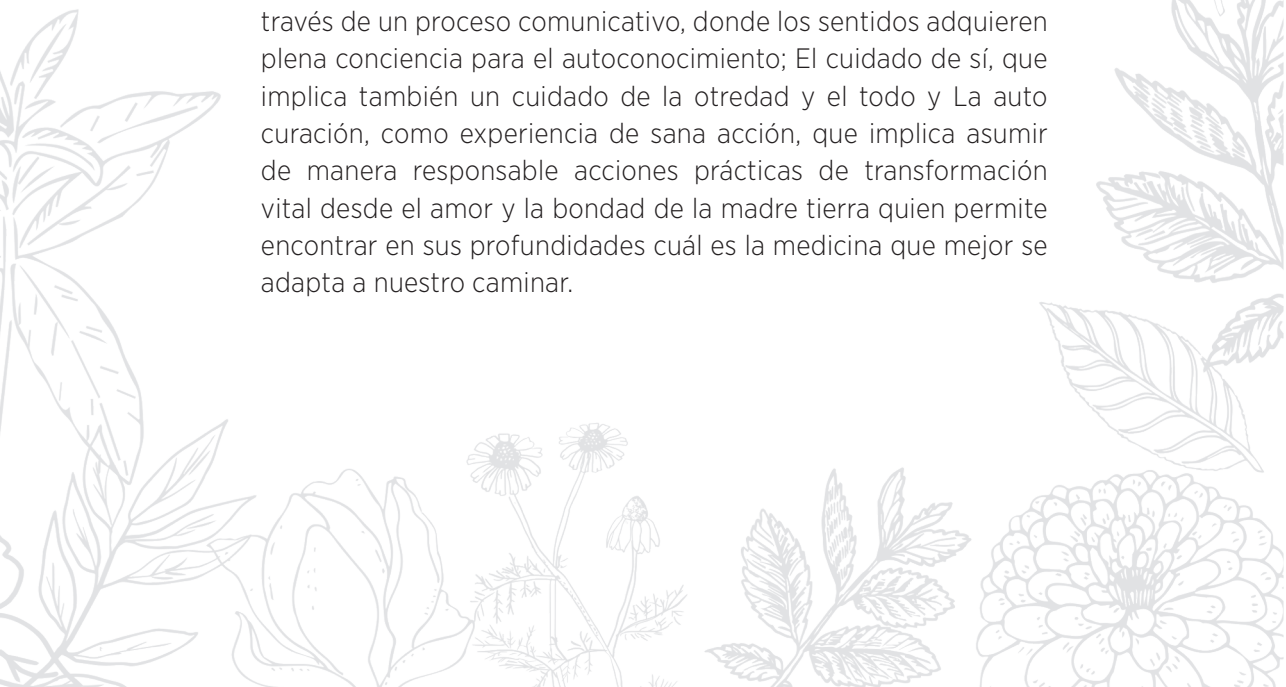
Al programa Prodefensoras por su apuesta en la protección y autocuidado de las lideresas y defensoras de derechos humanos más afectadas por el conflicto armado interno en Colombia.

A la Secretaría de Equidad de Género e Inclusión Social-SEGIS de la Gobernación de Nariño, a la Secretaría de las Mujeres, Orientaciones Sexuales e Identidades de Género-MOSIG de la Alcaldía de Pasto y enlaces de género de los municipios priorizados por su compromiso y apoyo en la implementación de esta iniciativa que está dirigida a la protección de lideresas y defensoras de derechos humanos del departamento de Nariño.



# Presentación

Esta cartilla “Un Viaje hacia el corazón”, nace y se hace desde la intención de compartir amorosamente diversas herramientas y prácticas de autocuidado recopiladas y vividas por “El Taller de Amaru”, que desde el año 2005, trabaja en la realización de Actos Poéticos como expresiones corporales y sensitivas que, a través de la ritualización, la medicina ancestral y diferentes expresiones artísticas, siendo la escritura poética la más relevante, proponen la auto sanación como forma libertaria de la existencia. En el año 2014, co-inspira en escenarios y experiencias de sensibilización y curación a través de prácticas en ecología social, el despertar de la energía femenina por medio de ceremonias de purificación, terapias curativas, actos psicomágicos, talleres, eventos y demás acciones pedagógicas y prácticas sensitivas. Para tal fin, hombres y mujeres se han sumado desde distintos saberes, vinculando sectores sociales, organizaciones, colectivos y grupos de mujeres. La propuesta del taller es acompañada y dirigida por personas con perfiles interdisciplinarios y un fuerte enfoque holístico en su oficio y profesión, basándose en tres pilares fundamentales; La observancia de sí, como práctica de introspección profunda a través de un proceso comunicativo, donde los sentidos adquieren plena conciencia para el autoconocimiento; El cuidado de sí, que implica también un cuidado de la otredad y el todo y La auto curación, como experiencia de sana acción, que implica asumir de manera responsable acciones prácticas de transformación vital desde el amor y la bondad de la madre tierra quien permite encontrar en sus profundidades cuál es la medicina que mejor se adapta a nuestro caminar.



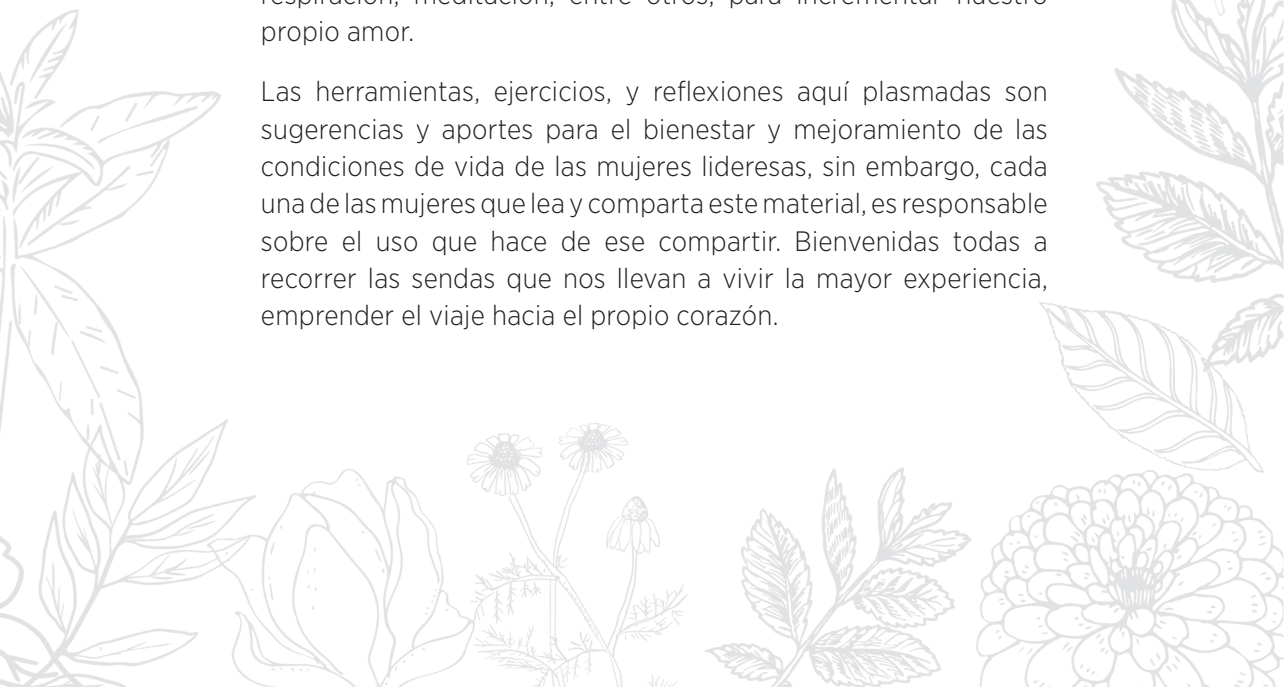
En este transitar de varios años por senderos distintos del territorio humano, comprendiendo que la mejor fórmula para sanar como mujeres y como humanidad es la autoexploración, el Taller de Amaru encuentra una complicidad solidaria con la Corporación Ocho de Marzo, Mujeres y Hombres por la Igualdad; la cual es una organización feminista que impulsa la igualdad de género a partir del fomento, la participación, investigación, estudio y defensa de los derechos de las mujeres, el empoderamiento femenino y la reducción de brechas de desigualdades de género, contribuyendo así a la construcción de paz territorial, la justicia social y el desarrollo humano sostenible de nuestra región. Desde la línea de trabajo Paz y Seguridad que propicia la participación activa de las mujeres y su incidencia en los diferentes procesos relacionados con la prevención y solución de conflictos, la seguridad y protección de lideresas y defensoras de derechos humanos, lidera la implementación del proyecto “Garantías para lideresas y defensoras en el ejercicio de promoción y defensa de derechos humanos en el departamento de Nariño”, el cual tiene como objetivo principal “fortalecer una estructura de garantías Red Departamental de Defensoras de Derechos Humanos de Nariño, para el ejercicio de la promoción y defensa de los derechos humanos con y para lideresas de los municipios de Policarpa, Cumbal, Buesaco, Pasto, El Rosario, La Unión, San Pablo, San Lorenzo, Yacuanquer e Ipiales”, mejorando sus capacidades de organización, participación, incidencia, autocuidado y autoprotección.

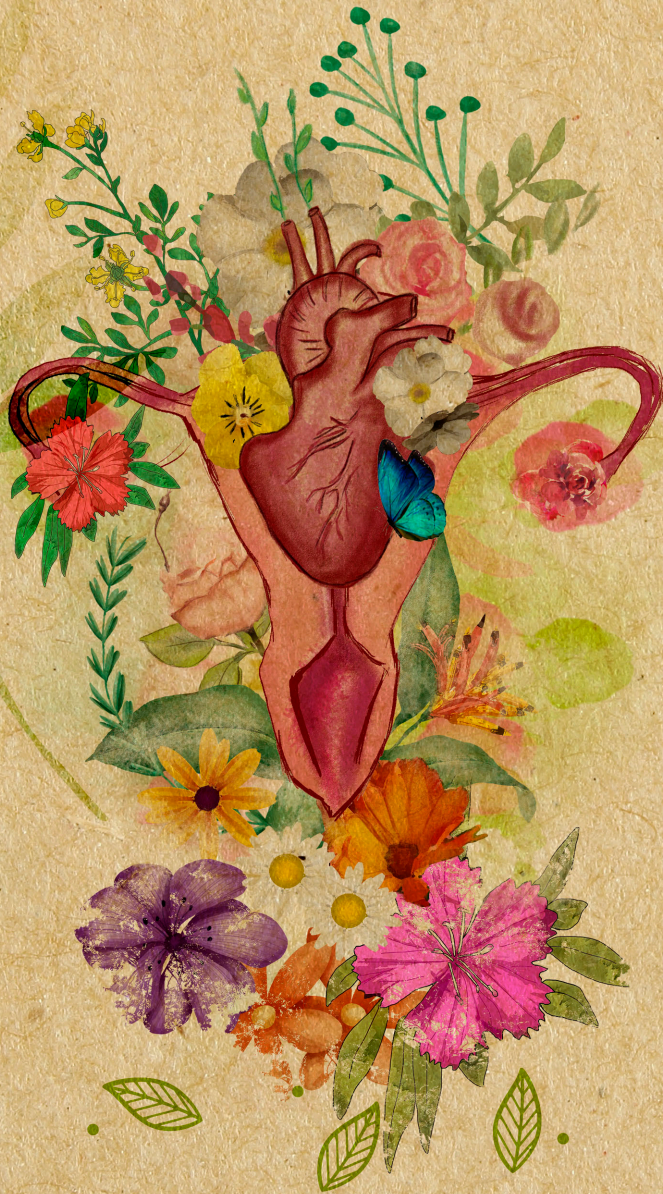
En la alianza y encuentro entre la Corporación Ocho de Marzo y Taller de Amaru hemos decidido trabajar el autocuidado de las Lideresas y Defensoras de Derechos Humanos desde el despertar

de la energía femenina, desde las prácticas de auto sanación y la observancia de sí. Con esta alianza, El Taller de Amaru seguirá conectándonos entre mujeres defensoras de derechos humanos, lideresas y por supuesto, mujeres cuidadoras, cuidadoras de la energía sagrada, los dones creativos y nuestra medicina interna y así potenciar el bienestar en este planeta, pues conectándonos con cada una de nosotras desde nuestras vulneraciones, miedos, la comprensión del poder individual y colectivo, la forma como se ritualiza aquello que nos ha marcado y las formas de cuidado propio que ejercemos, nos permite potenciar nuestro ser y estar, tanto en la propia existencia, como en el servicio y trabajo colectivo.

Esta Cartilla es una ruta mágica para un encuentro amoroso con el propio cuerpo, y el alma, hace referencia a un trabajo consigo misma, con quienes nos rodean y con la tierra, contiene ejercicios para aprender a escuchar nuestra sabiduría intuitiva y explorar nuestro cuerpo como territorio de resistencia, así como también para tejer juntanza y cuidado colectivo, acompañadas de luz de luna, curación con plantas y herbolaria, cristales, música, danza, respiración, meditación, entre otros, para incrementar nuestro propio amor.

Las herramientas, ejercicios, y reflexiones aquí plasmadas son sugerencias y aportes para el bienestar y mejoramiento de las condiciones de vida de las mujeres lideresas, sin embargo, cada una de las mujeres que lea y comparta este material, es responsable sobre el uso que hace de ese compartir. Bienvenidas todas a recorrer las sendas que nos llevan a vivir la mayor experiencia, emprender el viaje hacia el propio corazón.



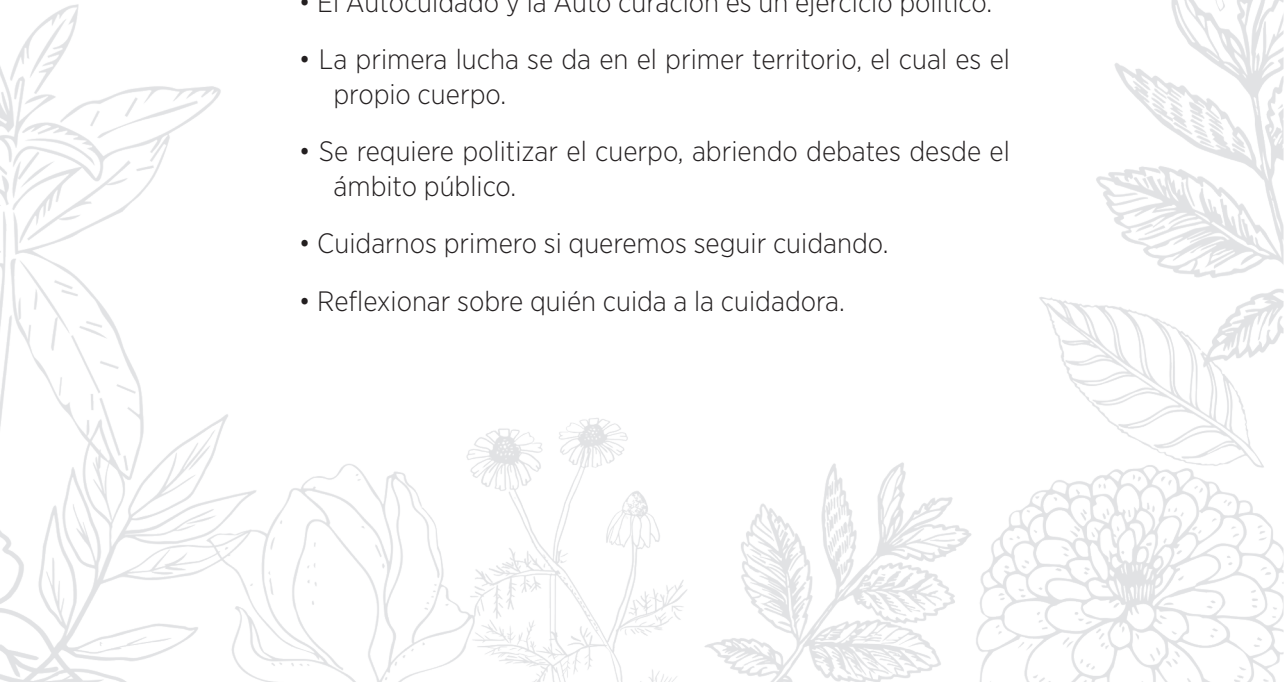


# INTENCIÓN



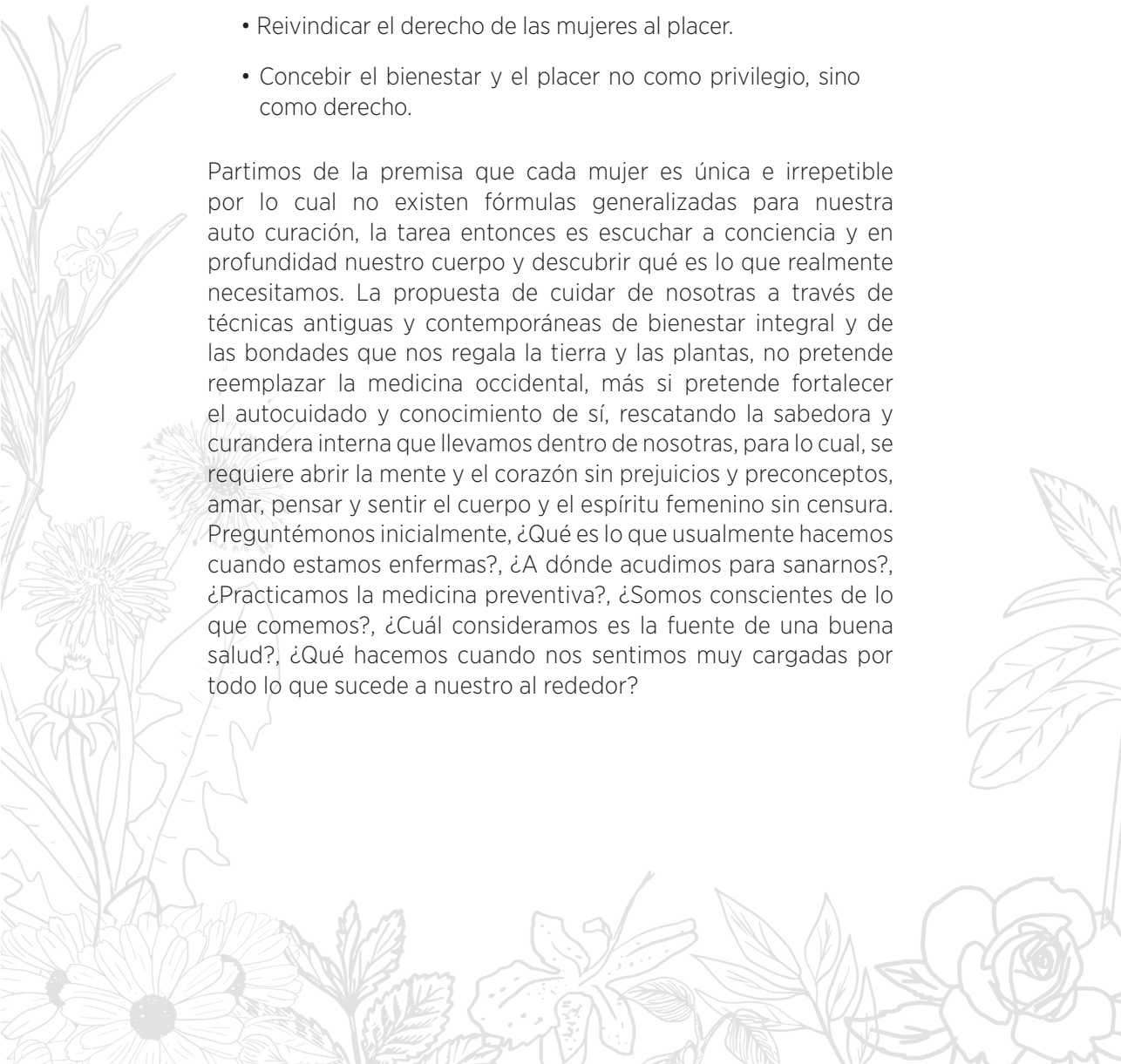
Caminando las sendas del despertar de las mujeres, transitando las calles para movilizarnos, recorriendo el territorio para comprender y discernir la relación entre el cuerpo como territorio, y la tierra como territorio para la pervivencia, escuchando las historias de las mujeres de distintos nortes y sures, trasegando la palabra como principio de aprendizaje, hemos comprendido, desde el Taller de Amaru que:

- La salud de las mujeres es también un acto de transgresión y resistencia al patriarcado, por lo cual no solo debe ser enunciado o agenda de derechos, debe ser comprendida como elemento integrador: No solo nos queremos vivas; nos queremos vivas y sanas.
- El Autocuidado y la Auto curación es un ejercicio político.
- La primera lucha se da en el primer territorio, el cual es el propio cuerpo.
- Se requiere politizar el cuerpo, abriendo debates desde el ámbito público.
- Cuidarnos primero si queremos seguir cuidando.
- Reflexionar sobre quién cuida a la cuidadora.



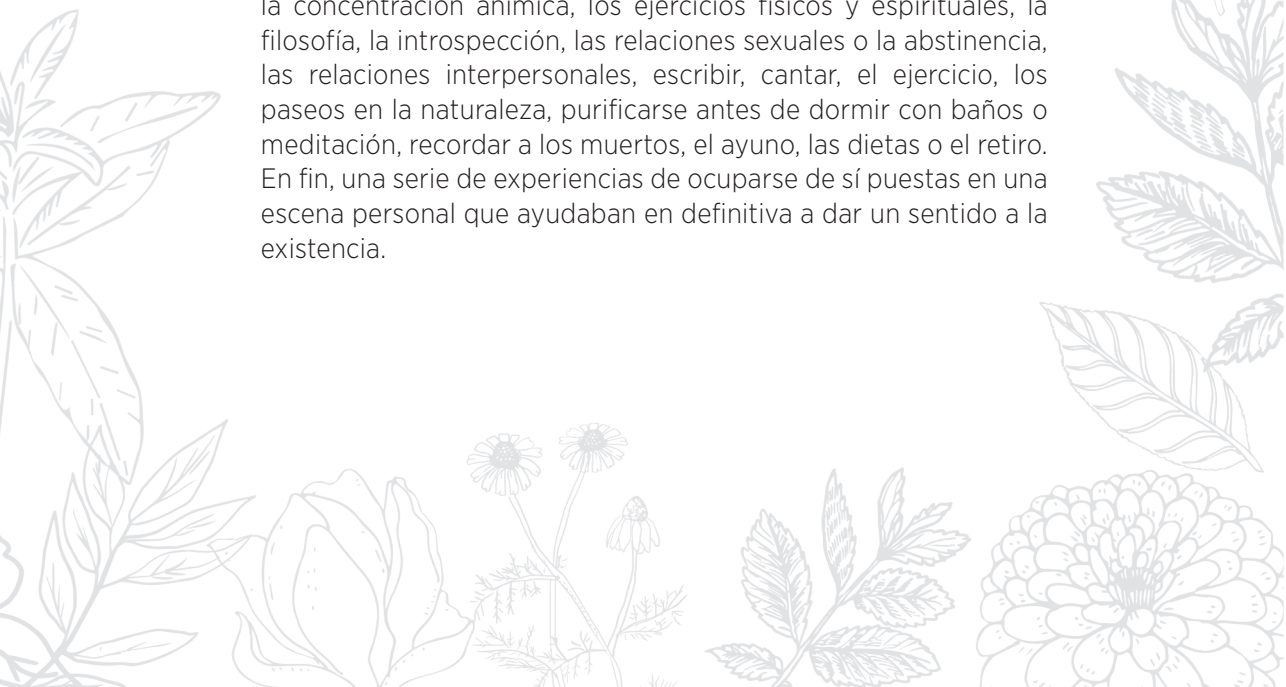
- Cuidarnos entre nosotras, tejiendo la red sorora de autocuidado y cuidado colectivo.
- Lo personal es político.
- Permitirnos disfrutar de nuestros privilegios sin culpa, solidarizándonos y siendo reflexivas y críticas con el contexto.
- Reivindicar el derecho de las mujeres al placer.
- Concebir el bienestar y el placer no como privilegio, sino como derecho.

Partimos de la premisa que cada mujer es única e irrepetible por lo cual no existen fórmulas generalizadas para nuestra auto curación, la tarea entonces es escuchar a conciencia y en profundidad nuestro cuerpo y descubrir qué es lo que realmente necesitamos. La propuesta de cuidar de nosotras a través de técnicas antiguas y contemporáneas de bienestar integral y de las bondades que nos regala la tierra y las plantas, no pretende reemplazar la medicina occidental, más si pretende fortalecer el autocuidado y conocimiento de sí, rescatando la sabedora y curandera interna que llevamos dentro de nosotras, para lo cual, se requiere abrir la mente y el corazón sin prejuicios y preconceptos, amar, pensar y sentir el cuerpo y el espíritu femenino sin censura. Preguntémonos inicialmente, ¿Qué es lo que usualmente hacemos cuando estamos enfermas?, ¿A dónde acudimos para sanarnos?, ¿Practicamos la medicina preventiva?, ¿Somos conscientes de lo que comemos?, ¿Cuál consideramos es la fuente de una buena salud?, ¿Qué hacemos cuando nos sentimos muy cargadas por todo lo que sucede a nuestro alrededor?



En ocasiones, puede suceder, que bajo la presión que ejercen los cánones estéticos impuestos por la actual sociedad de consumo, que cosifican e instrumentalizan el cuerpo femenino, algunas mujeres pueden sentirse despojadas del conocimiento de sí, llevándolas a la no aceptación de su cuerpo, sometiéndolo a prácticas estéticas y hormonales que las intoxican y agreden; así como también, la influencia política y cultural del patriarcalismo ha ocasionado que algunas mujeres no se auto complazcan ni ejerzan su derecho al pleno goce y placer, ante prejuicios culturales que llevan a la culpabilidad, distanciamiento con su cuerpo y fragmentación de su reconocimiento como ser integrales, plenos y perfectos en la singularidad y diferencia. La propuesta ante esto es reconocer que, nuestro cuerpo y nuestro útero como centro de la energía femenina, están vivos, y las plantas y la alimentación también lo están. Así mismo, es necesario cuidar de nuestros estados de ánimo y emociones ya que éstos tienen una relación directa con nuestra salud.

Desde la filosofía griega, esta práctica de cuidado de sí, es denominada también, el gobierno de sí o soberanía de sí, esta acción de cuidar de una misma era un complejo de prácticas que involucraban los sueños, los pensamientos, las fantasías, el cuerpo, la comida, las prácticas de hablar en público, saber escuchar, la concentración anímica, los ejercicios físicos y espirituales, la filosofía, la introspección, las relaciones sexuales o la abstinencia, las relaciones interpersonales, escribir, cantar, el ejercicio, los paseos en la naturaleza, purificarse antes de dormir con baños o meditación, recordar a los muertos, el ayuno, las dietas o el retiro. En fin, una serie de experiencias de ocuparse de sí puestas en una escena personal que ayudaban en definitiva a dar un sentido a la existencia.



Desde las filosofías espirituales de oriente, las prácticas de cuidado de una misma son el camino más eficaz, para despertar la conciencia y potenciar la medicina interior para nuestra curación, estas prácticas en especial para el cuidado de la mujer, tienen una íntima relación con los ritmos lunares, naturaleza cíclica y prácticas que despiertan nuestra intensión e inteligencia, ritos y rituales para alimentar la familia, cuidar de sí y de las demás vidas, sanar por completo el espíritu y sobre todo prácticas para que la mujer pueda tener una salud de su útero concibiéndolo como centro vital de la energía femenina.

La salvaguarda de los derechos humanos (DD.HH), de la vida misma y de los derechos de las mujeres es imprescindible en el contexto colombiano, esta cartilla nace para acompañar tal incidencia fomentando y fortaleciendo el autocuidado como un acto político y vital en la vida de las mujeres lideresas, quienes salvaguardan la vida.

El cuidado integral de las mujeres lideresas, implica la prevención, atención y protección frente a todas las cargas que los liderazgos generan en cada mujer, y que, en la premura de la salvaguarda de derechos, suelen ser postergadas indefinidamente. La discriminación por parte de compañeros líderes, de la comunidad y otros escenarios en respuesta a la imposición de los roles y los estereotipos, el ejercer liderazgos comunitarios, políticos, sociales, ambientales, culturales y por el cuidado de la vida y los DD. HH, enfoca nuestra atención en la comunidad, en lo externo, en el afuera, que “impone una dinámica colectiva extenuante, elevados niveles de estrés y afectaciones para nuestra salud física, mental, emocional, energética y espiritual”.<sup>1</sup>

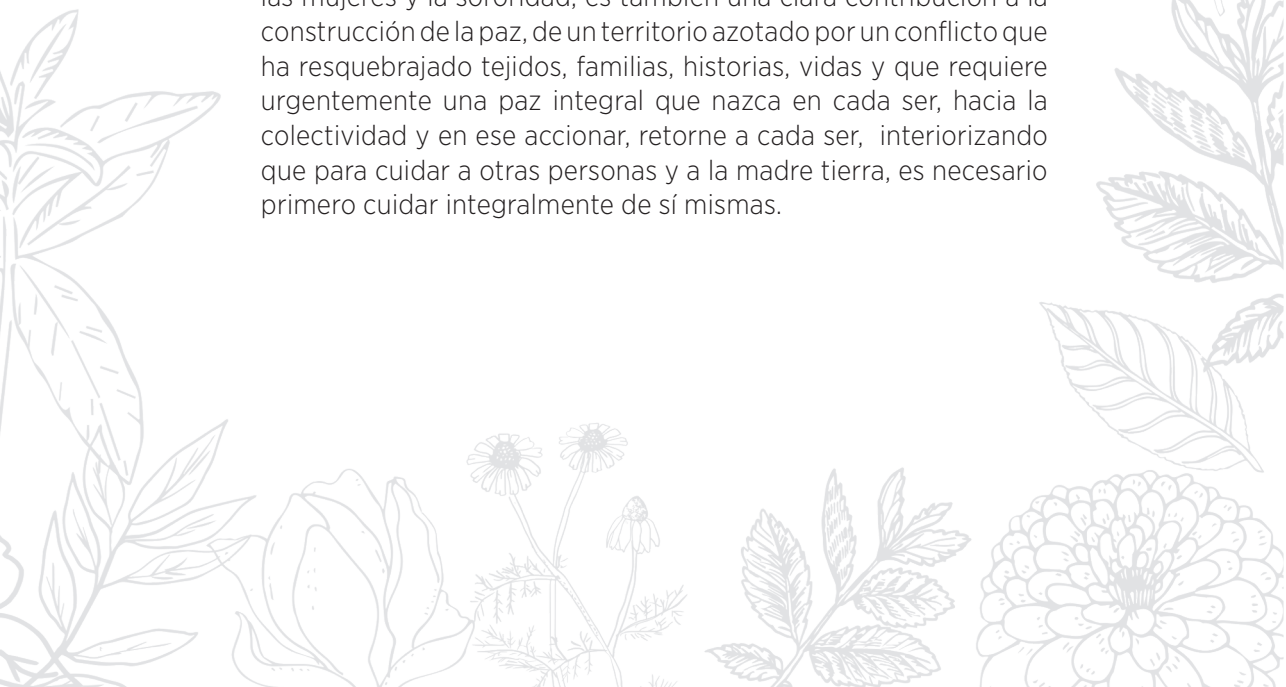
---

<sup>1</sup> Consorcio para el diálogo parlamentario para la equidad Oaxaca AC; Casa la serena; Iniciativa mesoamérica de defensoras de derechos humanos, 2020)

La auto observación, la auto sanación y el autocuidado, son ejercicios constantes y cotidianos que teniendo un lugar relevante en nuestras agendas, se convierten en prácticas libertarias que combaten la cotidianidad acelerada y esclavizante, que invisibiliza y menosprecia el observarse dentro; el analizar el contexto de nuestro cuerpo y nuestros cuerpos como parte integral de un todo; el conectar nuestro cuerpo, mente, emociones, espíritu, sexualidad y éter como una unidad y así generar acciones éticas del cuidado de nuestro ser, del cuidado de sí; siendo este, un ejercicio de plena libertad ya que rompe con las prácticas de normalización que crea la estructura social y su ejercicio y dominio del poder.

Es decir, si promovemos el cuidado y protección de los derechos, también lo hacemos desde nuestro cuidado, la salvaguarda de la vida pasa primero por la vida propia, gozando, disfrutando plenamente el transitar, y eso incluye integrar cada acción de la vida como un acto de rebeldía, como un acto de romper las estructuras donde nos pretenden sumisas, desenfocadas, y en función del día a día viviendo para sobrevivir.

La apuesta desde el ejercicio personal y de sanación hacia un empoderamiento político y relacional que pasa por el tejido de las mujeres y la sororidad, es también una clara contribución a la construcción de la paz, de un territorio azotado por un conflicto que ha resquebrajado tejidos, familias, historias, vidas y que requiere urgentemente una paz integral que nazca en cada ser, hacia la colectividad y en ese accionar, retorne a cada ser, interiorizando que para cuidar a otras personas y a la madre tierra, es necesario primero cuidar integralmente de sí mismas.



# Objetivo

Esta cartilla se diseña desde una incidencia holística que permita potenciar y difundir prácticas de autocuidado para mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos. Nace desde la importancia que requiere el dar un lugar vital al autocuidado de cada mujer, desde los planos físico, mental, emocional y espiritual para así gozar de una buena salud, y desde este entendimiento del cuerpo como primer territorio a cuidar, interiorizar el autocuidado como un acto político indispensable para fortalecer el ejercicio de salvaguarda del buen vivir y la protección de los derechos humanos y del territorio.

# Guía para la travesía

Ésta cartilla es un cuaderno de acompañamiento para la acción práctica desde ejercicios que invitan a ser realizados de forma consciente, la lectura de información enriquecedora, la alquimia de preparaciones naturales, alimentos para el alma y la co- inspiración para el acto más auténtico y de mayor amor, el acto de ritualizar la vida.

Para iniciar cualquier travesía, las mujeres lideresas y defensoras de derechos humanos, hacen un ejercicio de contexto, de revisión previa de su trabajo, aquí comienza este bello viaje hacia el corazón con un test de medición y la radiografía emocional. Esta, es una herramienta que permite saber en qué nivel, ha impactado todo el trabajo que se realiza como cuidadora, lideresa y mujeres defensoras de derechos humanos.

Una radiografía de cómo están las emociones, el estado de ánimo y el cuerpo físico, ésta es una herramienta muy práctica para el trabajo de autocuidado personal y también colectivo.

Las siguientes sendas para emprender este viaje, cuentan con momentos específicos, un recorrido llevadero, pausado, consciente y amoroso, permítete vivir esta experiencia salvaguardando nuestra vida realiza como cuidadoras, lideresas y mujeres defensoras de derechos humanos.

# Sendas

En esta travesía recorreremos 3 sendas principales, y una senda de tips para el autocuidado diario e integral.



1

La primera senda **Cultivando mi ser: Mirándome por dentro** es un recorrido de auto observación para identificar las necesidades relacionadas al cuidado emocional, es una radiografía para ver al interior de cada mujer defensora.

La segunda senda: **Cuidándome, el arte de quererme**, invita a las mujeres líderes a redescubrir el placer, el merecimiento y el ser cíclicas, como regalos que promueven el bienestar integral.



2



3

La tercera senda: **Me Redisueño**, abre el espacio al trabajo colectivo y de soñar la vida de cada mujer cuidadora y el tejido de la red de mujeres defensoras.

Senda de tips: **Autocuidado diario e integral**



4

Cada senda cuenta con algunas reflexiones, definiciones y provocaciones para profundizar en el viaje hacia el interior, cada una de las sendas pasa por el cuerpo, el yo, el cuidado de sí, el placer, el merecimiento, la ciclicidad, el proyecto de vida y el trabajo en red, y cada uno de estos ejes de nuestra vida nos presentan ciertas realidades.

# Orden de cada senda



**Me En-Cuento** es un ejercicio de lectura que promueve la reflexión e invitación a la senda a recorrer.

**Caminando hacia el comprender de la senda** es una pequeña introducción a lo que se vivirá en cada recorrido.

**Ejercicios para caminar las sendas** para accionar las reflexiones sobre la auto curación, el cuidado de sí, cada uno de estos ejercicios es un punto a tejer en ese gran tejido de la vida, el de tu vida.

La invitación es a realizar este viaje en cada una de sus sendas, en cada parada y paso a paso. Al principio de cada senda encontrarás la ruta del paso a paso con la enunciación de cada ejercicio.

**Píldoras para el autocuidado** Son recomendaciones prácticas para ritualizar la cotidianidad.

**Mensaje de las mujeres que me habitan** al final de cada senda encontrarás un mensaje de cada uno de los arquetipos que vives durante la ciclicidad y lo comprenderás en la medida que avances esta travesía. La niña quien con su juego refuerza la autonomía libertaria y la inocencia; La madre, quien con su amor aporta la capacidad dadora, colaborativa, protectora y comunitaria; la Alquimista, quien con su espíritu aventurero potencia la capacidad de creación y de confianza en sí misma; y La abuela, quien con sus años de experiencia orienta a la introspección profunda de la mujer, al despertar las energías creativas, el poder propio y la capacidad de curarse a sí misma.

En la cuarta senda **Poética del buen cuidado** encontrarás distintas preparaciones naturales, prácticas de meditación, respiración consciente y otras herramientas con las que podrás experimentar para ver cómo te vas sintiendo, para ir limpiando, consintiendo, sembrando y cultivando tu ser.



## Radiografía emocional

Compartimos con las mujeres defensoras y lideresas este test de medición, esta es una herramienta de radiografía emocional, es un test que permite saber cómo estamos, en qué punto de alerta emocional nos encontramos, es una invitación a tener este insumo presente y aplicarlo ocasionalmente para sentirte y también para hacerla en equipo.

Este ejercicio nos permite, saber en qué momento parar y en qué momento empezar a encender las alarmas de cuidado emocional.

# Test de Medición

	<b>Indagación</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1	He presentado indicios de desorden alimenticio (exceso o falta de apetito).		
2	En ocasiones las actividades que desarrollo han alterado mis horarios de alimentación.		
3	Con frecuencia pospongo mi tiempo, horas y días de descanso por atender los casos derivados de las labores de liderazgo.		
4	He tenido o tengo problemas para dormir.		
5	Con frecuencia trasnocho por atender los requerimientos de mi papel como defensora de derechos humanos.		
6	Mis relaciones erótico afectivas se han visto afectadas por los distintos trabajos que desempeño.		
7	Mi vida emocional se ha visto trastocada por cumplir mi labor de defensora de Derechos Humanos.		
8	Con frecuencia experimento sentimiento de soledad o incomprensión.		
9	Considero que requiero una escucha activa y una red de apoyo para el manejo de emociones derivadas de mi labor de defensora de Derechos Humanos.		
10	Tengo dificultad para gestionar o verbalizar sentimientos de rabia, dolor, tristeza, angustia o miedo.		
11	Tengo dificultades para la gestión y manejo de emociones a nivel general.		
12	Estoy irritable y estallo con la gente.		
13	Me siento agotada aun cuando haya descansado.		
14	Con frecuencia la labor que realizo como defensora de derechos humanos me genera cansancio físico y emocional.		
15	Considero que no tengo las herramientas necesarias y requiero apoyo y acompañamiento en la labor de curación emocional.		

16	Me siento triste sin razón aparente.		
17	Padezco de alguna enfermedad física.		
18	Consumo alcohol, drogas y fumo para sentirme mejor.		
19	El imaginario de mujeres guerreras, fuertes, luchadoras que no tienen miedo, ha hecho que oculte algunos sentimientos de dolor, tristeza, rabia, miedo.		
20	Considero que debo reforzar mis conocimientos sobre autocuidado, cuidado colectivo y sanación integral como complemento a mi labor de defensora de derechos humanos.		

## Resultado

### **Si contesto menos de 7 que sí:**

La radiografía emocional marca que, aunque hay un poco de tranquilidad, es necesario sentir y reflexionar y tomar medidas frente a las respuestas que contesto sí.

### **Si contesto sí, entre 8 y 12 preguntas:**

El nivel de alerta es medio, es necesario activar alternativas que propendan por el autocuidado, hay un llamado a cuidar la casa propia que es nuestro ser, hay que tomarse el tiempo para y colocar en la agenda de la cotidianidad las acciones que permitan trabajar las emociones, el cuidado físico, emocional, mental y espiritual. Debes hacerlo ya.

### **Si respondiste sí, de 13 en adelante:**

Detente, haz una parada de inmediato y pregúntate ¿Cómo estás?, ¿Qué sientes? ¿Dónde lo sientes?, Si tú fueras la persona para acompañar en esta urgencia, ¿Cómo lo harías?, ¿Cómo la atenderías?





## PRIMERA SENDA

Cultivando mi ser:  
Mirándome por dentro

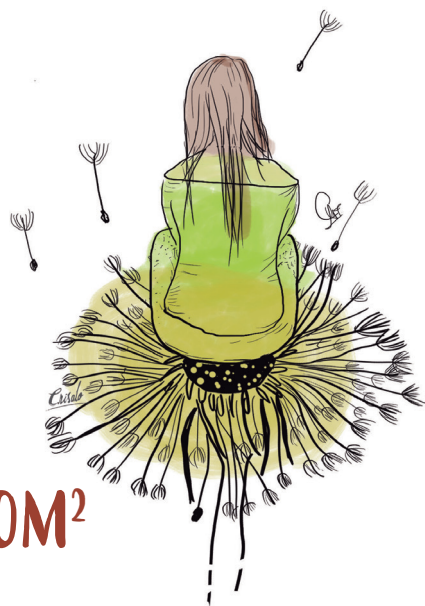


La senda del amor es un recorrido de autoconocimiento que nos lleva a reconocer necesidades personales relacionadas al cuidado emocional y la forma en que estas influyen en el quehacer cotidiano. Cada paso se adentra explorando el “yo soy” desde las prácticas existentes del cuidado de sí que tienen e identifican las mujeres, quienes al culminar la senda han apropiado cada paso dado como un transitar necesario hacia el cuidado mismo.

## Ruta de la senda

- ♥ **Me encuentro**
- ♥ **Caminando hacia el comprender la senda (Introducción)**
- ♥ **Ejercicios**
  1. Recorriendo mis sendas internas
  2. La observancia de mí; mirándome por dentro
  3. Reconociendo mi cuerpo: Habitando mí ser
  4. Descubriéndome frente al espejo
  5. Cuido de mí; reloj del autocuidado
- ♥ **Píldoras para el autocuidado 1**
- ♥ **Mensajes de las mujeres que me habitan**

## Me En-Cuento EL SIGNIFICADO DEL OM<sup>2</sup>




Hubo una vez un hombre llamado Manik, que vivía en una pequeña aldea de la India. Su esposa murió a muy temprana edad. Manik tenía solo una hija de nombre Sarala que lo amaba tanto que no comía a menos que él la alimentara. Manik no volvió a contraer nupcias pues creería que al hacerlo lastimaría a su hija. Así, padre e hija vivieron felices por algunos años hasta que Sarala llegó a la edad del matrimonio.

Por miedo a separarse de su padre, ella descartaba la idea de casarse. Su padre trató de convencerla que lo hiciera, pero Sarala no deseaba dejarlo por ningún motivo, después de largas discusiones al respecto, por fin aceptó contraer matrimonio con la única condición de que su padre viviera hasta el final de sus días con la pareja.

Luego del matrimonio de Sarala, Manik empezó a soñar en el día que jugaría con sus nietos. Con el tiempo, Sarala se embarazó. Ella, su esposo y su padre estaban muy emocionados por el ser que nacería. Antes que llegara el momento que todos ansiaban, Manik murió. Fue tal la impresión que le causo la triste pérdida de su padre que Sarala dejó de comer. Tanto familiares como vecinos trataron de consolarla y le decían: “Debes alimentarte por el hijo que está por nacer. Nadie vive por siempre en este mundo. Después de todo, aún tienes a tu marido para cuidarte. Él es tu salvador; ten fe en él”. Sarala se tranquilizó y adoptó una nueva actitud hacia su esposo. Por vez primera se dio cuenta de que lo amaba.

<sup>2</sup> Cuento tomado de Mantras. Palabras de poder. Vajpeyi Kailash. (1997).  
Editora y distribuidora Yg. Mexico Df.



Con el tiempo nació un varón. Ahora Sarala se ocupaba de sus labores hogareñas y de cuidar a su marido y a su pequeño hijo. Pero la suerte le era adversa. Pasados algunos años, murió también su marido, y se vio completamente desesperada. Quería matarse, Otra vez parientes y vecinos le dijeron: “Todos vivimos un periodo determinado en este planeta. Tu marido sólo tenía poco tiempo de vivir a su lado. No importa que esté muerto; lo que debes pensar ahora es que aún tienes a tu hijo quien muy pronto cuidará de ti. Debes vivir tanto por ti como por tu hijo”. Nuevamente se tranquilizó.

Sarala requirió mucho tiempo para volver a organizar su vida. Después de unos cuantos años, era la orgullosa madre de un apuesto joven y olvidó por completo a su padre y a su marido. Pero Sarala era una mujer desafortunada. Un día su hijo murió también, esta vez no pudo resistir el golpe. Cayó en estado de inconsciencia. Sus parientes y vecinos hicieron todo lo posible por ayudarla y cuando recobro la conciencia le dijeron: “No te desesperes Sarala, busca en tu espíritu, ten fe y canta el mantra OM”.

Sarala se enfureció tanto que casi los arrojó de su casa, diciéndoles: “Son ustedes unos engañadores. ¿Por qué no me dijeren esto mismo hace cincuenta años? He desperdiciado toda mi vida poniendo fe en este hombre o en aquel otro. Si tan sólo hubiese buscado en mi espíritu y cantado el mantra OM no sería tan infeliz como ahora”.

¿Qué llama tu atención del cuento?, ¿Con qué te conectas?, ¿Qué reflexión te genera?

---

---

---

---

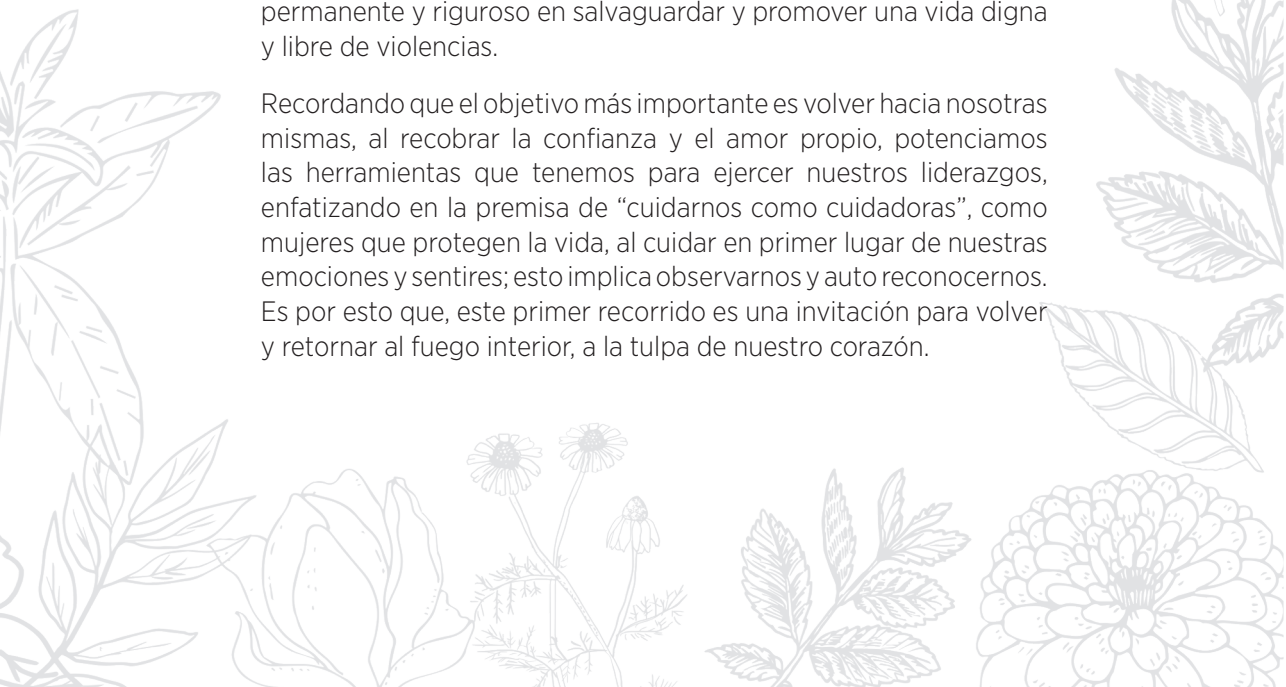
---

## Caminando hacia el comprender la senda

Bienvenida a la primera senda de la travesía hacia el propio corazón, un viaje hacia el reconocimiento del sentir profundo de nuestro latir; este es un paso indispensable para emprender esta ruta, pues empezaremos acercándonos al ser más importante en nuestra existencia...nosotras mismas.

Reconocernos como mujeres, defensoras, lideresas, cuidadoras y como quienes también, salvaguardan la vida, implica examinar nuestra vida, cada una de nuestras acciones y decisiones, los límites que trazamos y las capacidades que tenemos para saber decir no, saber soltar con amor y comprender el momento en que debemos hacer un alto en el camino para limpiar nuestra historia; remover, abonar, hidratar y cuidar nuestro primer territorio; es decir, indagar sobre el cuidado propio que tienen sobre sí, cada una de las mujeres que hoy leen este material y que llevan un ejercicio activo, permanente y riguroso en salvaguardar y promover una vida digna y libre de violencias.

Recordando que el objetivo más importante es volver hacia nosotras mismas, al recobrar la confianza y el amor propio, potenciamos las herramientas que tenemos para ejercer nuestros liderazgos, enfatizando en la premisa de “cuidarnos como cuidadoras”, como mujeres que protegen la vida, al cuidar en primer lugar de nuestras emociones y sentires; esto implica observarnos y auto reconocernos. Es por esto que, este primer recorrido es una invitación para volver y retornar al fuego interior, a la tulpá de nuestro corazón.



Este primer sendero nos lleva a sentirnos, a escuchar la voz de lo que callamos, a reencontrarnos con ese ser que va a permitir avanzar por las demás sendas de este travesía hacia nuestro corazón, la mejor compañía para este viaje, es encontrarnos y caminar con nosotras mismas, esto implica sentir nuestro cuerpo, sentir los miedos, enunciarlos, manifestar nuestras incertidumbres y excesos, que hoy, ponen a muchas lideresas que salvaguardan la vida individual, familiar, comunitaria y colectiva en un lugar de desgaste físico, emocional, espiritual y energético, que atenta contra su integridad y desdibuja la noción de libertades desde la soberanía del ser.

Auto-observarse implica un gran ejercicio de introspección y de honestidad, implica desnudar nuestro ser y vernos a través de una radiografía que nos permite observar cómo está el cuerpo, la mente, y el espíritu; como están nuestras emociones y nuestra sexualidad. Quizás mientras vamos dando estos pasos a veces parezca difícil lo que veamos, pues en el proceso de sanación y cuidado de sí, es necesario ver frente a frente eso que habíamos obviado, aquello que desconocemos, eso que tal vez no nos gusta. Esta es pues la oportunidad para observarnos detenidamente, abrazarnos, reconciliarnos y amarnos total y profundamente.

La observación de sí misma, también implica reconocer nuestra propia historia, ver cómo hemos crecido, qué ideas hemos fortalecido, es también vernos y abrazarnos desde todo el esfuerzo que hemos realizado para llegar hasta aquí. Esta es entonces, una oportunidad para mirar con amor todo lo que habita en nosotras.



Hoy estamos dispuestas a atendernos volcando la mirada del cuidado, el liderazgo y la protección de la vida, hacia el autocuidado amoroso de nosotras mismas, salvaguardando nuestra existencia de forma digna; así vamos a trazar el camino hacia la salud integral desde la adopción de herramientas y hábitos desde el ser y estar en el mundo, en especial para atender situaciones que emocionalmente puedan desbordarnos y generar desarmonías en nosotras y en nuestro entorno.

Es decir, este es un sendero para fortalecernos como mujeres desde lo más interno de nuestro ser, aportando a nuestro bienestar y buen vivir, enriqueciendo las herramientas que ya tenemos para enfrentar la vida y el trabajo que ejercemos como lideresas.

Desde las pequeñas acciones que se convierten en hábitos, se gestan los grandes cambios de la vida, así que ánimo y confianza en este recorrido por nuestro día a día que nos invita a observarnos desde la llama del amor.

## EJERCICIO 1:

# RECORRIENDO MIS SENDAS INTERNAS

Partimos del principio de reconocer que el ser más importante de tu vida eres tú misma. Por eso mujer lideresa y defensora de la vida y los derechos humanos, te invitamos a descubrir tus pasadizos secretos, aquello que te mueve y motiva, tus más profundos sueños, tus verdades y secretos. Te invitamos a descubrir todas aquellas minucias sutiles que te conforman, esas imágenes únicamente tuyas que están en tu universo interior y hacen de ti el paisaje más bello y perfecto de toda la existencia, eso mismo que somos cada una. Diviértete y disfruta del preguntarte acerca de ti y permítete reconocerte y presentarte a ti misma.

Este ejercicio permitirá hacer una auto observancia, reconocerte y sorprenderte, es un ejercicio que invita a darte un tiempo del día a ti, a preguntarte y responderte.

# Desarrolla el siguiente cuestionario

Resueno como (Nombre): \_\_\_\_\_

Tengo un lunar en: \_\_\_\_\_ Mi mejor edad (edad actual): \_\_\_\_\_

Mis celebraciones vitales son: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Luna en la que nací: \_\_\_\_\_

Me gustaría que me recordaran por: \_\_\_\_\_

El paisaje en el que transcurrió mi niñez: \_\_\_\_\_

Persisto en: \_\_\_\_\_

Mi primer acuerdo: \_\_\_\_\_

Me produce serenidad: \_\_\_\_\_

Mi momento feliz: \_\_\_\_\_

El lado oscuro de mi corazón: \_\_\_\_\_

Mi más bello recuerdo: \_\_\_\_\_

Lo que más me indigna: \_\_\_\_\_

Mi anhelo libertario: \_\_\_\_\_

Una promesa: \_\_\_\_\_

Mi mejor alimento: \_\_\_\_\_

Mi zona prohibida: \_\_\_\_\_

Personas que refrescan mi camino: \_\_\_\_\_

Si fuera flor sería: \_\_\_\_\_

Piedras con las que siempre vuelvo a tropezar: \_\_\_\_\_

Un lugar por conocer: \_\_\_\_\_



Si fuera un momento del día sería: \_\_\_\_\_

Mi sueño más secreto: \_\_\_\_\_ Lo que quiero desaprender: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mi sueño más terco: \_\_\_\_\_

Mi luna favorita: \_\_\_\_\_ Mi gran acierto: \_\_\_\_\_

Mi mayor desacato: \_\_\_\_\_ Lo que me hace llorar: \_\_\_\_\_

Lo que me hace reír: \_\_\_\_\_ Mi mayor provocación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Lo que me produce felicidad: \_\_\_\_\_

Mi complemento ideal: \_\_\_\_\_ Mi aroma ideal: \_\_\_\_\_

Mi espacio de intimidad: \_\_\_\_\_ Mi mayor contradicción: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis mayores urgencias: \_\_\_\_\_

A quien más amo: \_\_\_\_\_

Un miedo que dejé atrás: \_\_\_\_\_

Mis maestras de vida: \_\_\_\_\_

Una de mis máscaras: \_\_\_\_\_

Quien me inspira: \_\_\_\_\_

Lo que canto y celebro: \_\_\_\_\_

Mi relación más peligrosa: \_\_\_\_\_

Mi mayor logro: \_\_\_\_\_

Mi amistad incondicional: \_\_\_\_\_

Yo soy: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mi lugar sensible: \_\_\_\_\_



## EJERCICIO 2:

# LA OBSERVANCIA DE MÍ MIRÁNDOME POR DENTRO

## Auto observación - comprensión

Este puede ser un buen tiempo para observar dentro de ti, observar el cuerpo y el alma, sin máscaras, tiempo para los diálogos internos y escritura cotidiana de tus percepciones, temores, dolores del corazón, anhelos, miedos. Cada ejercicio te ayuda a revisar tu realidad, tu potencia, tu vuelo; a reconocer y a sanar. Cuando escribes tus sensaciones vas construyendo una guía para descubrirte a ti misma. Es como cuando escribes una guía de cómo llevarás a cabo algunos escenarios que, en tu labor de salvaguardar la vida como lideresa y defensora debes acompañar, solo que ahora esta guía es sobre tu camino interno.

En cuanto a los aspectos que te cuestan aceptar de los demás recuerda que cada persona, como tú, están en su propia búsqueda, cada quien en un punto determinado del camino. Cada persona lidiando con sus propios retos y fantasmas. Así que no se trata de competir, sino de apostarle a hacer la mejor tú que puedas ser, y de expandir en total confianza y sentido de servicio, los talentos únicos que te dio la vida.

### Responde las siguientes preguntas

¿Con qué frecuencia estas en contacto profundo contigo misma?

---

---

---



¿Cómo reconoces tu luz (lo que te hace brillar, sonreír y seguir adelante) y tu sombra (lo que no te gusta de ti, lo que reniegas, lo que te cuesta aceptar y a veces te frena)?

---

---

---

¿Qué herramientas tienes para enfrentar las dificultades que se presentan en el día a día?

---

---

---

Escribe una lista de las cosas a las que definitivamente no le das cabida en tu vida.

---

---

---

---

¿Cuáles son tus mayores temores?

---

---

---

---

¿De qué manera gestionas la sobrecarga emocional, que surge en muchas ocasiones en tu ejercicio de liderazgo y defensa de la vida?

---

---

---

---

¿Qué espacios tienes para comunicarte contigo misma?

---

---

---

---



¿Cuál es el tono en el que te hablas?

---

---

---

---

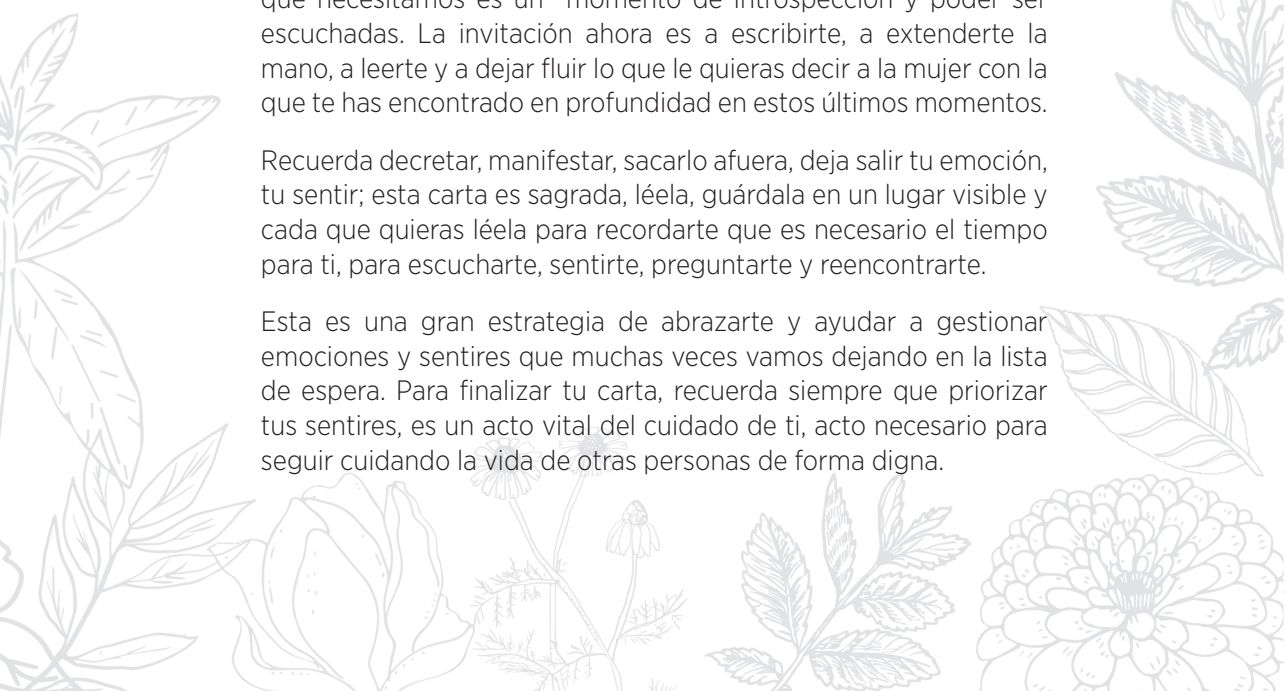
## POSTAL PARA TI

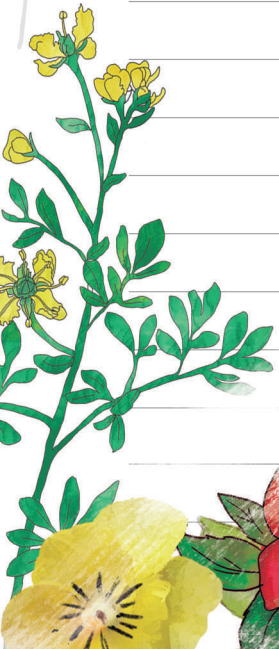
Ahora, luego de caminar por distintas partes de nuestro ser, al haber pasado por nuestro cuerpo, y su reconocimiento, así como también por los sentires cotidianos, te invitamos a cerrar este primer espacio de auto reconocimiento y autoobservación, escribiendo una carta a la persona más importante de tu vida: “Tu misma”; plasma aquello que siempre hayas querido decirte y jamás lo has hecho.

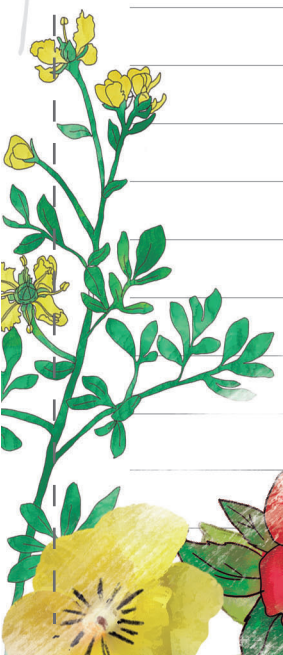
En muchas ocasiones has hablado muy posiblemente con otras mujeres, sobre sus afectaciones y sentires, sobre lo que duele y sobre aquello que a veces no es posible comprender. Tal vez en ese momento quizás abrazaste a esa persona desde tu corazón y liderazgo, le tendiste tu mano y le ofreciste palabras que surgieron desde lo profundo de tu ser, dando tranquilidad y serenidad, pues en muchas ocasiones, más que resolver todas las vicisitudes, lo que necesitamos es un momento de introspección y poder ser escuchadas. La invitación ahora es a escribirte, a extenderte la mano, a leerte y a dejar fluir lo que le quieras decir a la mujer con la que te has encontrado en profundidad en estos últimos momentos.

Recuerda decretar, manifestar, sacarlo afuera, deja salir tu emoción, tu sentir; esta carta es sagrada, léela, guárdala en un lugar visible y cada que quieras léela para recordarte que es necesario el tiempo para ti, para escucharte, sentirte, preguntarte y reencontrarte.

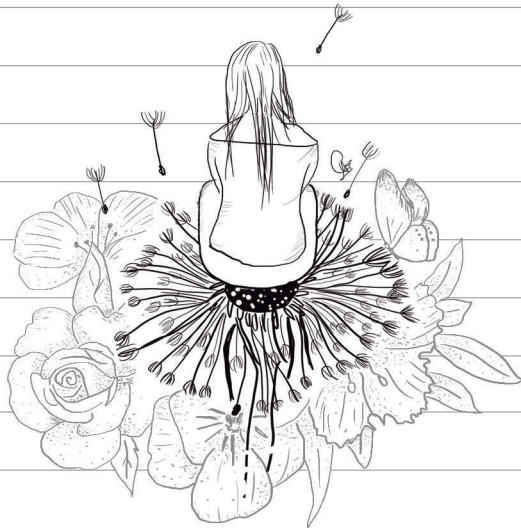
Esta es una gran estrategia de abrazarte y ayudar a gestionar emociones y sentires que muchas veces vamos dejando en la lista de espera. Para finalizar tu carta, recuerda siempre que priorizar tus sentires, es un acto vital del cuidado de ti, acto necesario para seguir cuidando la vida de otras personas de forma digna.







A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.



## EJERCICIO 3:

# RECONOCIENDO MI CUERPO: HABITANDO MI SER

39

### LAS CICATRICES

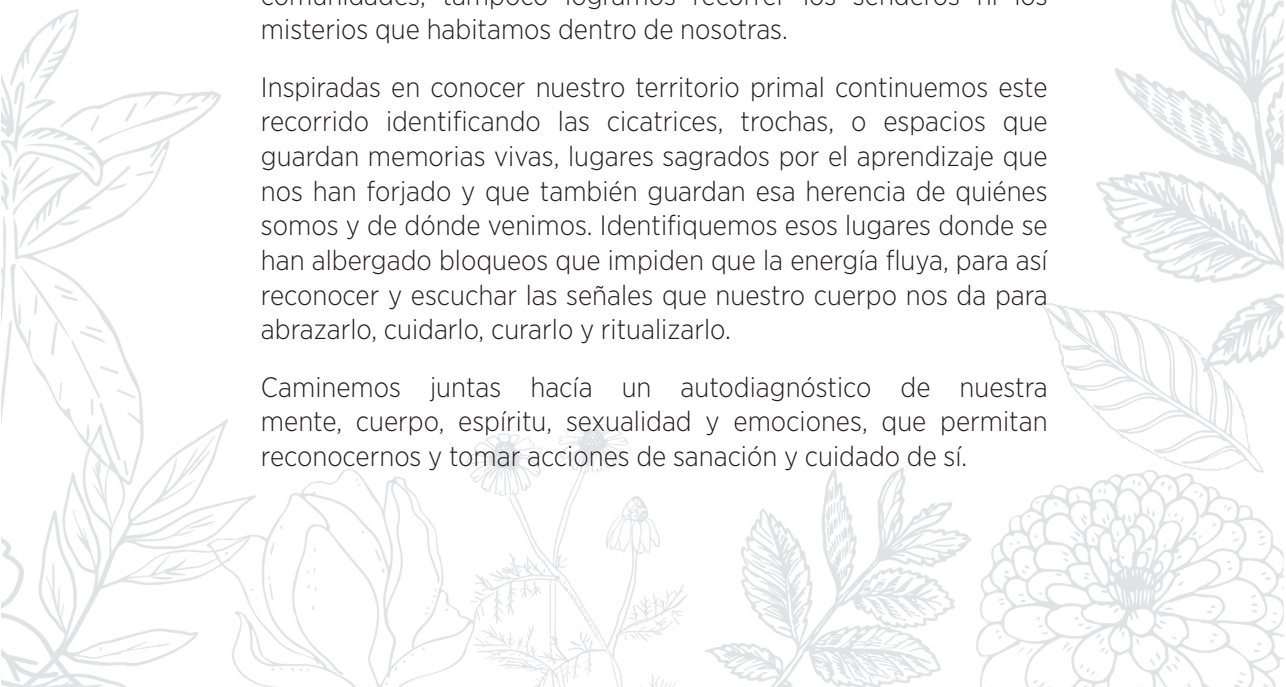
“Para el trabajo del cuerpo  
No hay cicatriz, por brutal que parezca,  
Que no encierre belleza.  
Una historia puntual se encuentra en ella, algún dolor.  
Pero también su fin.  
Las cicatrices pues son las costuras de la memoria,  
Un remate imperfecto que nos sana  
Dañándonos. La forma  
Que el tiempo encuentra  
De que nunca olvidemos las heridas.”

*Piedad Bonnett*

El primer territorio que habitamos es nuestro cuerpo, y así como en ocasiones no logramos recorrer la inmensidad de nuestras comunidades, tampoco logramos recorrer los senderos ni los misterios que habitamos dentro de nosotras.

Inspiradas en conocer nuestro territorio primal continuemos este recorrido identificando las cicatrices, trochas, o espacios que guardan memorias vivas, lugares sagrados por el aprendizaje que nos han forjado y que también guardan esa herencia de quiénes somos y de dónde venimos. Identifiquemos esos lugares donde se han albergado bloqueos que impiden que la energía fluya, para así reconocer y escuchar las señales que nuestro cuerpo nos da para abrazarlo, cuidarlo, curarlo y ritualizarlo.

Caminemos juntas hacia un autodiagnóstico de nuestra mente, cuerpo, espíritu, sexualidad y emociones, que permitan reconocernos y tomar acciones de sanación y cuidado de sí.



## Ejercicio para Sentir-Te

Busca un espacio cómodo, tranquilo, donde puedas recostarte. Si lo deseas puedes poner música relajante de fondo, encender una vela (preferiblemente de color verde), y sahumar con algún palo santo u otro incienso. Tómate el tiempo de adecuar el espacio para un momento de conexión contigo misma y en especial con el cuerpo que habitas.

Inhala por la nariz y siente a donde estas llevando tu respiración, quizás a tu garganta, pecho, estómago, identifica a donde llega y en las siguientes respiraciones permite que llegue hasta tu vientre bajo, este, se inflará en la inhalación.

Has un ejercicio de radiografía de tu cuerpo, empieza por los dedos de los pies, ¿cómo están, cómo los sientes, están pesados, cómodos, relajados?

Ve subiendo con cada inhalación por cada parte de tu cuerpo, ahí vas a identificar zonas donde haya dolor, tensión, pesadez; cuando eso suceda respira profundamente, suelta esa parte del cuerpo, deja que se relaje, suelta tu cuerpo y déjalo caer ahí, en el lugar donde estas recostada.

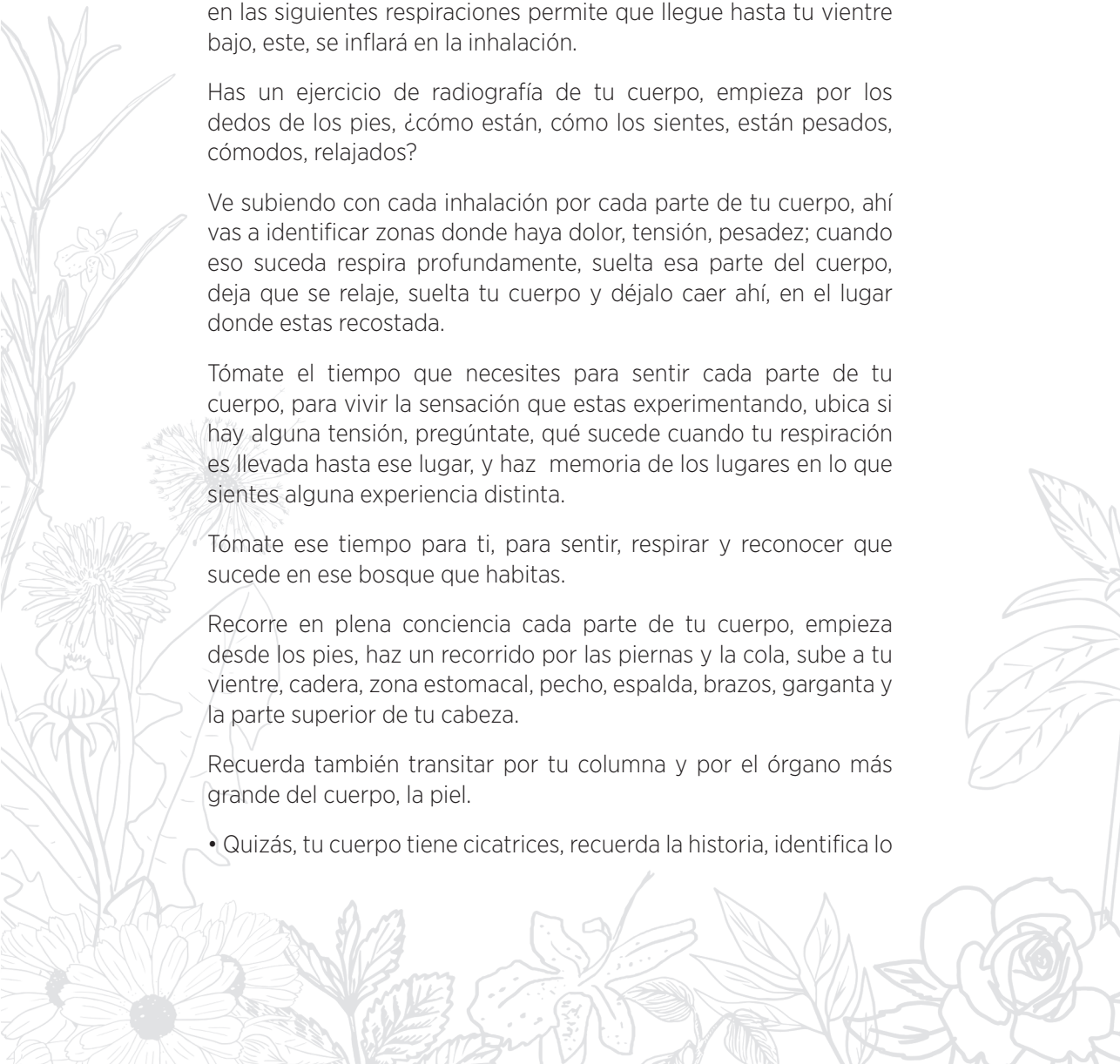
Tómate el tiempo que necesites para sentir cada parte de tu cuerpo, para vivir la sensación que estas experimentando, ubica si hay alguna tensión, pregúntate, qué sucede cuando tu respiración es llevada hasta ese lugar, y haz memoria de los lugares en lo que sientes alguna experiencia distinta.

Tómate ese tiempo para ti, para sentir, respirar y reconocer que sucede en ese bosque que habitas.

Recorre en plena conciencia cada parte de tu cuerpo, empieza desde los pies, haz un recorrido por las piernas y la cola, sube a tu vientre, cadera, zona estomacal, pecho, espalda, brazos, garganta y la parte superior de tu cabeza.

Recuerda también transitar por tu columna y por el órgano más grande del cuerpo, la piel.

- Quizás, tu cuerpo tiene cicatrices, recuerda la historia, identifica lo



que hace diferente a tu cuerpo, cuál es esa parte que mimas, que amas, que cuidas, que prefieres; \_\_\_\_\_

- En qué lugar hay tensiones fuertes, \_\_\_\_\_
- Qué parte poco ves o casi no reconoces, \_\_\_\_\_
- Qué parte no te agrada, \_\_\_\_\_

Es posible que en tus pies puedas reconocer de dónde vienes.

Inhala suavemente, siente el aire como si fuera el alimento que oxigena cada parte de tu cuerpo y exhala soltando tensiones, cansancio o cualquier tipo de malestar.

Así como has logrado experimentar todas las tensiones, así mismo, permítete agradecerle a tu cuerpo y a tu ser por este diálogo de sentires que estas estableciendo contigo misma. Nuevamente inhala profundamente y ve a los lugares de tu cuerpo donde sentiste las sensaciones más fuertes o aquellas que más te hallan llamado la atención y repite: *“Te siento, te veo y agradezco que me hagas saber lo que sucede”*.

Repite así mismo: *“Me honro y me acepto profundamente y en amor suelto todas las cargas, dolores, tensiones y miedos que en \_\_\_\_\_ (parte del cuerpo donde haya tensión) se han albergado. Aunque duele y cuesta, decido seguir adelante, viendo y sintiendo mis emociones. Me amo y me perdono”*.

Repite esto hasta que consideres necesario regresar de la experiencia de sentir-te. Exhala, dejando fluir la sensación y repite el ejercicio hasta que te sientas más liviana. Inhala profundamente, sonrío y ve retornando a la conciencia del lugar donde estas.

Escribe algunas experiencias: ¿Qué, dónde, cómo lo sentiste y qué te recuerda?

---



---



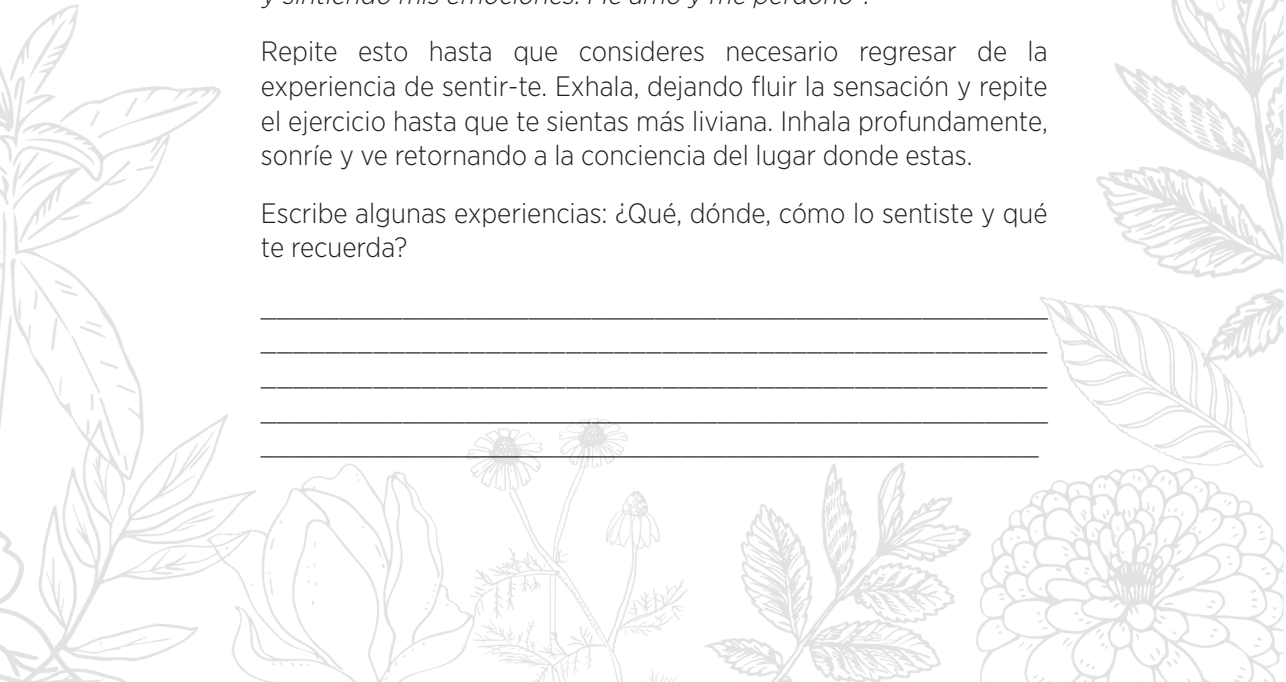
---



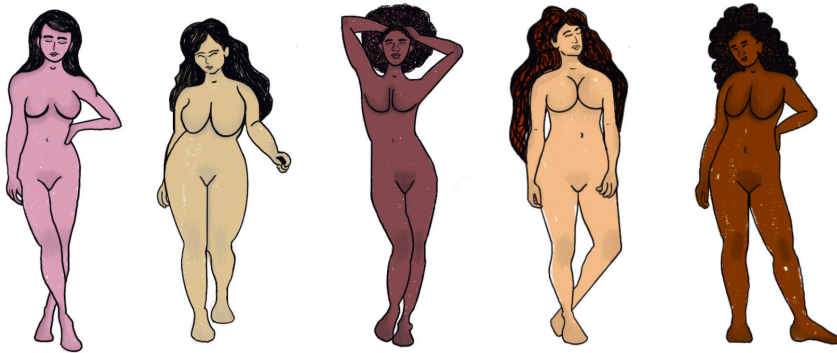
---



---



## Trazando mi bosque



Teniendo en cuenta todas las sensaciones que experimentaste con el anterior ejercicio, vas a dibujar en medio pliego de papel blanco la silueta de tu cuerpo, respira y siente como proyectar en el papel tu contorno, la forma, el tamaño, los rasgos.

En ese dibujo vas a plasmar lo que identificaste y sentiste en el ejercicio de sentir-te, rasgos, características, cicatrices, puedes usar colores o algún distintivo para identificar las zonas mimadas, consentidas, amadas, las zonas donde identificas tensión, las partes que no te gustan, que te recuerdan historias, puedes agregar una palabra que describa la sensación.

Cada que avances en tu silueta, mírala, observa, recuerda, y plasma el sentir.

Para este ejercicio puedes hacer uso de tu don de creatividad, utiliza colores, telas, símbolos, palabras, lo que venga a tu mente, este es el momento en que te das la oportunidad de verte como una espectadora de tu vida.

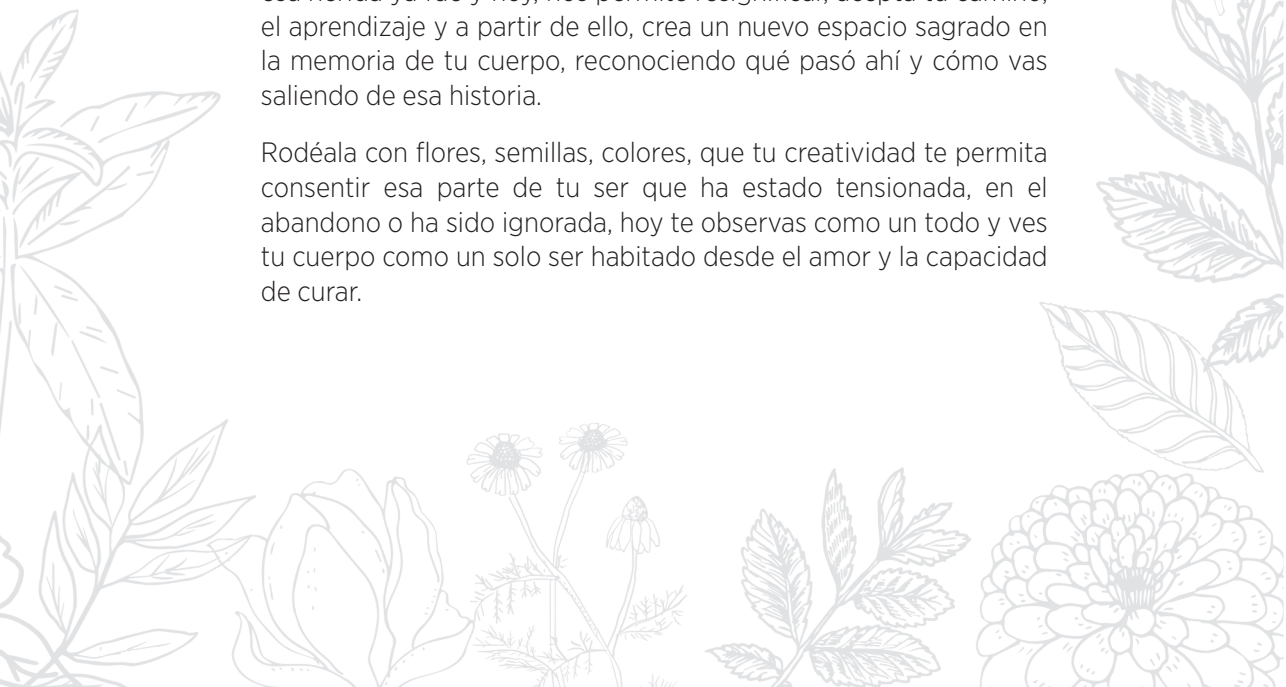
Observa la radiografía que has hecho de ti, observa lo que cargas, lo que eres, lo que abrazas, lo que habitas y en lo que podrías trabajar para el cuidado de ti.

Luego de la observación y reflexión frente a lo que ves, te proponemos habitar ese ser desde la conciencia del cuidado que tú misma puedes hacer de ti, para desacostumbrar al cuerpo de la tensión, el dolor, las partes poco amadas, en esta nueva silueta que integrarás a tu ser, manifiesta lo bueno, lo que te agrada, lo que proyectas, tus fortalezas y lo que quieres transformar y mejorar de manera propositiva.

Recuerda que la magia que hay en ti, te permite trabajar en el cuidado de tu territorio, en el mantenimiento de ese bosque donde todo lo que imagines sea posible, haz pactos contigo, y afirma el bienestar en ti.

En esa parte que identificas una herida, dolor o memoria mayor haz el ejercicio de honrarla, como Piedad Bonnet nos manifiesta, esa herida ya fue y hoy, nos permite resignificar, acepta tu camino, el aprendizaje y a partir de ello, crea un nuevo espacio sagrado en la memoria de tu cuerpo, reconociendo qué pasó ahí y cómo vas saliendo de esa historia.

Rodéala con flores, semillas, colores, que tu creatividad te permita consentir esa parte de tu ser que ha estado tensionada, en el abandono o ha sido ignorada, hoy te observas como un todo y ves tu cuerpo como un solo ser habitado desde el amor y la capacidad de curar.



## Me observo y habito mi ser

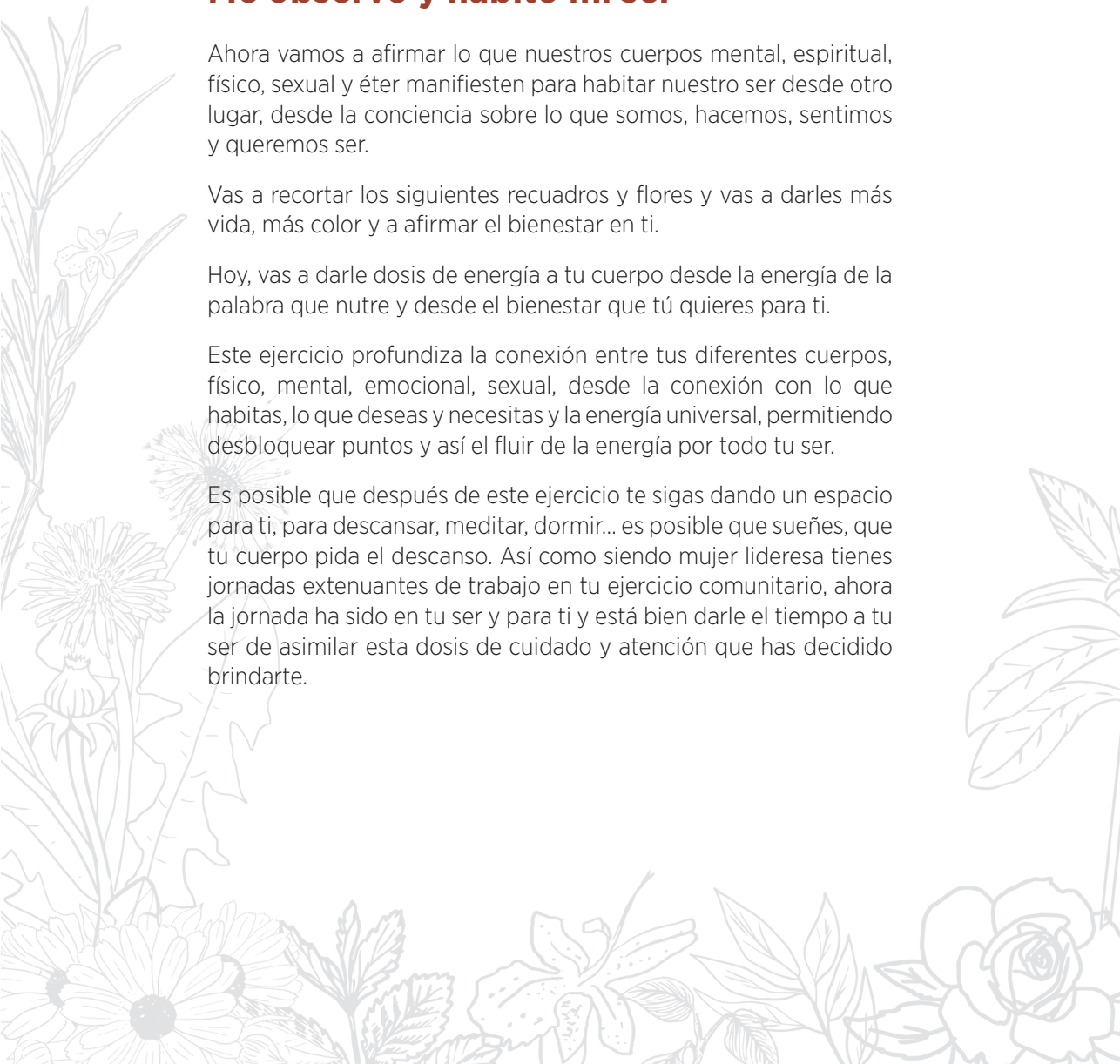
Ahora vamos a afirmar lo que nuestros cuerpos mental, espiritual, físico, sexual y éter manifiesten para habitar nuestro ser desde otro lugar, desde la conciencia sobre lo que somos, hacemos, sentimos y queremos ser.

Vas a recortar los siguientes recuadros y flores y vas a darles más vida, más color y a afirmar el bienestar en ti.

Hoy, vas a darle dosis de energía a tu cuerpo desde la energía de la palabra que nutre y desde el bienestar que tú quieres para ti.

Este ejercicio profundiza la conexión entre tus diferentes cuerpos, físico, mental, emocional, sexual, desde la conexión con lo que habitas, lo que deseas y necesitas y la energía universal, permitiendo desbloquear puntos y así el fluir de la energía por todo tu ser.

Es posible que después de este ejercicio te sigas dando un espacio para ti, para descansar, meditar, dormir... es posible que sueñes, que tu cuerpo pida el descanso. Así como siendo mujer lideresa tienes jornadas extenuantes de trabajo en tu ejercicio comunitario, ahora la jornada ha sido en tu ser y para ti y está bien darle el tiempo a tu ser de asimilar esta dosis de cuidado y atención que has decidido brindarte.





**Yo conozco**

**Yo veo**

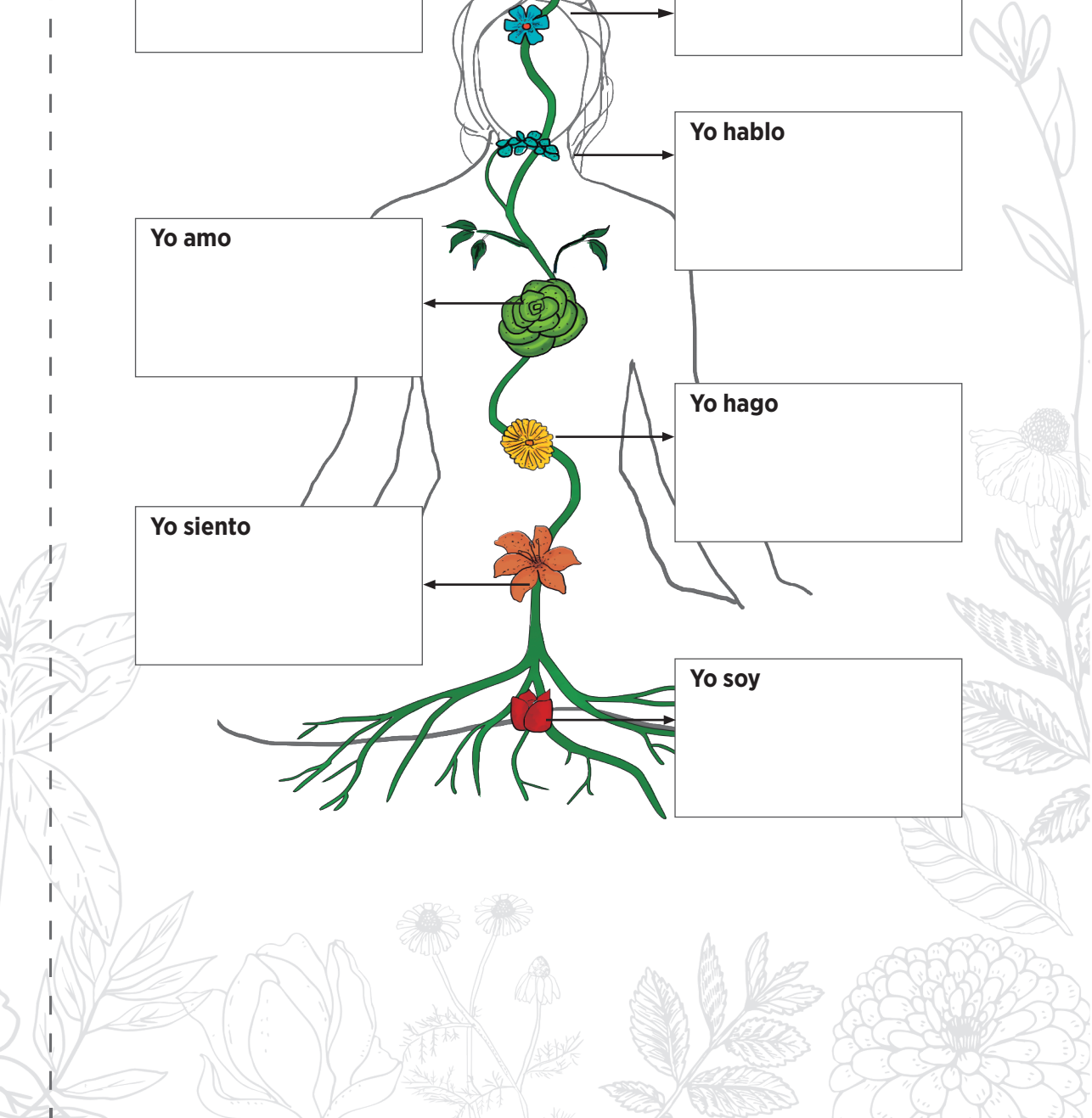
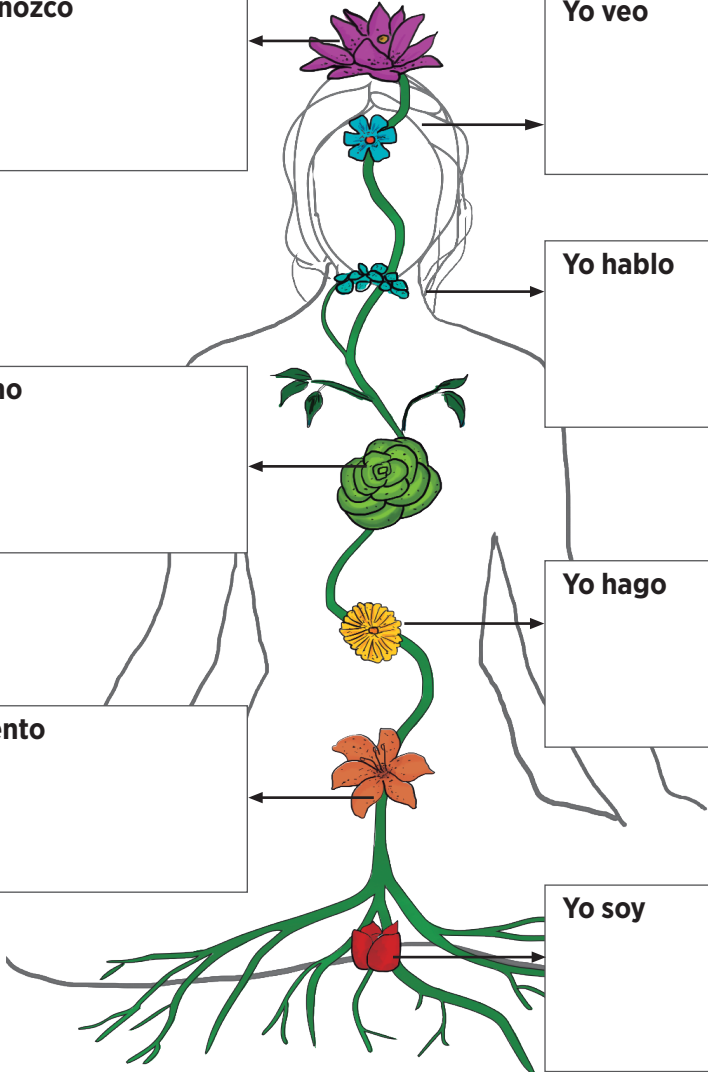
**Yo amo**

**Yo hablo**

**Yo siento**

**Yo hago**

**Yo soy**





## EJERCICIO 4:

# DESCUBRIENDOME FRENTE AL ESPEJO<sup>3</sup>

El trabajo de mirarse fijamente a los ojos y repetir afirmaciones frente al espejo, es un método muy poderoso para crear una nueva mirada sobre sí misma y los diferentes aspectos alrededor de la vida. Todo lo que decimos o pensamos es una afirmación. Todas nuestras conversaciones interiores, nuestros diálogos mentales, son cadenas de afirmaciones, mensajes que mandamos a nuestro subconsciente, cuya finalidad es la de establecer hábitos en nuestra forma de pensar y de actuar. Las afirmaciones positivas plantan pensamientos e ideas curativas que son nuestros pilares para desarrollar autoconfianza y autoestima, y crear paz mental.

Las afirmaciones que tienen más fuerza son aquellas que repites en voz alta cuando estás delante de tu espejo. El espejo refleja los sentimientos que albergas respecto a ti misma. Te ayuda a reconocer aquello a lo que opones resistencia y a lo que estás abierta y con lo que fluyes, te muestra claramente qué pensamientos tendrás que cambiar si quieres armonizar el sentido de tu vida.

Si se realiza un trabajo sincero y profundo con el espejo, más consciente serás de tus palabras y de tus actos, aprenderás a cuidarte a un nivel más profundo de lo que lo has estado haciendo hasta ahora. Quizá te parezcan demasiado simples la primera vez que las veas como para provocar grandes cambios en tu vida, sin embargo, las cosas más simples suelen ser las más importantes, un pequeño cambio en tu forma de pensar puede ocasionar grandes cambios en tu vida.

En este espacio vamos a profundizar en vernos, en reflexionar sobre cuál es la relación que hay con nosotras mismas. ¿A caso, es amable, amoroso, o confrontativo como me veo a mí misma?, ¿Así como me veo, es como me siento?

<sup>3</sup> Hay Louise. EL PODER DEL ESPEJO 21 DÍAS PARA CAMBIAR TU VIDA. Editorial URANO, Colombia.

## Frente al espejo

### Elementos:

Un espejo, papel y lápiz.

### Recomendaciones iniciales:

Inicia por no juzgarte, simplemente comprométete a repetir las afirmaciones, sentir tus emociones y acéptalas, el espejo permite armonizar la mirada que recuerda que la relación más importante que tienes contigo misma. ¿Qué sentiste al observarte?:



### Primer momento

1. Ponte de pie o sentada delante del espejo.
2. Mírate a los ojos.
3. Respira profundo y repite esta afirmación: **“Deseo sinceramente aprender a amarte”**.
4. Respira profundo de nuevo y di: **“Estoy aprendiendo a amarte de verdad”**.
5. Recuerda las palabras de la carta que escribiste para ti, la nueva silueta de tu cuerpo, ahora pronuncia mentalmente tu nombre cuando digas: **“Estoy dispuesta a aprender a amarte”**.
6. Trae a la memoria algo hermoso que tengas para decirte y nunca te lo has dicho, abre tu corazón y permítete escucharte:

¿Qué sentiste al observarte?:

¿Qué sentimiento detectas, te sientes a gusto, o te genera alguna incomodidad?

¿Has empezado a creerte lo que te estabas diciendo?

¿El ejercicio te ha resultado fácil o has seguido encontrándolo difícil?

---

---

---

---

---

---

## Segundo momento

1. Vuelve a observarte en el espejo.
2. Imagina que estás hablando con una niña pequeña. Visualízate siendo esa niña pequeña de guardería. Ahora, usando tu nombre, dile a esa niña interior:

**[Nombre], te amo. Te amo de todo corazón. Todo lo que me digo a mí misma, me lo digo con amor.**

Escribe algo que quieras decirle a tu niña interior que jamás se lo hayas dicho:

---

---

---

---

---

---



## Tercer momento

1. Vuelve a observarte en el espejo.
2. Di estas afirmaciones en voz alta: **te perdono por...** (Menciona aquello que perdonas).
3. Pronuncia tu nombre y di: **lo siento por...** reconozco que estoy en un proceso de aprendizaje y todo cuanto hice o sentí fue lo que tenía que sentir en ese momento.
4. **Estoy dispuesta a dejar ir.** Suelto, dejo ir, libero toda mi tensión, libero todo mi miedo, libero toda mi ira, libero todo mi sentido de culpa, libero toda mi tristeza, libero mis viejas limitaciones y creencias, libero y me quedo en paz, estoy en paz conmigo misma, estoy en paz con el proceso de la vida, estoy a salvo.
5. Vuelve a observarte en el espejo y repite una y otra vez: **Me amo y me apruebo. Me encanta ser yo, me amo, me amo** y sé que lo estás haciendo lo mejor que puedes; eres perfecta tal como eres, te apruebo. Mírate fijamente a los ojos y repite estas afirmaciones: Te amo, te amo de todo corazón.
6. Sigue respirando espontáneamente, pero observando tu respiración. Mientras tanto, repite estas afirmaciones: **Confío en la vida. La vida me da todo lo que necesito.** No tengo nada que temer. Estoy a salvo. Todo está bien. Soy libre. Gracias. Estoy agradecida por sentirme perfectamente sana hoy. Gracias por estar ahí. Gracias por estar abierta a aprender algo nuevo.

Escribe qué sentiste.

Escribe aquello por lo que tienes que perdonarte.

Escribe aquello que quieres dejar ir, liberar y limpiar de tu corazón, aquello que te impide vivir una vida en plenitud y armonía.

---

---

---

---

Escribe por todo aquello que tienes que agradecer en tu vida.

Escribe qué es lo nuevo que quieres aprender e incluir en tu vida.

Escribe a qué experiencia nueva te quieres abrir ahora.

---



---



---



---



---



---

**Para finalizar afirma:**

En lo más profundo de mi ser hay un pozo de amor inagotable. Yo soy amor.



## Recomendaciones finales:

- Puedes hacer diariamente el ejercicio frente el espejo y llevar un diario para ver y sentir los cambios.
- Cada vez que pases delante de un espejo durante el día o te veas reflejada en alguna parte, observa a conciencia el ser que está dentro de ti, no desde la vanidad, pero si desde el reconocimiento.
- Crea un ritual matinal para ti. Escribe todos los pasos que puedes dar para empezar el día de una forma positiva y alegre que impregne de magia cada día de tu vida.
- Recuerda, si quieres sanar una relación, la primera relación para mejorar es la que tienes contigo misma.
- Usa el espejo todos los días que trabajes sobre el amarte a ti misma. Aprovecha cualquier oportunidad para repetir tus afirmaciones amorosas. Demuéstrate ese amor creciente que sientes por ti. Trátate como si tuvieras un romance contigo misma. Mímate. Demuéstrate lo especial que eres.

## EJERCICIO 5:

### CUIDO DE MÍ: RITMO DEL AUTOCUIDADO

Hablar del cuidado de sí, implica modificar algunas de nuestras acciones cotidianas. Cuando caminamos senderos de protección por la vida, debemos estar en coherencia recorriendo también el sendero de nuestra cotidianidad y así identificar, crear e incluir acciones que fomenten el bienestar de nosotras mismas, que nos permitan en el día a día, parar, respirar, vernos, sentirnos y mimar nuestro ser; es decir, escuchar lo que nuestra vida tiene para decirnos.

Hoy vamos a identificar nuestras acciones cotidianas, trazaremos esa ruta habitual e identificaremos cuáles son las acciones que consideramos de autocuidado y que venimos ejerciendo y/o cuáles son las acciones del cuidado de sí que haremos parte de nuestra rutina. Como mujeres líderes y defensoras una de las acciones que a lo largo del trabajo se ha identificado, es aprender a poner límites, en lo físico, lo emocional, lo personal, lo laboral y los diferentes trabajos que constantemente se han ido asumiendo. El ritmo del autocuidado permite identificar acciones prácticas y también reflexionar acerca de las limitaciones que nos auto imponemos.

Estas acciones nos invitan a hacer una parada en la cotidianidad, para tomar un momento del día, ya sea para escuchar a los pájaros o para tener un momento contigo misma, quizás poder dedicar un momento a respirar y sentir cómo está tu cuerpo, y tal vez tomarte un baño en calma sin la premura del día y sus afanes, o mejor aún, hacer consciente el mimo y el cuidado de ti.

Pues bien, este es el momento de ver tu día a día, identificar, crear y comprometerte a darte un tiempo en una rutina, única y especialmente para ti.



Queremos contarte que para convertir acciones en hábitos de tu día a día hay una fórmula que te invitamos a probar. Coloca este ritmo para el cuidado de sí, en un lugar visible y haz el propósito firmemente contigo misma de hacer de esto una rutina cotidiana, es decir, hoy vas a tomar el tiempo más a tu favor.

Haz el propósito de hacer estas acciones durante nueve días, no pares, cada día realiza tu acción con el tiempo, la disposición y el amor por ti misma. Llegado el noveno día agradece por cumplir este primer tramo, donde le mandaste a todo tu ser el mensaje de que algo en ti está cambiando y ahora estás haciendo más conciencia sobre tu vida, tu ser y tu bienestar. Ese día haz el propósito de avanzar hasta el día 21, hazlo, no pares, date el tiempo para ti. Luego llega a un segundo nivel de esta meta, logra los 21 días y en ese día, date tu tiempo para agradecerte con algo especial, un baño con plantas, un baño de sol, un helado delicioso, una meditación tranquila y serena, ese día reconoce el gran trabajo que has hecho. En este día, tu ser ya está comprendiendo que estas generando nuevos hábitos. Y este no es el momento de parar, es el momento de avanzar en el hacer el ritmo del autocuidado hasta el día 4, ese día tu ser habrá asumido varias de estas prácticas como nuevos hábitos en tu vida.

Lograr el ejercicio del ritmo del autocuidado implica sumar a nuestras acciones cotidianas de cuidado, defensa y salvaguardia de la vida, el autocuidado en coherencia a lo que brindamos desde el rol de ser y estar en gran parte para las demás personas. Nos invita a poner sobre nuestras discusiones, acuerdos y desacuerdos los límites sobre ser y dar hacia afuera y volver hacia nosotras, la transformación que esperamos y vamos transformando de manera colectiva, también se fundamenta en el cuidado por nosotras mismas, pues como ya lo hemos mencionado, estar en armonía, sanar, parar y auto cuidarnos es una acción que transgrede las imposiciones del patriarcado.

Salvaguardar la vida digna de nuestro ser, debería estar, también en el centro de nuestra existencia, sin posponer nuestro cuidado integral, prevención y atención, logrando así cuidarnos y cuidar a las demás personas y así continuar con el trabajo de lideresas y defensoras.

Hasta aquí y en especial en este último ejercicio, hacemos énfasis en el desafío de equilibrar todas las actividades que, como mujeres, como defensoras y lideresas se nos presentan en la rutina diaria, así, avanzamos en el objetivo de equiparar nuestro cuidado, el trabajo comunitario y la reflexión sobre la distribución equitativa de las tareas del cuidado.

# PÍLDORAS PARA EL AUTOCUIDADO 1

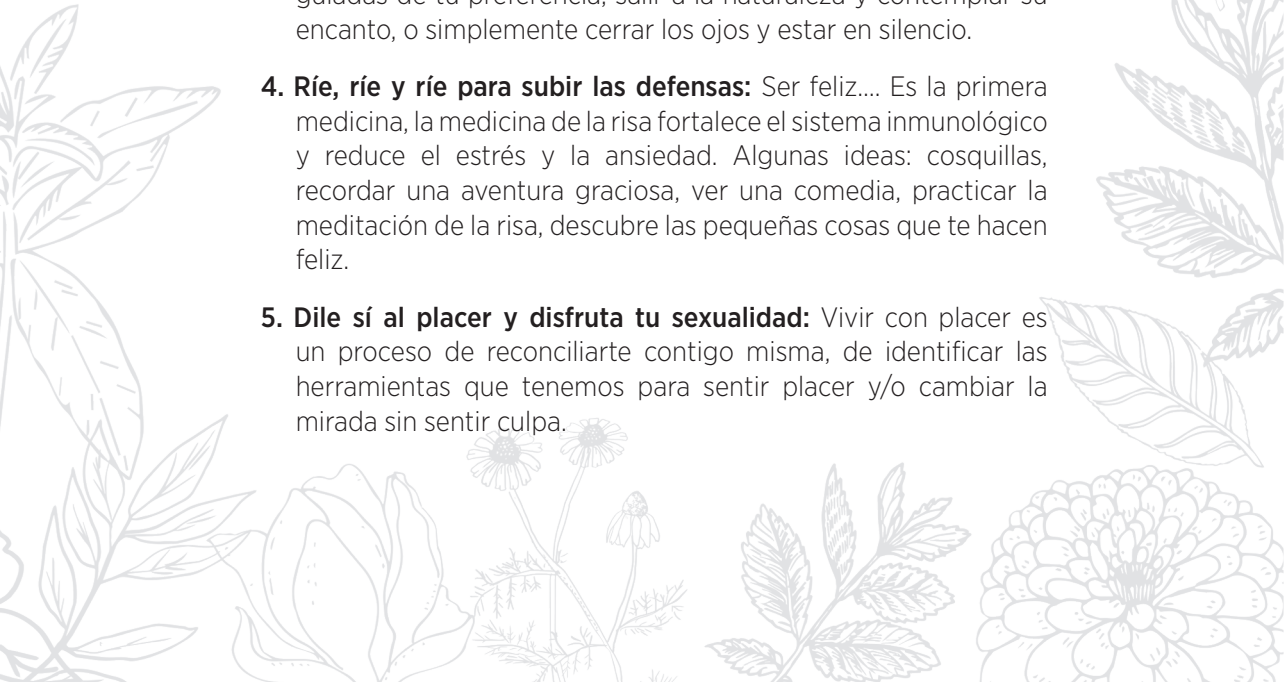
## ..... Para tramitar el miedo

Gestionar el miedo también es una forma de subir las defensas, enfrentar adversidades y vivir una práctica libertaria.

Antes de cualquier desarmonía o diagnóstico, colócate en cama boca arriba, respira profundamente, haz un mapeo de ti y pregúntate, ¿cómo me siento?

### PILDORAS DE AUTOCUIDADO

- 1. Afinar la mirada interior:** La mirada minuciosa sobre sí misma que abraza la soledad y el silencio, reconociendo sus virtudes y limitaciones.
- 2. Reconocimiento de la propia historia:** Para sanar y no quedarse en el pasado, viendo el miedo a los ojos, no quedarse en el juicio, aprender de la propia historia.
- 3. Establecer espacios de encuentro consigo misma:** (meditación y la respiración): Toma unos momentos del día para conectarte con tu respiración, o si lo deseas puedes iniciar con meditaciones guiadas de tu preferencia, salir a la naturaleza y contemplar su encanto, o simplemente cerrar los ojos y estar en silencio.
- 4. Ríe, ríe y ríe para subir las defensas:** Ser feliz... Es la primera medicina, la medicina de la risa fortalece el sistema inmunológico y reduce el estrés y la ansiedad. Algunas ideas: cosquillas, recordar una aventura graciosa, ver una comedia, practicar la meditación de la risa, descubre las pequeñas cosas que te hacen feliz.
- 5. Dile sí al placer y disfruta tu sexualidad:** Vivir con placer es un proceso de reconciliarte contigo misma, de identificar las herramientas que tenemos para sentir placer y/o cambiar la mirada sin sentir culpa.



**6. Tener una rutina de autocuidado amoroso:** Haz pausas, disfruta haciendo lo que te gusta, disfruta y encuentra placer, creatividad, amor y gratitud en lo que haces.

- **Duerme como bebé:** Dormir entre siete y ocho horas es esencial para la buena salud, la melatonina trabaja en la noche y estimula las nuevas células inmunológicas.
- **Ejercítate tanto como puedas:** Más allá de tener una buena capacidad cardiovascular y de estar en forma, ejercitarte con frecuencia contribuye a estimular el sistema inmunológico, te ayuda a mantener el peso adecuado.

**7. Reconocerse como naturaleza viva:** Recuerda que eres una planta con emociones complejas:

- **Saluda al sol:** Exponerse al sol a diario, preferiblemente hasta las 10 de la mañana y después de las 4 de la tarde, sin protector solar, para aumentar la producción de vitamina D en el organismo.
- **Conéctate con el agua:** Beber agua constantemente, preferiblemente agua de manantial mineralizada programada con la intensidad que elijas y que te permita subir tu nivel vibracional e hidratar amorosamente tu cuerpo.

**8. Cuida lo que comes; alimentación saludable y deliciosa en pro de tus defensas:** Para fortalecer el sistema inmune y subir las defensas del organismo para prevenir el desarrollo de enfermedades y ayudar al cuerpo a reaccionar a aquellas que ya se han manifestado. Consume sano, solidario y natural.

**9. Evitar caer en la Autocompasión:** No tener pesar de sí misma pues esto limita el reconcomiendo del propio poder, no jugar el juego de desvalorizarme a mí misma.

## 10. Transformar el sistema de creencias:

- Seré feliz cuando... condicionamos la felicidad y la aplazamos.
- Se renuncia al poder personal de elegir la felicidad hoy.
- No soy lo suficientemente...
- Debo ser perfecta en todo, patrón de perfeccionismo y rigidez.
- Nadie me valora, me siento gorda y fea. Nadie me valora, no merezco...

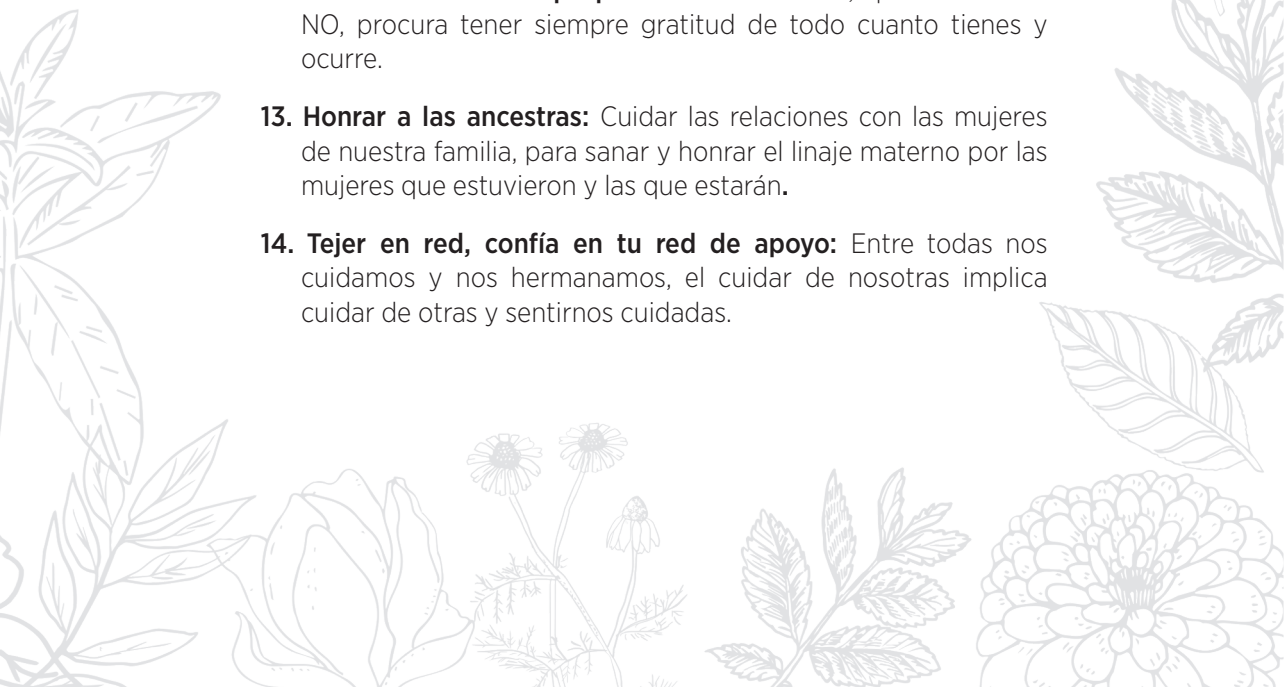
## 11. Acabar con la necesidad de aprobación del otro:

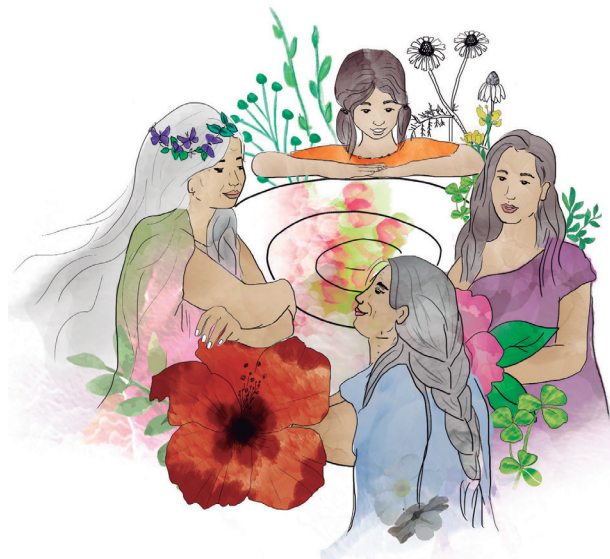
- El qué dirán.
- Yo me debería ver así...
- Revisar cuales son los “deberías” que cada quien tiene e identificar si son discursos del ego.
- Aceptar y sentirse encantada y doy el siguiente paso.

**12. Cuidar del territorio propio:** Establece límites, aprende a decir NO, procura tener siempre gratitud de todo cuanto tienes y ocurre.

**13. Honrar a las ancestras:** Cuidar las relaciones con las mujeres de nuestra familia, para sanar y honrar el linaje materno por las mujeres que estuvieron y las que estarán.

**14. Tejer en red, confía en tu red de apoyo:** Entre todas nos cuidamos y nos hermanamos, el cuidar de nosotras implica cuidar de otras y sentirnos cuidadas.





## Mensaje de las mujeres que me habitan

**Mensaje de mi niña interior:** Piensa en aquello que hacíamos cuando éramos niñas, juega con tu imaginación y pregúntate de qué manera podrías revivir a tu niña interior.

**Mensaje de mi madre interior:** Me abrazo a mí misma y acepto la vida que he creado hasta ahora, esta es la vida de mis sueños.

**Mensaje de mi alquimista interior:** ¿Me pregunto de qué forma detecto y prevengo aquello que me hace daño?, tengo suficientemente despierta la percepción necesaria para leer entre líneas y acechar aquello que no está ayudándome a vivir plenamente en paz y armonía.

**Mensaje de mi abuela interior:** Me pregunto, qué es lo que tengo hoy para decirme a mí misma... cuál es el consejo sabio que tengo para mí, qué es aquello que hoy debo escuchar dentro de mí.



## SEGUNDA SENDA

*El arte de quererse*



## Objetivo

La senda del placer nos llevará a reconocer y reflexionar sobre la importancia del autocuidado emocional y el reconocimiento del ser mujeres cíclicas y merecedoras, como un factor que contribuye en el bienestar humano y proyecto de vida de las mujeres lideresas.

## Ruta de la senda

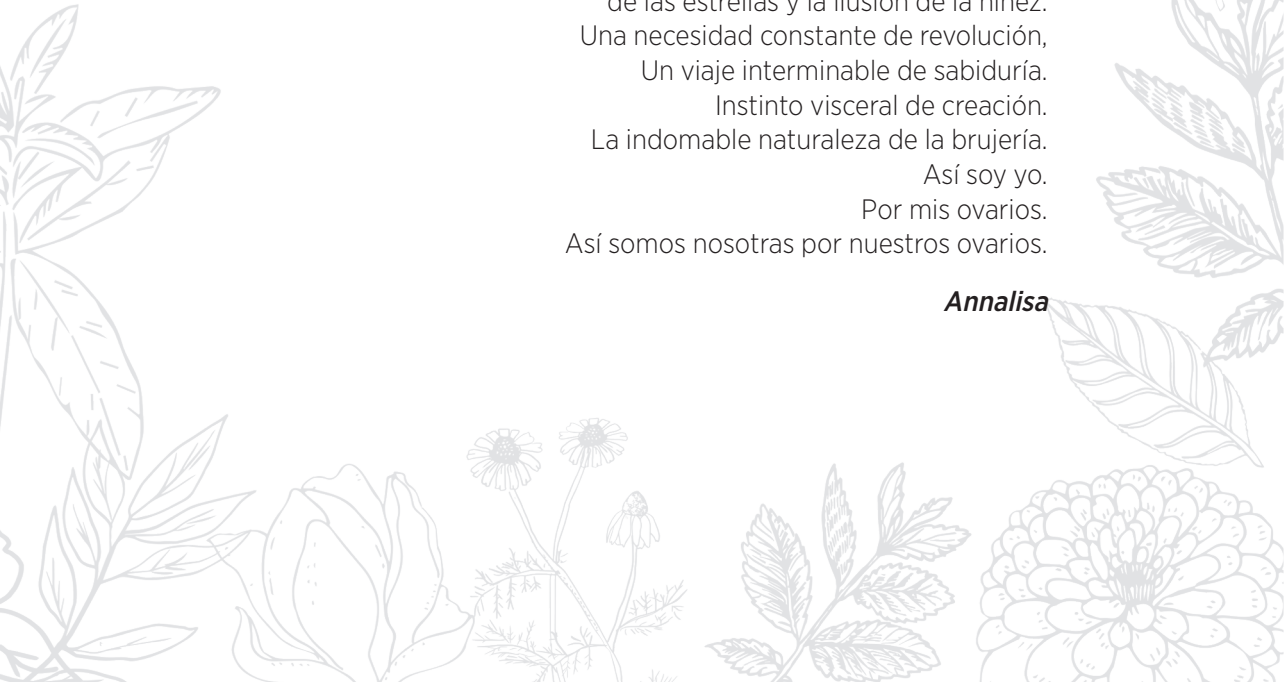
- ♥ **Me En-Cuento**
- ♥ **Caminando hacia el comprender la senda**
- ♥ **Ejercicios**
  6. Recomendaciones de la azafata
  7. Conexión con el útero
  8. Diagrama Lunar
  9. El Placer
  10. Encuentro nutricio consigo misma
  11. Aprendiendo sobre el merecimiento
  12. Elabora tu decreto sobre el merecimiento
- ♥ **Píldoras para el autocuidado 2**
- ♥ **Mensaje de las mujeres que me habitan**

## Me En-Cuento POR MIS OVARIOS



Por mis ovarios yo creo, comparto, sororidad.  
 Tengo el impulso explosivo del volcán y el toque  
     Suave del viento.  
     Por mis ovarios,  
     Yo proyecto, anhelo paz.  
 Tengo la fortaleza de la montaña y la fluidez del río,  
     Por mis ovarios.  
     Yo habito, inspiro y tejo armonía.  
 Tengo la plenitud de la luna y la claridad del  
     Silencio.  
 Por mis ovarios, yo respiro, propongo y dibujo  
     Transformación tengo la certeza  
     de las estrellas y la ilusión de la niñez.  
 Una necesidad constante de revolución,  
     Un viaje interminable de sabiduría.  
     Instinto visceral de creación.  
 La indomable naturaleza de la brujería.  
     Así soy yo.  
     Por mis ovarios.  
 Así somos nosotras por nuestros ovarios.

**Annalisa**



# Caminando hacia la comprensión de la senda

## Ciclicidad, merecimiento y placer

Desde tiempos remotos, las mujeres hemos sido nuestras propias boticarias, médicas, sanadoras, las mujeres además de acompañar a la comunidad se acompañaban entre ellas mismas para escucharse, atenderse, sanarse, parir, entenderse y cuidarse.

El reconocernos cíclicas, el aceptar el merecimiento y el vivir una vida placentera, son cambios de vida que se convierten en apuestas políticas libertarias. Las mujeres desde nuestra esencia cíclica, menstruante y cambiante, estamos conectadas con los ciclos de la tierra y de la luna que sustentan nuestra intuición a partir de los saberes heredados y aprehendidos en el camino, donde las plantas, los alimentos y la fuerza de cada luna toman esencia para armonizar la vida. “La reivindicación de las mujeres al placer, al disfrute, al descanso, al bienestar; no es un privilegio, sino un derecho.”<sup>4</sup>

Abrazar nuestra ciclicidad implica también reconocernos como seres únicos, por lo tanto, nuestro ciclo menstrual y fase de sangrado, también implica el auto reconocimiento desde nuestros ciclos, como una puerta de trabajo hacia la auto sanación, y el auto reconocimiento, lo que nos permite reconocer el poder en cada una de nosotras. El sangrado menstrual es un diagnóstico de nuestra salud integral y así mismo, es el ritual de curación, limpieza y apertura de ciclos, recordemos que no somos seres separados, somos unidades, si nuestro cuerpo manifiesta malestar, nuestro ser esta en desarmonía, si nuestras emociones nos desbordan, nuestro ser se ha desbordado, si nuestro ciclo menstrual esta alterado, nuestro ser se ha alterado, si no reconocemos el placer y lo gozamos plenamente, nuestro ser está privado de una vida sana.

---

<sup>4</sup> No estás sola, estamos en red; Técnicas de autocuidado feminista Nro. 1 Año 2020. Red de Salud de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe RSMLAC.

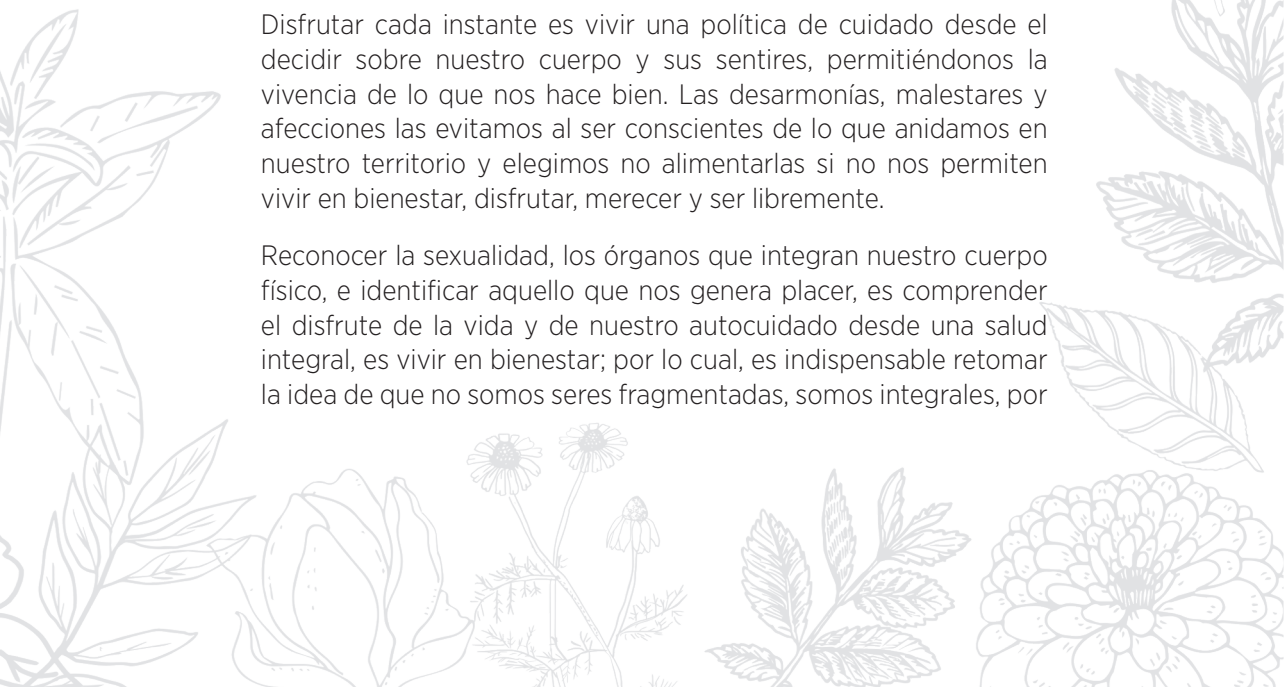
Por el sistema de enseñanzas que hemos adquirido socialmente, más aún las mujeres, tendemos al “no merecimiento”, así que empezemos a agradecer con mayor fuerza y a sustituir las creencias anteriores por las nuevas, sin temor a sustituirlas las veces que sea necesario hasta que realmente nos sintamos cómodas con ellas. Recuerda dar gracias por todo lo que se recibe, ya que las mujeres somos creadoras sin límites, todas somos chispas divinas y potencial en infinito; el universo en su abundante esencia nos regala experiencias para que mirándolas con los ojos del corazón sustituyamos prácticas hacia otras que nos permitan entender lo que necesitamos.

El trabajo del merecimiento permite materializar los sueños y deseos, pidiendo en confianza plena y entregando al universo desde un deseo puro eso que anhelamos, sabiendo que ya está destinado y llegará si caminamos por la senda del amor. Recuerda que la vida es gozo, es posible elegir verla así, somos merecedoras de todo lo bueno que la vida tiene para nosotras, solo debemos creer en ello y abrir nuestras manos para recibirlo. Somos poderosas, pide y se te dará.

Abrazando nuestra esencia femenina nos encontramos con las sendas del placer; con el derecho al placer como una práctica de autocuidado y disfrute de la vida.

Disfrutar cada instante es vivir una política de cuidado desde el decidir sobre nuestro cuerpo y sus sentires, permitiéndonos la vivencia de lo que nos hace bien. Las desarmonías, malestares y afecciones las evitamos al ser conscientes de lo que anidamos en nuestro territorio y elegimos no alimentarlas si no nos permiten vivir en bienestar, disfrutar, merecer y ser libremente.

Reconocer la sexualidad, los órganos que integran nuestro cuerpo físico, e identificar aquello que nos genera placer, es comprender el disfrute de la vida y de nuestro autocuidado desde una salud integral, es vivir en bienestar; por lo cual, es indispensable retomar la idea de que no somos seres fragmentadas, somos integrales, por



ejemplo; si cuidamos el cuerpo físico con el ejercicio, el mental con la meditación, el espiritual con la fe, también se requiere cuidar el cuerpo sexual desde el auto reconocimiento y el placer.

El reconocer el derecho al placer, es permitirnos vivir desde el goce y el disfrute, que es necesario para el cuidado de sí, se hace primordial poder identificar la relación del placer con las acciones de la vida, por ejemplo, tomar un baño de sol, caminar, comer un helado en calma, ir a un concierto, mirar una obra de arte, dormir, pintar, escribir, tomar un baño con calma. Estas son algunas cosas de la cotidianidad que de seguro pueden generar placer, si nos damos el gusto y reconocemos el derecho a disfrutar la vida y sus momentos.

Reivindicar el derecho al placer desde nuestras acciones y nuestra conciencia, reconocer que el placer está en los actos cotidianos y también en la manera que disfrutamos nuestra sexualidad, entre nosotras mismas y cuando decidimos explorarla y vivirla con otras personas desde nuestra libertad, es parte del viaje hacia nuestro corazón. Y es que ha pasado tanta historia, tanta vida y tantas mujeres que no se han permitido explorar los placeres y reconocerlos como derechos, que hoy queremos sentir el coraje, la excitación y la acción de sentir y vivir el placer en plena libertad.

Y es que el placer que sentimos en nuestros cuerpos, en la experiencia íntima con nuestra sexualidad y auto exploración y autoconocimiento, se enmarca en los derechos sexuales y reproductivos y como mujeres también debemos vivir este sendero como parte de nuestra auto sanación. El placer aporta a la salud integral y a una vida de bienestar.

Cada mujer, dentro de sí, lleva su propia medicina y en el camino del cuidado, cada una es capaz de sentir y reconocer la desarmonía que necesita ser atendida; encontrarnos en el viaje hacia nuestro interior, hacia la sanación propia, es uno de los senderos del autocuidado y, el saber reconocer que nosotras mismas somos la medicina es el cimiento de este sendero.

## EJERCICIO 6:

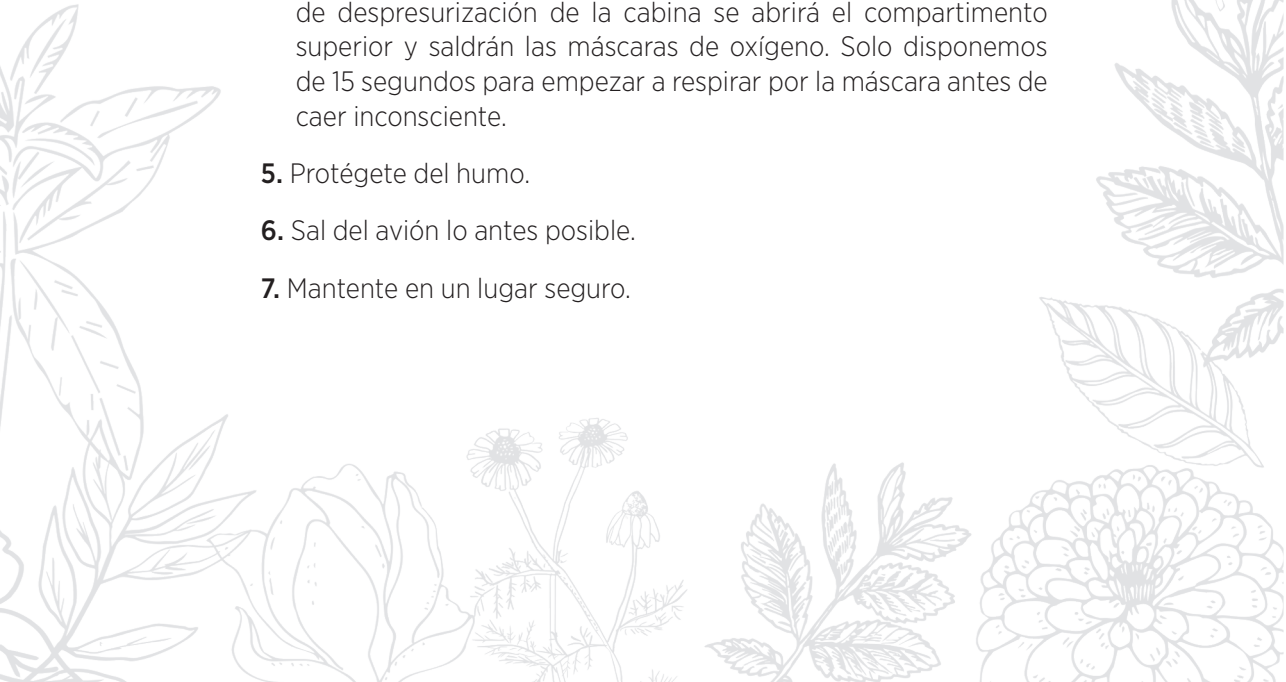
# RECOMENDACIONES DE LA AZAFATA

Frente a la indagación sobre quien cuida a la cuidadora, y frente a la premisa que afirma que las mujeres somos dadoras por naturaleza; quisiéramos invitar a una reflexión sobre cómo se está priorizando el cuidado de sí, para esto recurrimos a la analogía de las indicaciones de la azafata:

Si alguna vez has tomado un vuelo en avión, ¿Recuerdas las recomendaciones de la azafata?

Si aún no lo has hecho, te contamos que las azafatas son las encargadas de recordar en cada vuelo el procedimiento de seguridad en caso de accidente, estas son algunas de sus recomendaciones:

1. Mantén abrochado el cinturón en todo momento.
2. Colocarse en posición de emergencia.
3. No llevar un objeto punzante encima.
4. Colocarse la máscara de oxígeno antes de ayudar a otros. En caso de despresurización de la cabina se abrirá el compartimento superior y saldrán las máscaras de oxígeno. Solo disponemos de 15 segundos para empezar a respirar por la máscara antes de caer inconsciente.
5. Protégete del humo.
6. Sal del avión lo antes posible.
7. Mantente en un lugar seguro.





Frente a los aprendizajes adquiridos de la historia que creaste, escribe las siguientes reflexiones:

¿Cómo estoy cultivando mi cuerpo, mi intelecto y mi espíritu?

---

---

---

---

---

¿Estoy forjando escenarios personales y múltiples para desplegar mis sueños? ¿Honro ese espacio ofertando de manera sensata lo mejor de mí?

---

---

---

---

---

¿Está en equilibrio mi acción de dar y mi compensación de recibir?

---

---

---

---

---

¿Defiendo mi intimidad personal y familiar integrando el bienestar de quienes hacen parte de mi núcleo?

---

---

---

---

---



¿Rechazo con acciones responsables todo tipo de injusticia y violencia?

---

---

---

---

¿Reconozco mis talentos y mis diferencias?

---

---

---

---

¿Tengo la capacidad de establecer diálogos poderosos, reconocimientos y propuesta con los otros?

---

---

---

---

### Consejo:

Pronuncia en alto tu propio nombre y elévalo para afianzar tu centro de ser, dar y recibir para que fluyas en tu verdadera luz.



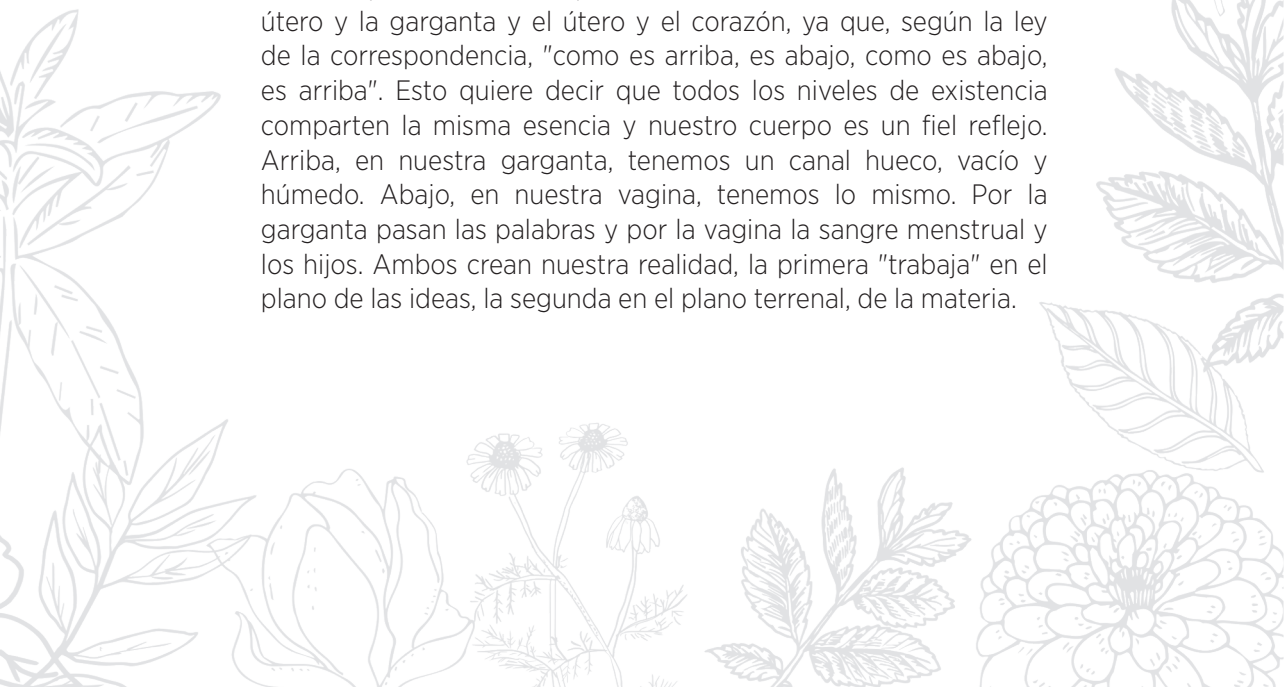
# MI CUERPO MI PRIMER TERRITORIO

## Nuestro útero; gran receptor emocional

Los cuerpos de las mujeres guardan en su interior un órgano precioso, fuerte, poderoso lleno de creatividad y de una enorme capacidad orgásmica. "EL ÚTERO O MATRÍZ". Algo que tenemos en común todos los humanos es que estamos ligados de manera íntima al útero femenino, desde el comienzo de nuestra vida microscópica el útero fue nuestro primer hogar.

Entre otras características es el músculo más fuerte del cuerpo humano, tiene una enorme capacidad de flexibilidad. El útero produce medicina, es orgásmico, tiene la capacidad de hacer crecer una placenta que es la capacidad más grande de alimentar la vida. En él está registrada la memoria histórica y celular de todas nuestras ancestras, guarda memorias trans generacionales de nuestro linaje y a la vez colectivas, que pueden ser dolorosas o reparadoras en lo físico y en lo emocional. Posee un poder creativo físico y espiritual, está conectado al universo y es un gran receptor energético, por lo cual alberga todas las emociones del sentir femenino.

Por otra parte, se afirma que existe una estrecha conexión con el útero y la garganta y el útero y el corazón, ya que, según la ley de la correspondencia, "como es arriba, es abajo, como es abajo, es arriba". Esto quiere decir que todos los niveles de existencia comparten la misma esencia y nuestro cuerpo es un fiel reflejo. Arriba, en nuestra garganta, tenemos un canal hueco, vacío y húmedo. Abajo, en nuestra vagina, tenemos lo mismo. Por la garganta pasan las palabras y por la vagina la sangre menstrual y los hijos. Ambos crean nuestra realidad, la primera "trabaja" en el plano de las ideas, la segunda en el plano terrenal, de la materia.



La conexión con el corazón hace referencia a que este precioso musculo uterino al igual que el corazón late y su latido normal es suave, pero durante el orgasmo aumenta su frecuencia y latido, cómo el corazón, además antiguamente se le consideró el corazón arcaico, el corazón que no miente, vinculado con el corazón de la madre tierra y el universo. Este corazón uterino tiene dos adversarios, (1) el calambre, la tensión, derivada del cólico característico en úteros espásticos, y (2) los problemas derivados de la sexualidad y la vida en pareja, ya que, las afecciones en el plano amoroso (traiciones, engaños, abusos, violencia, maltrato) afectaran la salud uterina. Los latidos de la matriz son una fuente de placer que libera la energía estancada en el útero, evitando que se generen enfermedades.

Sin embargo, por lo general nuestros pensamientos sobre el útero tiende a ser negativos. Todo lo relacionado con el útero y los ciclos vitales de la mujer, en nuestra sociedad tiene connotaciones negativas: menstruar duele, parir duele, la menopausia es casi que concebida como una enfermedad. En la actualidad crece diariamente en el mundo el índice de mujeres con enfermedades relacionadas con el útero como cáncer de cuello uterino, endometriosis, fibroides uterina, a muchas mujeres se les ha recomendado la histerectomía, tienen trastornos del piso pélvico o del cuello uterino; la mayoría de mujeres tiene afecciones relacionadas con la menstruación. Sin embargo, menstruar, gestar, parir y llegar al climaterio son procesos fisiológicos naturales que forman parte de la vida saludable de la mujer, en algunos casos aparecen porque no se han conectado con la fuente de la energía femenina que emana desde su vientre.

Desde el arduo trabajo de las mujeres lideresas y defensoras de los derechos humanos, donde constantemente estamos envueltas en situaciones adversas, tanto propias como comunitarias, las emociones que fluyen internamente podrían estar albergándose en el útero. Parte de la salud energética y emocional femenina requiere desprogramar el útero a partir de pensamientos creativos, respiración y movimientos; estimularlo con pensamientos positivos e imágenes de equilibrio, salud y armonía. Cultivar un corazón abierto, compasivo y generoso para con una misma, es el requisito previo para entrar en lo que sea que nuestros úteros tienen para contarnos y ofrecernos.

## EJERCICIO 7:

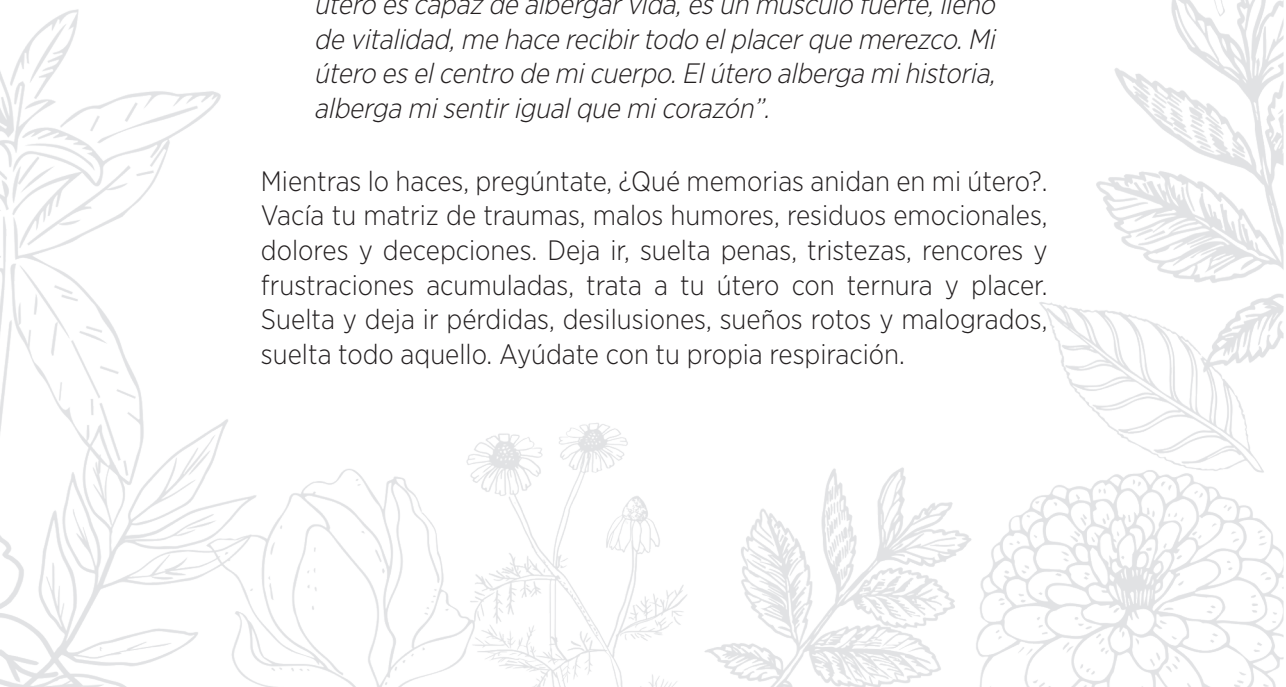
# CONEXIÓN CON EL ÚTERO

Preguntante: ¿Qué crees que ocurriría si llenáramos nuestro útero de amor, de aceptación y agradecimiento?

Visualiza tu vagina, tus ovarios y tu útero que tiene aproximadamente el tamaño de una pera mediana, pon tus manos en tu bajo vientre entre el pubis y el ombligo. Se consiente de tu respiración siente como se mueve tu vientre en cada inspiración y expiración, siéntete relajada, relaja todo cuerpo, dibuja una sonrisa en tu cara experimenta una dulce paz. Envía energía a tu útero desde tus manos, imagina como pueda ser tu propio útero, tanto si aún está como si no. Visualiza una energía de calidez y envía calor a tu útero, relaja tu vientre al ritmo de tu propia respiración. Conecta con la imagen de tu vientre y repite mentalmente estas palabras:

*“Agradezco a mi útero todo lo que ha hecho por mí a lo largo de mi vida. Mi útero es mi fuente de bienestar y tranquilidad, le doy amor y gratitud en cada momento. Mi útero es capaz de albergar vida, es un músculo fuerte, lleno de vitalidad, me hace recibir todo el placer que merezco. Mi útero es el centro de mi cuerpo. El útero alberga mi historia, alberga mi sentir igual que mi corazón”.*

Mientras lo haces, pregúntate, ¿Qué memorias anidan en mi útero?. Vacía tu matriz de traumas, malos humores, residuos emocionales, dolores y decepciones. Deja ir, suelta penas, tristezas, rencores y frustraciones acumuladas, trata a tu útero con ternura y placer. Suelta y deja ir pérdidas, desilusiones, sueños rotos y malogrados, suelta todo aquello. Ayúdate con tu propia respiración.



Para finalizar, imagina un hilo dorado que conecta tu corazón con tu útero, respira nuevamente y conecta ese hilo dorado con tu garganta. Lleva sentimiento de amor y compasión a tu cuerpo. Respira profundamente y abre los ojos. Escribe aquello que experimentaste. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## ..... La mujer cíclica

Si hay algo que nos hace iguales en medio de nuestra diversidad como mujeres, es nuestra naturaleza cambiante, que se hace manifiesta por los movimientos de nuestro útero y se evidencia con nuestro periodo menstrual, el cual está influenciado también por las energías dinámicas de la luna. La menstruación ha sido un tabú que nos ha alejado de nosotras mismas y nos ha llevado a tomar distancia con nuestro cuerpo, negando de una forma consciente o inconsciente vivir este momento natural y de grandes oportunidades para la mujer.

Antes de abordar el tema, te invitamos a hacerte las siguientes preguntas:

¿Qué es ser mujer? ¿Qué nos hace ser mujer?

---

---

---

---

¿Recuerdas tu primera menstruación? ¿Cómo fue aquel momento?

---

---

---



¿Cómo percibe la sociedad la llegada de la menstruación?

---

---

---

¿Cómo es nuestra conexión con nuestro ciclo menstrual?

---

---

---

¿Cuál es nuestro primer sentimiento con la llegada de la menstruación?

---

---

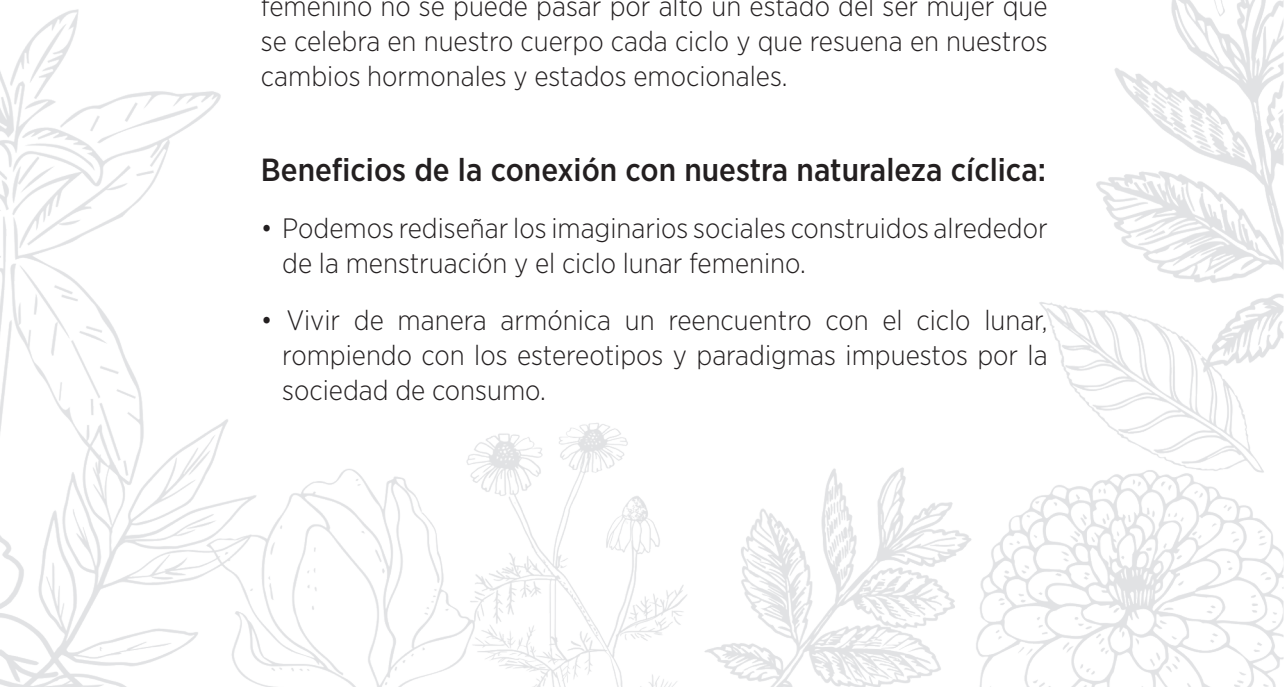
---

### **¿Conoces cómo funciona tu ciclo menstrual, sus fases?**

Estas reflexiones nos permiten un acercamiento a una comprensión del ser mujer desde una mirada integral, ya que desde los enfoques holísticos el bienestar es físico y emocional y al tratar el autocuidado femenino no se puede pasar por alto un estado del ser mujer que se celebra en nuestro cuerpo cada ciclo y que resuena en nuestros cambios hormonales y estados emocionales.

### **Beneficios de la conexión con nuestra naturaleza cíclica:**

- Podemos rediseñar los imaginarios sociales contruidos alrededor de la menstruación y el ciclo lunar femenino.
- Vivir de manera armónica un reencuentro con el ciclo lunar, rompiendo con los estereotipos y paradigmas impuestos por la sociedad de consumo.



- Acercarnos al conocimiento interno y la fuerza interna de la mujer y su energía uterina.
- Restablecer una reconexión con la energía sagrada femenina para descubrir facetas de transformación, curación y reconciliadoras con su propio ser.
- Cuando la mujer se hace consciente y conoce sus ciclos puede gestionar su actividad y su vida en armonía con sus propios procesos naturales.
- Generar un acercamiento con la feminidad profunda encontrando en los continuos cambios herramientas prácticas en el día a día para el manejo positivo de emociones y prevención de enfermedades relacionadas con el útero.

Mucho se ha escrito o dicho sobre la relación de esta ciclicidad con las fases de la luna y la influencia que ejerce sobre el movimiento de las aguas de la tierra, en este caso con los fluidos internos de la mujer, por lo cual se ha concluido que las fases del ciclo menstrual, los estados anímicos y hormonales están bajo el influjo de la Luna. Así como la luna tarda alrededor de 28 días en dar una vuelta completa a la tierra, el ciclo menstrual de la mujer puede estar entre los 25 y 35 días aproximadamente. Es por esto que se ha llegado a afirmar que las mujeres somos cíclicas como la luna, tenemos como ella un cuerpo rítmico. De esta manera, nuestros ciclos se conectan al igual que las cuatro fases lunares: luna nueva, cuarto creciente, luna llena y cuarto menguante.

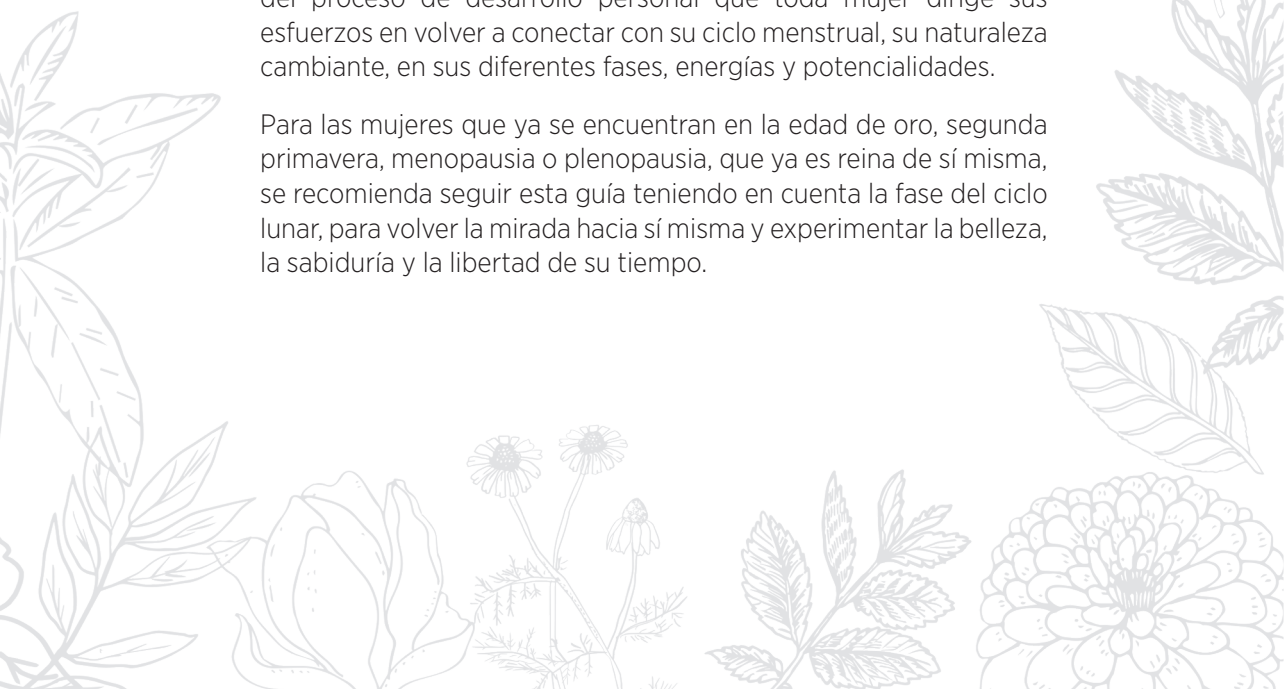
Por otro lado, para profundizar en la comprensión de la naturaleza cambiante de la mujer, diversos autores han estudiado la tradición oral antigua de occidente, las historias populares, cuentos infantiles y mitología clásica, para conocer los rituales de transformación

femenina creando de esta manera 4 arquetipos principales que contienen la energía lunar en la ciclicidad femenina; el arquetipo de **la Doncella, la Madre, la Maga o Alquimista y la Anciana Sabia.**

Un arquetipo es un modelo o ejemplo de ideas o conocimientos, del cual se derivan otros tantos para modelar los pensamientos y actitudes propias de cada individuo, de cada conjunto, de cada sociedad, incluso de cada sistema. El concepto de arquetipo fue introducido por el psicólogo suizo Carl Gustav Jung.

Con el fin de brindar un mayor acercamiento al ser cíclica de la mujer, hemos realizado el siguiente esquema, que, si bien no es una camisa de fuerza para debelar el misterio de lo femenino, bien puede ser una guía orientativa que facilita la planificación de las actividades como mujeres lideresas defensoras de la vida y en especial de nuestra vida. La comprensión de esta naturaleza cambiante puede ser por un lado un viaje mágico hacia nuestro autodescubrimiento, como también, una herramienta útil de planificación para no desgastarnos física y energéticamente y alimentarnos desde un saber antiguo que se rige por nuestros propios ciclos aspectos de nuestra psiquis y por la energía lunar, llevando a mujeres de diferentes edades a promover su autoconocimiento, feminidad y felicidad, como parte del proceso de desarrollo personal que toda mujer dirige sus esfuerzos en volver a conectar con su ciclo menstrual, su naturaleza cambiante, en sus diferentes fases, energías y potencialidades.

Para las mujeres que ya se encuentran en la edad de oro, segunda primavera, menopausia o plenopausia, que ya es reina de sí misma, se recomienda seguir esta guía teniendo en cuenta la fase del ciclo lunar, para volver la mirada hacia sí misma y experimentar la belleza, la sabiduría y la libertad de su tiempo.



# GUÍA ORIENTATIVA PARA RECONECTARSE CON LA CICLICIDAD FEMENINA<sup>5</sup>

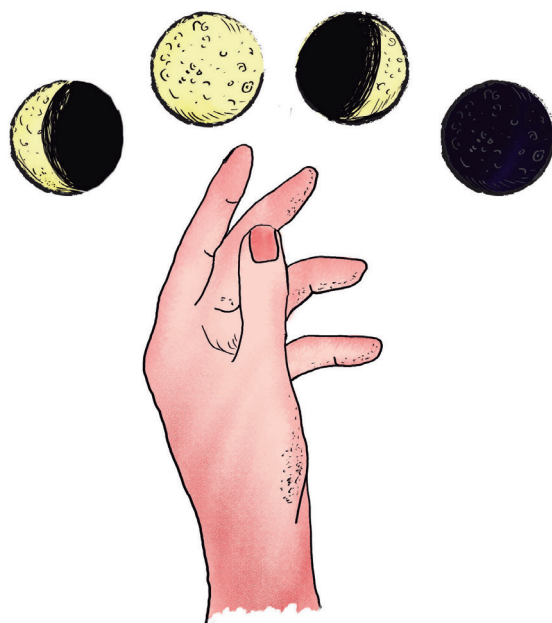
Fase Lunar	Luna Creciente	Luna Llena	Luna Menguante	Luna Nueva
Ciclo Mestrua	Pre Ovulatoria	Ovulatoria	Pre menstrual	Menstrual
Fase de la tierra	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Si fuera el día	El amanecer	El medio día	El atardecer	La media noche
Si fuera una planta	La semilla que germina	La floración	La maduración	El fruto que cae
Arquetipo	Doncella	Madre	Maga o Alquimista	Anciana Sabia
<b>Fase del ciclo</b>	<b>Fase Dinámica:</b> Concentración, memoria planificación, atención al detalle, pensamiento estructurado y lógico, atención dirigida a alcanzar objetivos, acción práctica, independiente y automotivación. Excelente vigor y fuerza física. Experiencia nueva con luz y alegría.	<b>Fase Expresiva:</b> Atención centrada en las personas, comunicación eficaz, empatía, juego en equipo, establecimiento de contactos, ventas, enseñanza, enfoque altruista, apoyo, producción, flexibilidad, fuerza emocional. Buen nivel de vigor y fuerza física, mental y emocional.	<b>Fase Creativa:</b> Análisis crítico, resolución de problemas, acción independiente, control, actividad, intuición, motivación basada en el entusiasmo, atención dirigida al cambio y los problemas, gradual disminución en la energía física y mental e incremento de la sensibilidad emocional. Picos de gran creatividad y también de frustración.	<b>Fase Reflexiva:</b> Recapitación imparcial, enfoque general. Desapego de los resultados, relajación, perdón, importancia de las creencias básicas, reflexión creativa, comprensión intuitiva, atención a los sentimientos. Bajas energías mentales y físicas.

<sup>5</sup> Elaborado por el taller de Amaru, con información contenida en los libros Luna Roja y Momentos óptimos de la mujer de Miranda Gray.

Fase Lunar	Luna Creciente	Luna Llena	Luna Menguante	Luna Nueva
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Momento óptimo</b></p>	<p>Tiempo para sacar a la luz las ideas. Se regenera la vida. Periodo de renacimiento de nuevas energías. El cuerpo se regenera, recupera vitalidad y flexibilidad. Vigor y nuevo dinamismo mental y físico. Mayor ánimo para socializar. Mentalmente fuerte analítica y con pensamientos claros, mayor calidad para estructurar esquemas, entrar en detalle y determinar prioridades. Adquiere mayor independencia, motivación a desarrollar nuevos proyectos. Mujer decidida y fuerte. Se adquiere mayor fortaleza para proteger a aquellos que consideras más débiles o víctimas de alguna injusticia. Viva inspiración, mayor capacidad de concentración. Tiempo ideal para hacer ejercicio o actividad física. Momento de nutrir la mente, la vida social y mantenerse activa con la comunidad. Se pueden llevar a cabo proyectos pendientes. Tiempo que representa la luz de la sabiduría nace de las profundidades de la oscuridad para traer nuevo ímpetu, conciencia y estructuración a la vida para disipar los miedos.</p>	<p>Fase sociable, empática y radiante. Hay una mayor capacidad de entrega a aquello que se ama. Es el momento donde la mujer es más fértil, por eso es una fase llena de energía y vitalidad. Es una fase fértil en todos los aspectos: para dar vida a proyectos laborales, personales, familiares.</p> <p>Momento de entregar tu ser, tu amor y tu capacidad a los demás y reconocer el vínculo que te une a la tierra.</p> <p>Te da seguridad en ti misma y permite aumentar tu autoestima. Puedes apoyar, alentar, dar fuerza y ayudar a los que te rodean con la certeza de que eres capaz de dar y mantener lo que ofreces. El foco está en los demás y no en tu propia persona.</p> <p>Momento idóneo de expresar el amor y de un fuerte impulso sexual.</p> <p>El trabajo comunitario y el deseo de ayudar a los demás son una prioridad que se equilibra en una conciencia espiritual al reconocer que eres parte del todo. Tiempo óptimo para escuchar y dar consejo.</p> <p>Disfrutas de ofrecer tu propio ser. Tiempo de disfrutar de la familia.</p>	<p>Concentrarse en los pequeños detalles de la vida cotidiana.</p> <p>Disfrutar de espacios de encuentro consigo misma.</p> <p>Permitirse sentir la sexualidad puede alcanzar nuevas intensidades. En esta fase comienza a bajar la energía física. Aparece la necesidad de limpiar y soltar lo que no beneficia. Como los árboles en otoño hacen con sus hojas. Muchas mujeres en esta fase vivencian el famoso síndrome premenstrual.</p> <p>Son días en los que de nuevo hay una orientación "hacia el interior". También disminuye la capacidad de concentración y la memoria. Es un momento idóneo para indagar en nuestros deseos, necesidades, miedos. Esta fase es ideal para sanar y avanzar en el proceso de crecimiento personal.</p> <p>Tiempo de conexión con nuestro inconsciente, con nuestra herida y con nuestra verdad.</p> <p>La maga conoce su sombra, se guía por su intuición, es libre, guerrera y sanadora.</p> <p>Momento ideal para despertar los dones creativos, estado de inspiración que da cabida a todas las expresiones artísticas.</p>	<p>Momento de introspección, espacio para escuchar tu cuerpo y tu ser; posibilidad de renovación y liberación, espacio donde se cierra un ciclo y comienza otro. Tiempo para permitirse descansar hacer una pausa y disfrutar de sí misma.</p> <p>Ideal para cerrar ciclos, gestar.</p> <p>Prestar más atención a tu silencio.</p> <p>En lo posible planifica tareas más livianas a desarrollar. Libérate de aquellas cosas que te roban tiempo y no son esenciales.</p> <p>Puedes experimentar más sentimientos de compasión que de acción.</p> <p>Permitete dormir más, escucha en tus sueños, puedes encontrar mensajes reveladores. Tu intuición está mucho más fina, préstale mayor atención.</p> <p>Haz un balance de tu vida, escucha los consejos que la anciana sabia que reside dentro de ti te hable.</p> <p>Pasea en la naturaleza y guarda tu calor corporal.</p> <p>Corta los lazos que no te gustan de tu trabajo, en el oscuro útero de la menstruación, podrán germinar las semillas de las nuevas ideas.</p>

Fase Lunar	Luna Creciente	Luna Llena	Luna Menguante	Luna Nueva
<b>Recomendaciones Prácticas</b>	<p>Mejor momento para empezar proyectos nuevos, tomar acción, trabajar y lograr resultados.</p> <p>Realización de tareas lógicas y resolución de problemas.</p> <p>Aprendizaje.</p> <p>Planificación.</p> <p>Redacción de informes detallados.</p> <p>Comprensión y estructuración de información compleja.</p> <p>Inicio de proyectos.</p>	<p>Momento de comprensión, solidaridad.</p> <p>Apoyo a personas y proyectos.</p> <p>Debate sobre sentimientos y problemas de relación.</p> <p>Proyectos conjuntos.</p> <p>Papeles de liderazgo.</p> <p>Creación de enfoques basados en las emociones.</p> <p>Construcción de relaciones.</p>	<p>Buen momento para análisis crítico.</p> <p>Identificación de problemas.</p> <p>Acción independiente.</p> <p>Aporte y soluciones creativas.</p> <p>Limpieza y clasificación.</p> <p>Reorganización.</p> <p>Focalización en los resultados.</p> <p>Fuerza impulsora.</p> <p>Control de situaciones y proyectos.</p>	<p>Análisis de proyectos y relaciones.</p> <p>Concentración en principios básicos.</p> <p>Valoración de observaciones.</p> <p>Compromiso con las decisiones y con los cambios.</p> <p>Análisis de objetivos personales en la vida y dirección a seguir.</p> <p>Reflexión creativa.</p> <p>Reflexión intuitiva.</p>
<b>Palabras claves</b>	<p>Dinamismo, energía, intelecto, brillantes, inspiración, fuego, luz, salud, júbilo, cuerpo, exuberancia, determinación, análisis, confianza en sí misma, independencia, fortaleza, actividad, sociabilidad.</p>	<p>Vida, cuidados, compasión, amor, nutrir, criar, fortalecer, irradiar, sustentar, dar, útero abierto, fertilidad, naturaleza, tierra, receptividad, sabiduría, escucha activa, consejo.</p>	<p>Intuición, mundo interior, destrucción, creación, descanso, magia, seducción, reflexión, creatividad, silencio, observación, perspicacia.</p>	<p>Introspección, transformación visión, sabiduría, esquemas, renovación, gestación, soledad, autocuidado.</p>
<b>Mensaje</b>	<p>Semilla que brota, inicio, deseo de vida, época de nuevas posibilidades.</p>	<p>La semilla florece, da fruto y madura gracias al calor del sol y a los nutrientes de la tierra.</p>	<p>Tiempo de recoger la cosecha e iniciar la poda.</p>	<p>En el vacío y en la muerte está la semilla de un renacimiento.</p>

Existe un método recomendado para conectar con nosotras mismas, conocer nuestros propios ritmos y sentires, ya que las mujeres gozamos de una singularidad magnífica que hace que cada una sea diferente. En medio de tus múltiples ocupaciones, en las labores que realizas como mujer y como lideresa y defensora de derechos humanos, permítete un tiempo a solas, y conoce más sobre ti, tus cambios diarios, hazlo durante un ciclo lunar como mínimo y conoce ese ser que te habita, ya que tenemos el privilegio de ser cada día una mujer diferente, es un ejercicio interesante el de acercarte a tu naturaleza cíclica, el cual nos permite entender, aceptar y respetar los cambios que vive cada mes con su ciclo menstrual y ver claramente los estados que se repiten, ciclo tras ciclo. A la vez, ayuda a descubrir la influencia de la luna en la vida y cómo se relacionan e interactúan sus fases con los propios cambios hormonales.



## EJERCICIO 8:

### EL DIAGRAMA LUNAR

El “Diagrama lunar”<sup>6</sup> es una herramienta para conocer tu ciclo a través de tus estados de ánimo, físico, energético, mental y sexual, en definitiva, a través de ti, habitualmente nuestros ciclos son similares. Si prestamos atención, podremos ver cómo se repiten comportamientos, conductas y sensaciones.

El diagrama lunar no es un instrumento únicamente útil para mujeres menstruantes, es un diario lunar que puedes usar en cualquier momento de la vida, para fortalecer la conexión con la luna y contigo misma, y ver las conexiones entre tu propio estado interno y las fases de la luna, si ya no menstruas y estas atravesando por la edad de oro o plenopausia puedes hacerlo teniendo como referente los ciclos lunares. Puedes hacer esta práctica durante el embarazo, como un diario especial de las nueve lunas de la gestación. También puede hacerlo una niña antes de que llegue su primera menstruación, para empezar a sentir y fortalecer su conexión con la luna.

Puedes comenzar por un ciclo o instaurarlo como práctica de autoconocimiento en el día a día. Para ello ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

---

<sup>6</sup> Por Sophia Style, [www.muerciclica.com](http://www.muerciclica.com)». Tomado de la página Mujer cíclica: <https://muerciclica.com/2015/02/11/diagrama-lunar-para-descargar/>. El 20 de Septiembre de 2020.

- Ten en cuenta los ciclos lunares y la relación con tu ciclo menstrual.
- A medida que diligencias el diagrama lunar y observas tus ciclos, te conocerás cada vez en más profundidad y reconocerás cómo influencia tu ciclo hormonal y las fases de la luna. Esta práctica permite fortalecer dentro de nosotras a la mujer sabia y amorosa que sabe escucharse y respetarse, que puede tomar perspectiva para ofrecerse una comprensión compasiva de sí misma, integrando la sabiduría de que “todo es cíclico”, y “esto también pasará”.
- Puedes realizar el diagrama lunar escribiendo frases o palabras claves, o utiliza tus propias convenciones. Los siguientes aspectos te pueden servir como guía:

**1. Nivel de energía:** Dinámico, sociable, bajo, nulo.

**2. Emociones:** Tranquilidad, armonía, enfado, irritabilidad, afecto, magnanimidad, instintos maternos, intuición, facultades psíquicas.

**3. Salud:** Fatiga, calidad de sueño, “antojo” de determinados alimentos, cambios físicos.

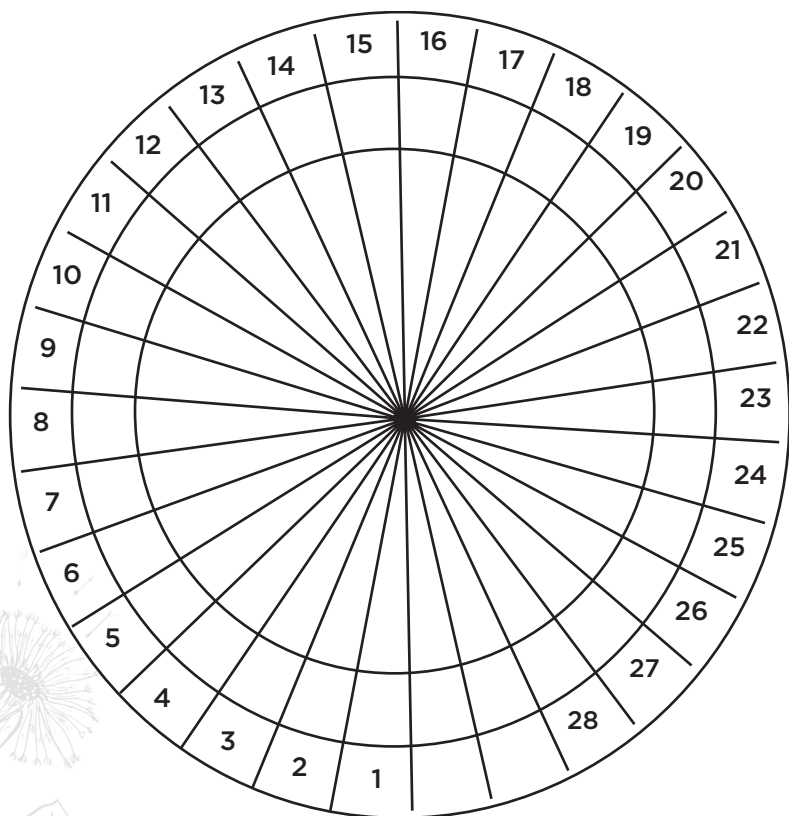
**4. Sexualidad:** Activa, pasiva, erótica, sensual, exigente, agresiva, nula, cariñosa, protectora, lujuriosa.

**5. Sueños:** Relaciones sexuales, interacción con hombres y mujeres, aparición de colores intensos, animales; de índole menstrual y mágico, proféticos o psíquicos y recurrentes.

**6. Manifestación externa:** Creatividad, actividades deportivas, confianza, capacidad organizativa, concentración, facultad para afrontar diferentes situaciones, forma de vestir.



Puedes tomar este diagrama como base<sup>7</sup>.



<sup>7</sup> Diagrama Lunar. Luna Roja. Miranda Gray. Gaia Ediciones2010. Página 11.

## EJERCICIO 9:

### EL PLACER

“Nos topamos con el poder de la autoexploración y autoconocimiento como herramientas que nos permiten redescubrirnos, gestionar el gozo y la salud como una apuesta feminista. La historia de la ginecología es patriarcal y perversa, colonizadora de los órganos sexuales, en la que la experimentación sobre los cuerpos de las mujeres fue la base de su construcción, y, es ahí donde debemos pensarlos una manera que nos permita re significar nuestro cuerpo y nombrarlo lejano de las imposiciones”<sup>8</sup>

Aunque el placer puede tener una relación con el plano sexual, no se limita solo a eso, ahora bien, el placer debe ser concebido y vivido como una práctica libertaria y trasgresora a la sumisión, imposición y silencio que se nos ha impuesto por nacer con un sexo determinado.

A lo largo de la vida las mujeres nos encontramos limitadas a explorar- nos y a vivir el placer desde lo orgánico como es disfrutar la ducha, el alimento, las risas, la compañía, el explorarnos, el sexo, los paisajes, las relaciones. En el afán y la premura del día a día, las tareas, los compromisos, o lo emergente y urgente en el que hacer del salvaguardar la vida, ser lideresas y defensoras, a veces, muchas veces, pasamos por alto, el disfrutar, el compartir, el sentir placer por lo que hacemos, y es que quizás no sabemos que el permitirnos el placer nos genera más dopamina en nuestra vida y esa hormona potencia nuestro bienestar y nuestra salud integral.

Invocamos entonces la fuerza del derecho al placer, de la salud integral y de la salud menstrual, nos adentramos en la profundidad de los bosques de nuestro territorio sagrado y nos disponemos a aprender más de nosotras mismas y del ser mujeres.

---

<sup>8</sup> No estás sola, estamos en red; Técnicas de autocuidado feminista Nro. 1 Año 2020. Red de Salud de Mujeres Latinoamericanas y del Caribe RSMLAC.

## Test del placer

1. ¿Qué entiendes por placer?

---

---

---

---

---

2. Haz un listado de cosas/ situaciones que te generen placer.

---

---

---

---

---

---

3. ¿La culpa aparece frente a la posibilidad de vivir una vida placentera?

Si  No

4. ¿Crees que la humanidad, tanto hombres, como mujeres y personas con identidad y orientaciones sexuales diversas, sienten la misma culpa de vivir una sexualidad libre, amorosa y placentera?

Si  no

5. ¿Por qué?

---

---

---

---

**6. ¿Conoces la anatomía de tu cuerpo, de tus órganos sexuales?**

Si\_\_\_ No\_\_\_

**7. ¿Reconoces el placer como un derecho sexual?**

Si\_\_\_ No\_\_\_

**8. ¿Por qué?**

---

---

---

---

---

**9. ¿Vives una vida sexual placentera en la que te das gusto a ti misma, te reconoces y conoces tus límites y también, reconoces tus mayores deseos y los haces realidad?**

Si\_\_\_ No\_\_\_

**10. ¿Qué te genera pensar las respuestas y contestar este test?**

---

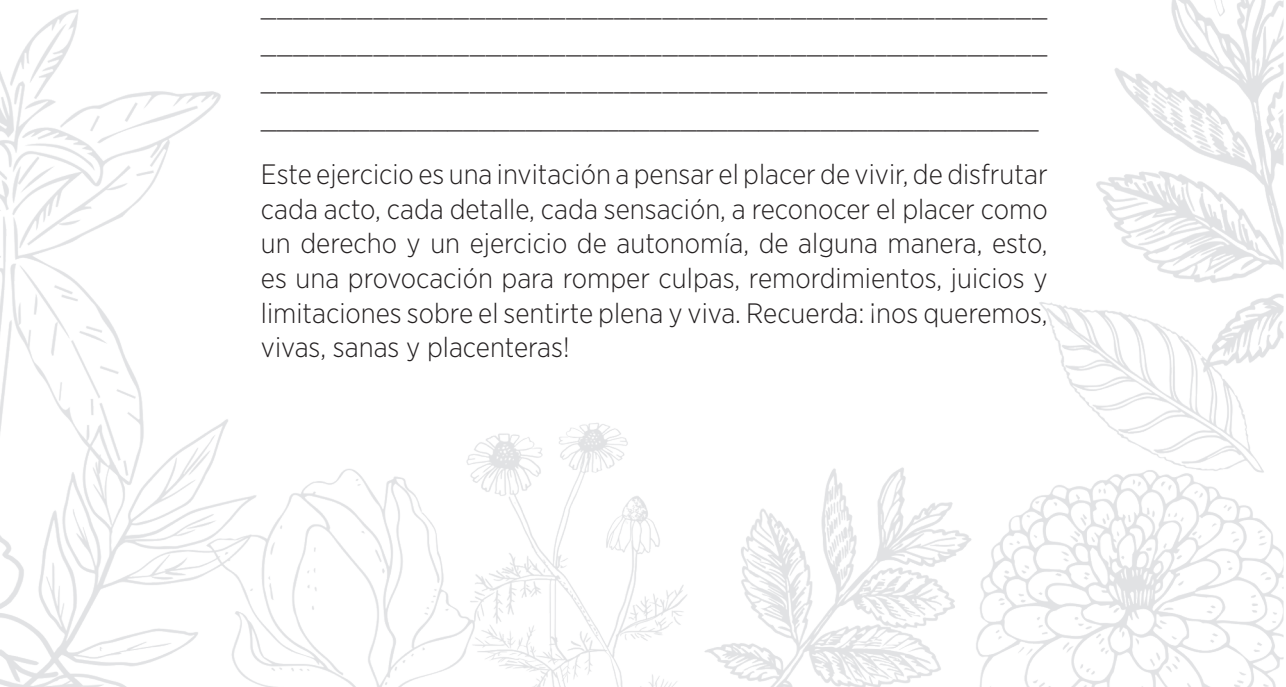
---

---

---

---

Este ejercicio es una invitación a pensar el placer de vivir, de disfrutar cada acto, cada detalle, cada sensación, a reconocer el placer como un derecho y un ejercicio de autonomía, de alguna manera, esto, es una provocación para romper culpas, remordimientos, juicios y limitaciones sobre el sentirte plena y viva. Recuerda: inos queremos, vivas, sanas y placenteras!



## Re- Conociendo mis órganos sexuales, del placer y la creación

### Reflexiona sobre

¿Qué reconoces de tus genitales? ¿Cómo los nombras? ¿Te avergüenzan? ¿Qué te dijeron de tu órgano sexual cuando eras pequeña?

A caso, ¿nuestra sexualidad, nuestros órganos sexuales han sido históricamente un lugar silenciado, un tema de higiene y reproducción?

La autonomía de nosotras las mujeres pasa necesariamente por el cuidado de sí que tengamos cada una de nosotras mismas, ese arduo trabajo de vernos, reconocernos y cuidarnos. Afortunadamente implica la sexualidad, la energía que moviliza el placer, por lo tanto, la invitación es a abrazarnos también desde ese lugar, a conocer y a valorar la sexualidad como parte de nuestro florecimiento.

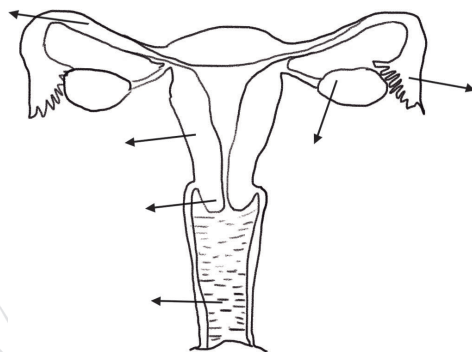
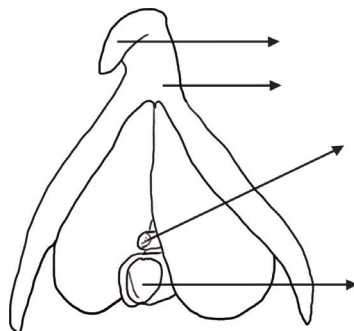
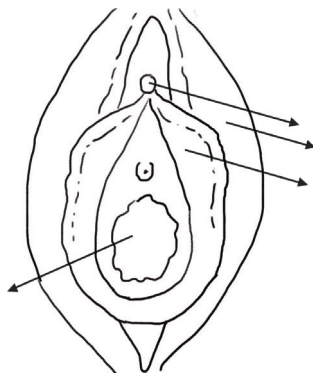
Este paso nos invita a una sentida experiencia de aprendizaje, desde el arte de pintar, te presentamos a continuación dos imágenes que invitamos a colorear y a identificar, si conoces sus partes, no dudes en escribir sus nombres, esta, es otra manera de informarnos y educarnos desde la creatividad y memoria.

Reconocer nuestros órganos sexuales y nuestro cuerpo, hace parte del reconocimiento y cuidado de nuestro primer territorio, por aquí, dejamos unas pinceladitas para promover el auto reconocimiento y el autocuidado desde la militancia y observancia de nuestro territorio - cuerpo

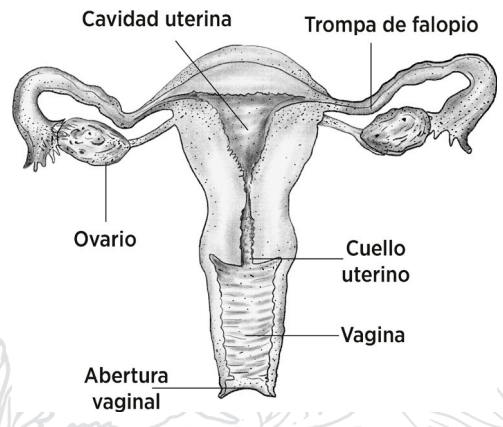
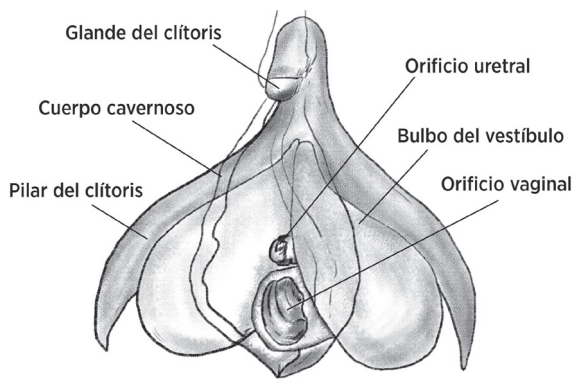
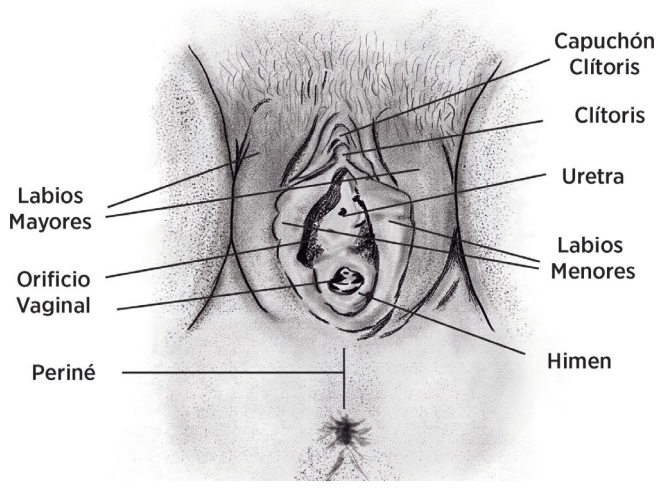
Nombrar nuestras partes, verlas, comprender que hacen parte de toda la integralidad de lo que aporta a ser una mujer, hace parte del trabajo de transformar narrativas de opresión que desde el lenguaje y las acciones coartan nuestras libertades y derechos.

A continuación, te invitamos a nombrar lo que reconoces y conocer un poco más.

¿Reconoces lo que ves?, ¿sabes su nombre?



Ahora que identificaste algunas de sus partes, te invitamos a reconocer en detalle:



# Sabías qué

Es importante reconocer nuestro espacio, esa parte de la sexualidad que por años ha sido ocultada, negada y trasgredida por un sistema fálico, machista y patriarcal. Reconocer nuestro cuerpo, nuestros órganos genitales y sexuales implica una oportunidad para avanzar en el camino de la defensa de la vida digna, por ejemplo, auto reconocernos permite sabernos y descolonizar nuestro primer territorio, es permitirnos, reconocernos y potenciar nuestra autodeterminación.

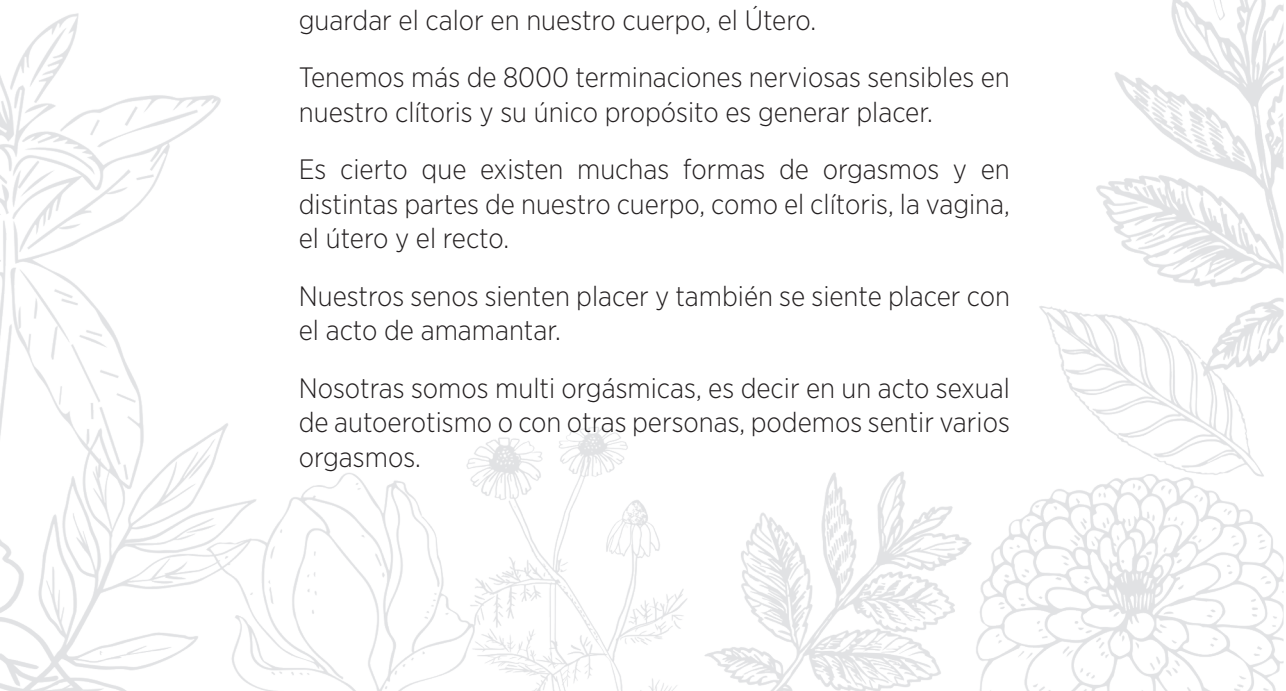
El vello púbico, la vulva, el monte de venus, los labios (mayores y menores), el clítoris, el vestíbulo vulvar, la vejiga, el periné, la vagina, el himen, el cérvix, el moco cervical, el os (orificio cervical), el útero, el endometrio, las trompas uterinas, los ovarios, los ovocitos, las glándulas vaginales, y los senos, hacen parte de nuestro órgano sexual. Sí. Nuestro órgano no es solo la vagina, las trompas y el útero, realmente va mucho más allá de los genitales y uno de los órganos determinante para la fecundación, así como también, es determinante para guardar el calor en nuestro cuerpo, el Útero.

Tenemos más de 8000 terminaciones nerviosas sensibles en nuestro clítoris y su único propósito es generar placer.

Es cierto que existen muchas formas de orgasmos y en distintas partes de nuestro cuerpo, como el clítoris, la vagina, el útero y el recto.

Nuestros senos sienten placer y también se siente placer con el acto de amamantar.

Nosotras somos multi orgásmicas, es decir en un acto sexual de autoerotismo o con otras personas, podemos sentir varios orgasmos.



Dicen que las mujeres que van a parir también podrían sentir un orgasmo en ese momento.

Nuestro útero es nuestro otro corazón, por eso la intuición y la creación están tan conectadas en este órgano y parte de nuestro cuerpo.

La eyaculación femenina existe y es otra manera de disfrutar y vivir placenteramente un encuentro sexual.

Todas las vaginas sanas tienen formas distintas.

Nuestra vagina huele a Vagina, no a flores, el uso de desodorantes y jabones íntimos jamás será recomendado, así como tampoco, los tampones, ni toallas higiénicas. Las toallas y tampones desechables, tienen componentes químicos como el asbesto, el cloro y rayón, químicos cancerosos, que generan abundante sangrado desarmonías. Los jabones íntimos alteran el pH normal de cada organismo y en este caso de cada vulva, esa alteración, también genera afecciones y desarmonías en la salud menstrual<sup>9</sup>.

Existen alternativas como las toallas de tela reutilizables, las copas menstruales, las esponjas marinas, el sangrado libre, que se refiere a aprender a conocer nuestro organismos y saber en qué momento menstruamos y hacerlo.

“La anatomía sexual femenina es un tema desinformado y desconocido en la sociedad”.

---

<sup>9</sup> Nicole, Wendee. Un interrogante para la salud de las mujeres. Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales Salud Pública de México, vol. 56, núm. 5, septiembre-octubre, 2014, pp. 562-569 Instituto Nacional de Salud Pública Cuernavaca, México. disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10632373020>

# Datos de interés

## Auto gestión del sangrado menstrual

Reconocernos como seres cíclicas, implica reconocernos como seres que hemos menstruado o menstruaremos y también, dejaremos de hacerlo, cada mujer es única y su ciclo se manifiesta también, en momentos de su vida, la infancia, la adolescencia, la juventud, la adultez y la edad mayor. La menarquia<sup>10</sup> es uno de los momentos claves en la vida de personas que menstrúan, el sangrado menstrual ha estado relacionado por años al convertirse en mujer, a la reproducción y a lo sucio y la higiene y esta relación ha sido y es nociva para nuestra salud, nuestras libertades y el autoconocimiento.

Hablar de merecimiento, implica aceptación, hablar de autocuidado implica autoobservación y autoconocimiento, así como también es necesario comprender que nuestra salud y bienestar deben ser integrales y el sangrado menstrual es un gran diagnóstico de cómo estamos, cómo nos sentimos, qué nos hace falta y en qué estamos sobre cargadas.

¿Por ejemplo, tu sangrado duele?, no es normal, no debería doler. ¿Tu sangrado llega con coágulos?, tampoco es normal, ¿crees que tu sangrado huele mal? No, no huele mal, es sangre, los malos olores son generados por los insumos de gestión como las toallas desechables, los tampones y la mala alimentación. ¿Sale agua en tu sangrado? Si es así debes poner atención al hierro.

---

<sup>10</sup> Primer sangrado menstrual

Retomando el diálogo sobre el sangrado menstrual, hemos encontrado que la higienización, el uso de insumos de gestión como toallas y tampones higiénicos, generan afectaciones de salud en quienes menstrúan, en algunos casos, desencadenando diagnósticos como endometriosis, quistes, masas, y sangrados menstruales demasiado traumáticos y dolorosos.

Es por eso que hablar de educación menstrual, e incluir los métodos de gestión menstrual dentro del autocuidado es una apuesta política. Por eso, compartimos con las mujeres lideresas y defensoras datos importantes y alternativas de gestión menstrual.

## ***Impactos sobre la salud <sup>11</sup>***

A pesar de lo que sugiere su blancura, ningún tampón o toalla sanitaria es estéril (más bien, están blanqueados con productos químicos). El uso del tampón está ligado al Síndrome del Choque Tóxico (SCT), que causó la muerte de muchas mujeres en las últimas décadas. Utilizar tampones puede favorecer el desarrollo de infecciones vaginales porque resecan las paredes vaginales y cambian el PH de esa región frágil. Al sacar un tampón seco de tu vagina se hacen micro-cortes que fragilizan tus tejidos. Otro asunto importante es que, debido a su proceso de fabricación, los tampones también contienen trazas de dioxina, que es un producto altamente tóxico, así como cancerígeno que tu cuerpo no podrá eliminar. Las toallas desechables presentan menos problemas para la salud, ya que no se ocupan dentro del cuerpo. Sin embargo, contienen perfumes, «polvo» para gelatinizar la sangre, etc. que en muchas ocasiones provocan reacciones al entrar en contacto con la piel.

---

<sup>11</sup> Por Annie Demers Caron [www.buenasangre.blogspot.com](http://www.buenasangre.blogspot.com)

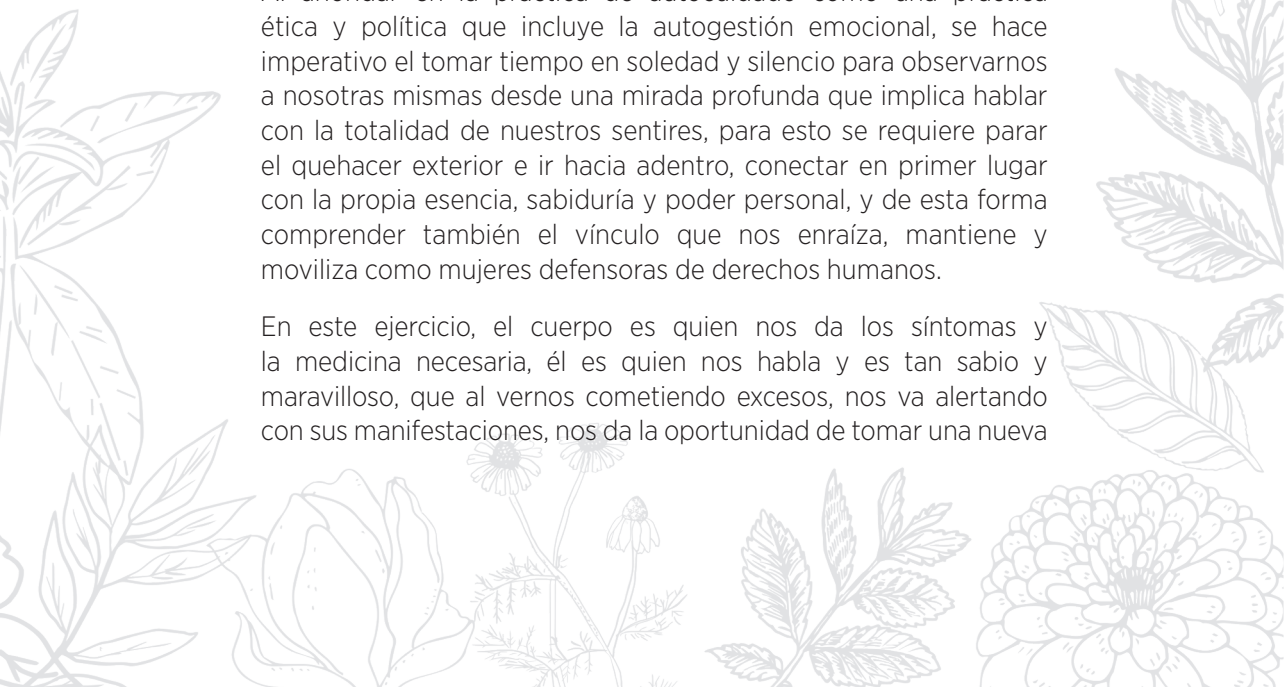
## Alternativas:

Ante el consumo y el control de las mujeres desde un sistema capitalista, opresor y excluyente el autocuidado es la herramienta de confrontación de mayor poder, claro, sumado al trabajo colectivo y sororo.

Sugerimos investigar sobre las telas de toallas y algodón que pueden tener una vida útil de 3 años, son de sencillo cuidado y no tienen ninguna contraindicación (tú las puedes hacer), así mismo, las copas menstruales, son una inversión a 10 años, son de un material que no genera afectaciones y son aliadas de nuestro cuidado. En ellas puedes ver y reconocer tu sangrado menstrual de otra manera (es súper importante que te asesores para comprar una marca amigable con nuestro órgano sexual), busca asesoría ya que las copas no son recomendables para todas las mujeres, sobre todo si tienen problemas de endometriosis o trastornos del cuello uterino. Entre otras alternativas esta la contención libre del sangrado, algunas mujeres no usan un método material, sino que aprenden a conocer su ritmo corporal y van al baño a evacuar su sangre cada cierto tiempo. ¿Es posible eso? Sí, es posible y te permite un gran conocimiento de ti misma. Cualquiera de los 3 métodos anteriormente enunciados son aliados, amables y aportan en la salud menstrual e integral de quienes menstrúan.

Al ahondar en la práctica de autocuidado como una práctica ética y política que incluye la autogestión emocional, se hace imperativo el tomar tiempo en soledad y silencio para observarnos a nosotras mismas desde una mirada profunda que implica hablar con la totalidad de nuestros sentires, para esto se requiere parar el quehacer exterior e ir hacia adentro, conectar en primer lugar con la propia esencia, sabiduría y poder personal, y de esta forma comprender también el vínculo que nos enraíza, mantiene y moviliza como mujeres defensoras de derechos humanos.

En este ejercicio, el cuerpo es quien nos da los síntomas y la medicina necesaria, él es quien nos habla y es tan sabio y maravilloso, que al vernos cometiéndolos excesos, nos va alertando con sus manifestaciones, nos da la oportunidad de tomar una nueva



consciencia y hacer un alto en el camino para sabernos, conocer el origen de nuestro sentir y comprendernos como cuerpos únicos, y más aún, como mujeres, tenemos la posibilidad de reconocernos en nuestra naturaleza cíclica y cambiante. En este proceso de observancia de sí, la autogestión de la salud es una herramienta preventiva de autocuidado y una práctica política de gobernanza y empoderamiento, razón por la cual hacemos énfasis en la importancia de atender y conocer un poco más sobre cada una de nosotras como principio primero de una práctica de la existencia en sana acción.

## EL ARTE DE RECIBIR UN DIÁLOGO AMOROSO CONMIGO MISMA

“Amarse a sí mismo es el inicio de un  
viaje que dura toda la vida”

*Oscar Wilde.*

La palabra es un don exquisito o una herramienta poderosa que posee un poder ilimitado, todo aquello que se verbaliza cobra vida en el plano de lo real, la palabra construye o destruye según la forma de como sea usada. En su profundidad y plano sutil la palabra contiene aquello desde la fuerza o intensión que se la pronuncia, aquello que se dice en voz alta o se repite mentalmente, pone un sello en la realidad en la que se vive.

Recientemente, estudios basados en programación neurolingüística, utilizan técnicas de percepción, comportamiento y comunicación para encaminar de manera asertiva los procesos comunicativos con patrones de pensamiento positivos, en miras a mejorar los estados físicos y emocionales que delimitan el autosabotaje, lo único que se requiere, es creer fielmente en ellas para generar cambios evidentes en el estado de ánimo, niveles de estrés y por consecuencia, en la vida.

### **Para lograrlo, existen 3 elementos indispensables:**

1. Deben decirse como un HECHO o VERDAD. Aquellas que contienen palabras tales como “podría”, no tienen el mismo poder de las que incluyen “soy” o “hago”.
2. Sólo deben incluir palabras POSITIVAS. Si en tu oración se encuentra la palabra “no” (o “no puedo”) solo conseguirás que tu cerebro se confunda y trabaje extra.
3. Diles siempre en tiempo PRESENTE. Si mencionas algo como “haré”, “voy a” o “era”, no conseguirás resultados porque nuestro cerebro sólo responde al “ahora”.

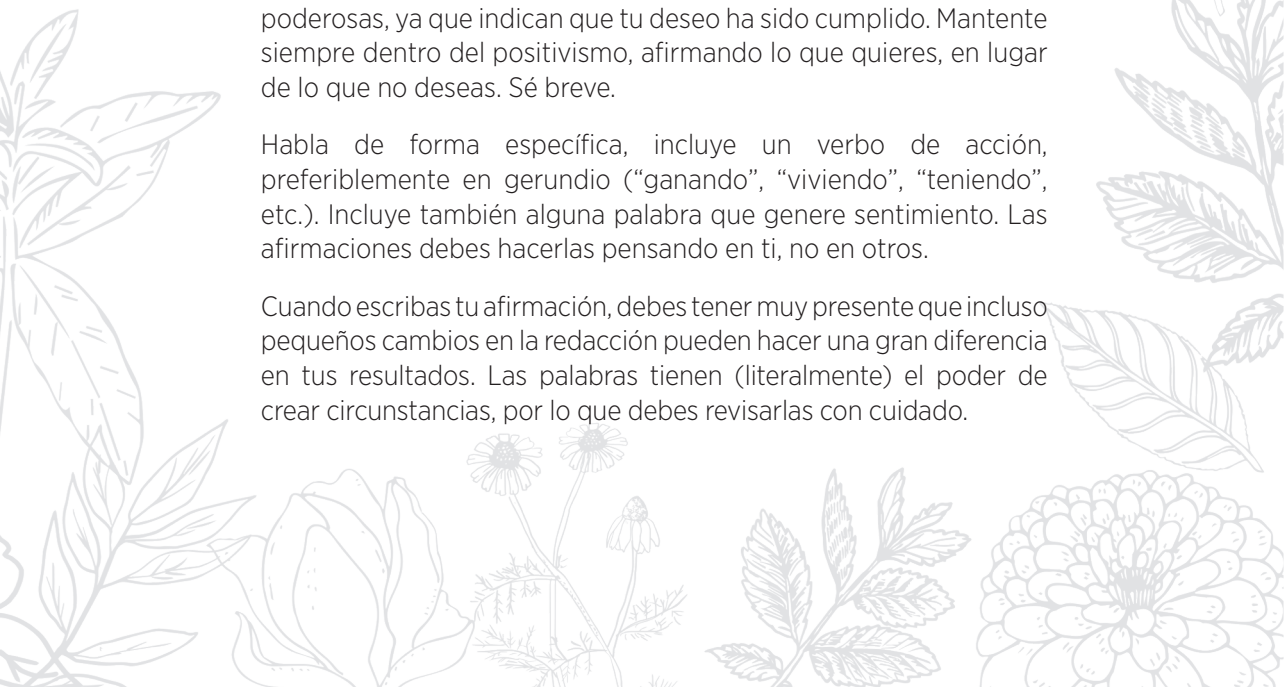
Con el tiempo y a través de su uso diario, este tipo de afirmaciones interrumpe y logra reemplazar el sistema de creencias y pensamientos negativos. Esto se logra llenando de forma continua el subconsciente con imágenes y pensamientos acerca de la nueva realidad en la que se desea vivir. Otras culturas lo han incorporado en sus prácticas espirituales llamadas también oraciones, mantras o decretos.

### **Tips para crear tu propio decreto:**

Inicia con las palabras “SOY” o “ESTOY”, que son unas de las más poderosas, ya que indican que tu deseo ha sido cumplido. Mantente siempre dentro del positivismo, afirmando lo que quieres, en lugar de lo que no deseas. Sé breve.

Habla de forma específica, incluye un verbo de acción, preferiblemente en gerundio (“ganando”, “viviendo”, “teniendo”, etc.). Incluye también alguna palabra que genere sentimiento. Las afirmaciones debes hacerlas pensando en ti, no en otros.

Cuando escribas tu afirmación, debes tener muy presente que incluso pequeños cambios en la redacción pueden hacer una gran diferencia en tus resultados. Las palabras tienen (literalmente) el poder de crear circunstancias, por lo que debes revisarlas con cuidado.



## EJERCICIO 10:

# UN ENCUENTRO NUTRICIO CONMIGO MISMA

A continuación encontrarás una serie de recomendaciones y ejercicios que aportarán en la renovación de tu cuerpo energético, nutriendo de igual forma tu ser desde acciones prácticas que te permitirán seguir recorriendo de manera más fluida, esta senda que te lleva a tu propio corazón, así el terreno estará mejor preparado para sembrar la semilla del merecimiento.

### **1. Haz lugar para lo nuevo. No acumules cosas que no necesitas o están en mal estado. Limpia armarios, ordena y elimina.**

¿Qué cosas necesitas limpiar y renovar en tu vida y en tus espacios?

---

---

---

### **2. Acepta con amor los pendientes. Si pagas con amor y alegría le abres la puerta a la abundancia.**

¿Qué pendientes tienes para resolver o pagar?, ¿Tienes ya una estrategia para resolverlo?

---

---

---

### **3. Alégrate por los demás. Celebra los logros de los demás, limpia tus pensamientos de celos o resentimiento, bendice la suerte ajena y ocúpate de tu conciencia de prosperidad.**

¿Reconoces con frecuencia los logros en los demás?, ¿Es fácil para ti reconocer las virtudes en otras mujeres? \_\_\_\_\_

---

**4. Ábrete a un océano de prosperidad. Recibe todo lo bueno que el universo tiene para darte y agradece todo lo que llega a tu vida.**

Enumera todo aquello por lo cual consideras eres una mujer afortunada y próspera, todas aquellas por las cuales te sientes agradecida: \_\_\_\_\_

---

---

---

**5. Celebra los cambios. Observa tu cambio interno, todo suma. Valora los pequeños pasos del comienzo.**

¿Con qué facilidad aceptas los cambios en tu vida? \_\_\_\_\_

---

**6. Acepta los cumplidos. Los cumplidos son donaciones de prosperidad y hay que aprender a aceptarlos con naturalidad y agradecimiento.**

¿Cuál es tu primera reacción cuando reconocen tus logros y virtudes?: \_\_\_\_\_

---

**7. Alégrate de vivir: Valora tu salud, tu familia, tus amigos, tu vida. Disfruta de tu proceso de transformación.**

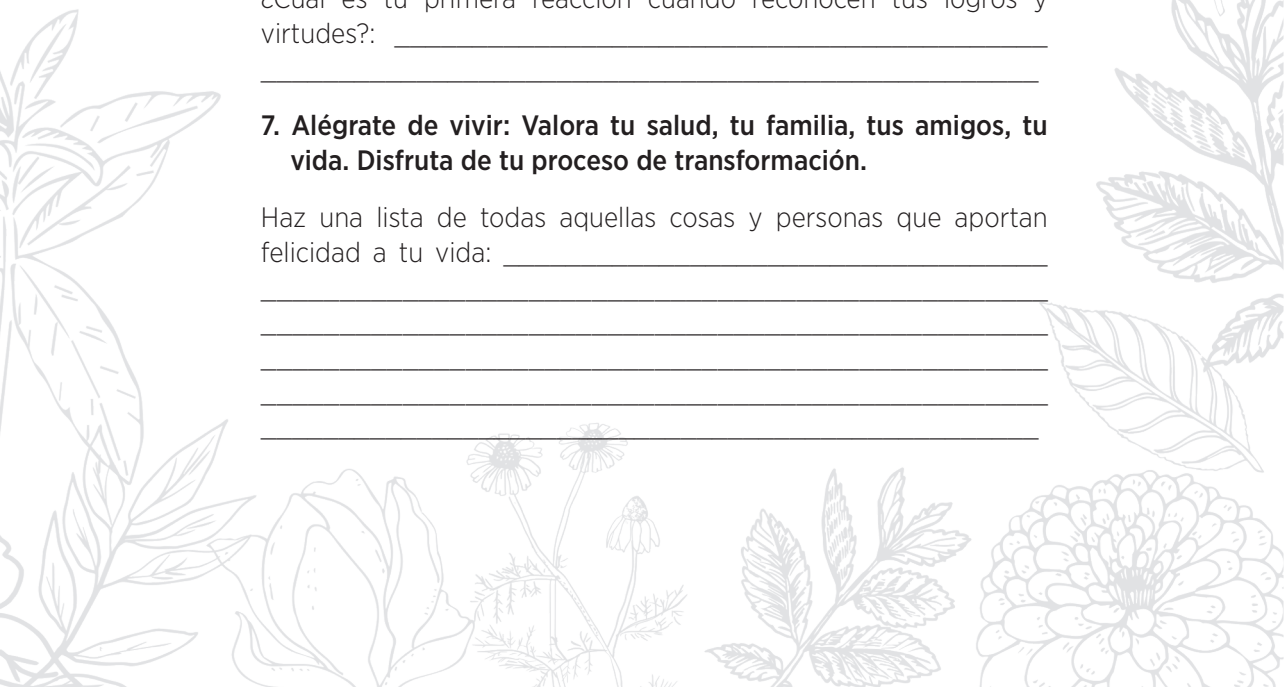
Haz una lista de todas aquellas cosas y personas que aportan felicidad a tu vida: \_\_\_\_\_

---

---

---

---



## 8. Inspírate en el siguiente cuadro y escribe las frases afirmativas que necesitas repetir contantemente en tu vida:

- Soy feliz.
- Soy valiosa.
- Soy amada.
- Soy perseverante.
- Soy disciplinada.
- Soy positiva.
- Soy alegre.
- Soy compasiva.
- Soy amorosa.
- Soy sabiduría.
- Soy fuerte.
- Creo en mí.
- Amo mi trabajo.
- Amo mi cuerpo.
- Amo mi vida.
- Puedo hacerlo.
- Voy a lograrlo.
- Estoy orgullosa de cada paso que doy.
- Hoy decido ser feliz.
- Me acepto incondicionalmente.
- Estoy en el camino correcto.
- Yo merezco todo lo bueno.
- Me amo tal y como soy.
- El Universo conspira a mi favor.
- Mi espíritu es libre y ligero.
- Estoy tomando mejores decisiones cada día.
- Merezco respeto.
- Soy dueña de mi vida.
- Vivo en abundancia.
- Aprendo de mis errores.
- Mi confianza no tiene límites.
- No le temo a los desafíos.
- Soy merecedora de todas las bendiciones que llegan a mi vida.
- Soy más fuerte cada día.
- Tengo el poder de crear la historia de mi vida.
- Tengo confianza en mis habilidades.
- Encuentro la felicidad en mi propia compañía.
- Estoy agradecida por todo lo que tengo.
- Soy capaz de hacer realidad mis sueños.
- Recibo amor de todos/as a mi alrededor.
- Amo y disfruto la vida.
- Siento amor y compasión por la humanidad.
- Mis fortalezas me hacen sobresalir.
- Tengo una vida llena de bendiciones.
- Vivo mi presente.
- Atraigo todo lo que deseo.
- Tomo decisiones inteligentes.
- Tengo el poder de crear la vida que deseo.
- Puedo ser quien quiera llegar a ser para cumplir todas mis metas.
- Soy capaz de ajustarme a cualquier cambio.
- Soy más fuerte de lo que imaginaba.
- Estoy rodeada de amor.



**Nota aclaratoria:** El hecho de repetir constantemente estas afirmaciones, no implica que se estén negando las dificultades presentadas en el día a día o las heridas y secuelas generadas por las propias experiencias; esta negación, al contrario de lo que se quiere, puede ser contraproducente, por lo que algunos expertos lo han denominado el “Positivismo Tóxico”. El ejercicio propuesto aquí, implica un reconocimiento de la propia historia e invita a la realización de un acto alquímico de transformación del ahora, en una connotación que implique elevar los niveles vibracionales de la energía que se le impregna a la vida, dando una nueva dirección a la intensión de la palabra y el pensamiento, para llevar de mejor manera las dificultades que puedan estarse presentando a nivel emocional.

## EJERCICIO 11:

# APRENDIENDO SOBRE EL MERECEIMIENTO

A veces nos negamos a esforzarnos en crearnos una buena vida, porque creemos que no la merecemos. Esta creencia puede que se remonte a nuestra más tierna infancia. Puede que estemos aceptando el concepto u opinión de otra persona que nada tiene que ver con nuestra realidad. Merecer algo no tiene nada que ver con un juicio de valor de no ser lo suficientemente buena para algo, lo que se interpone en nuestro camino es nuestra falta de voluntad de recibir lo maravilloso que la vida ofrece. Date permiso para aceptar lo bueno, tanto si crees que te lo mereces como si no.

### Responde las siguientes preguntas:

- Cuando eras pequeña, ¿Cuáles eran tus normas sobre el merecimiento?, ¿Siempre tenías que ganarte el merecimiento?, ¿Te quitaban cosas cuando hacías algo mal?

---

---

---

---

- ¿Sientes que te mereces vivir? ¿Ser feliz? Si no es así, ¿por qué no?

Observa tus emociones al responder a estas preguntas.

---

---

---

---

- ¿Te sientes merecedora? ¿Qué es lo que te mereces?

---

---

---

---

---

- ¿Qué es aquello que quieres que aún no has logrado?

---

---

---

---

---

Después de responder estas preguntas, escribe tu nombre en el espacio en blanco y repite este decreto de merecimiento:

YO \_\_\_\_\_  
(nombres y apellidos completos) me merezco todo lo bueno.

*En mi mente tengo libertad absoluta.*

YO \_\_\_\_\_  
(nombres y apellidos completos)

*Ahora entro a un nuevo espacio en la consciencia, en donde me veo de forma diferente.*

*Estoy creando nuevos pensamientos acerca de mi Ser y de mi vida.*

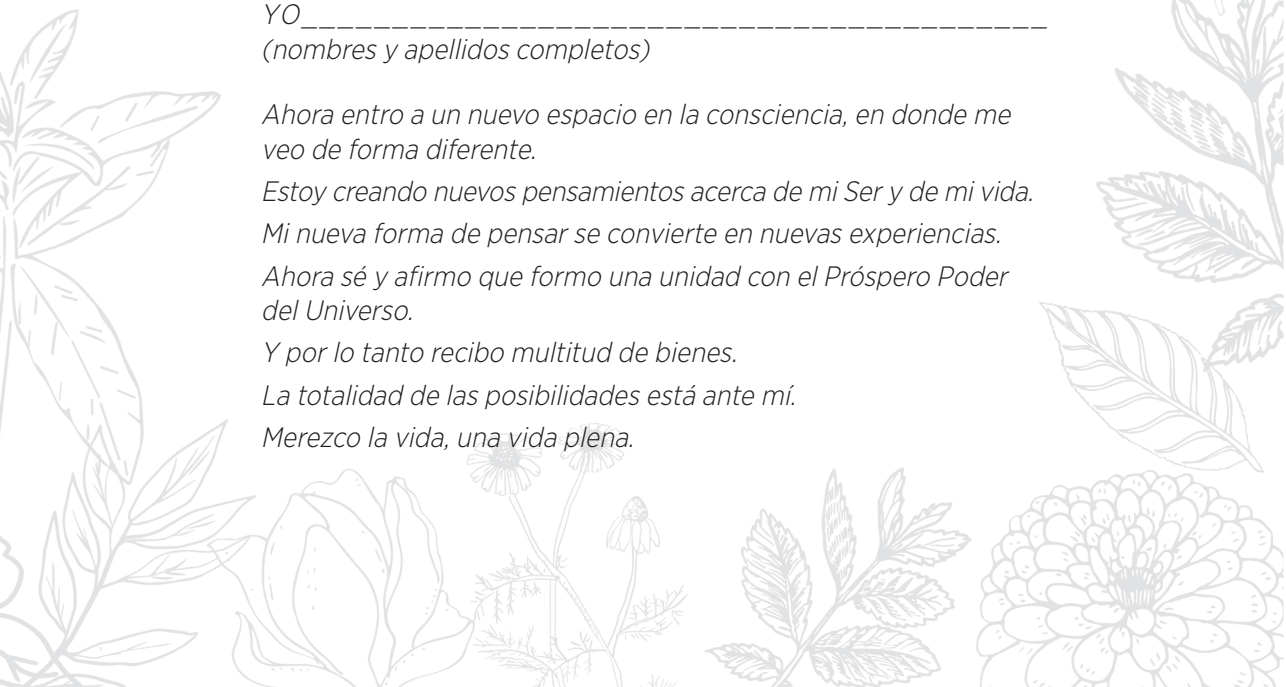
*Mi nueva forma de pensar se convierte en nuevas experiencias.*

*Ahora sé y afirmo que formo una unidad con el Próspero Poder del Universo.*

*Y por lo tanto recibo multitud de bienes.*

*La totalidad de las posibilidades está ante mí.*

*Merezco la vida, una vida plena.*



*Merezco el amor, abundante amor.*

*Merezco la salud.*

*Merezco vivir cómodamente y prosperar.*

*Merezco la alegría y la felicidad.*

*Merezco la libertad, la libertad de ser todo lo que puedo ser.*

*Merezco muchas cosas más que todo eso: merezco todo lo bueno.*

*El Universo está más que dispuesto a manifestar mis nuevas creencias y yo acepto la abundancia de esta vida con alegría, placer y gratitud.*

*Porque me lo merezco, lo acepto y sé que es verdad.*

*Así Es. Gracias Amado Universo.*

***Autora: Louise Hay***

El trabajo sobre el merecimiento tiene varias interpretaciones, depende de las circunstancias vividas y justificaciones que tengamos sobre ello; hay quienes consideran que, por poseer cierto estatus social o económico, o el reconocimiento de determinados grupos o familias se creen merecedores de un mejor derecho, ejercen poder sobre los demás y exigen devoción en aras de satisfacer los intereses propios; este es un aspecto errado y negativo sobre el merecimiento.

Por otro lado, están quienes consideran que merecían que debían recibir algo y no ocurre, ante lo cual se busca, se hacen comparaciones que no vienen al caso o se busca a quien culpar asumiendo un papel de víctima, sin revisar el proceso y el nuevo rumbo a trazar, quedándose estancado sin una acción concreta para salir de donde se encuentra.

El merecimiento depende mucho de la idea que tenemos de nosotras mismas, de la capacidad y el impulso para alcanzar nuestros sueños, de la concentración y voluntad en trabajar sobre sí misma con la confianza en nuestros propios procesos de aprendizaje, con la coherencia entre lo que pensamos y hacemos, entre lo que queremos y decidimos, con acciones dirigidas a conseguir un objetivo en nuestra vida.

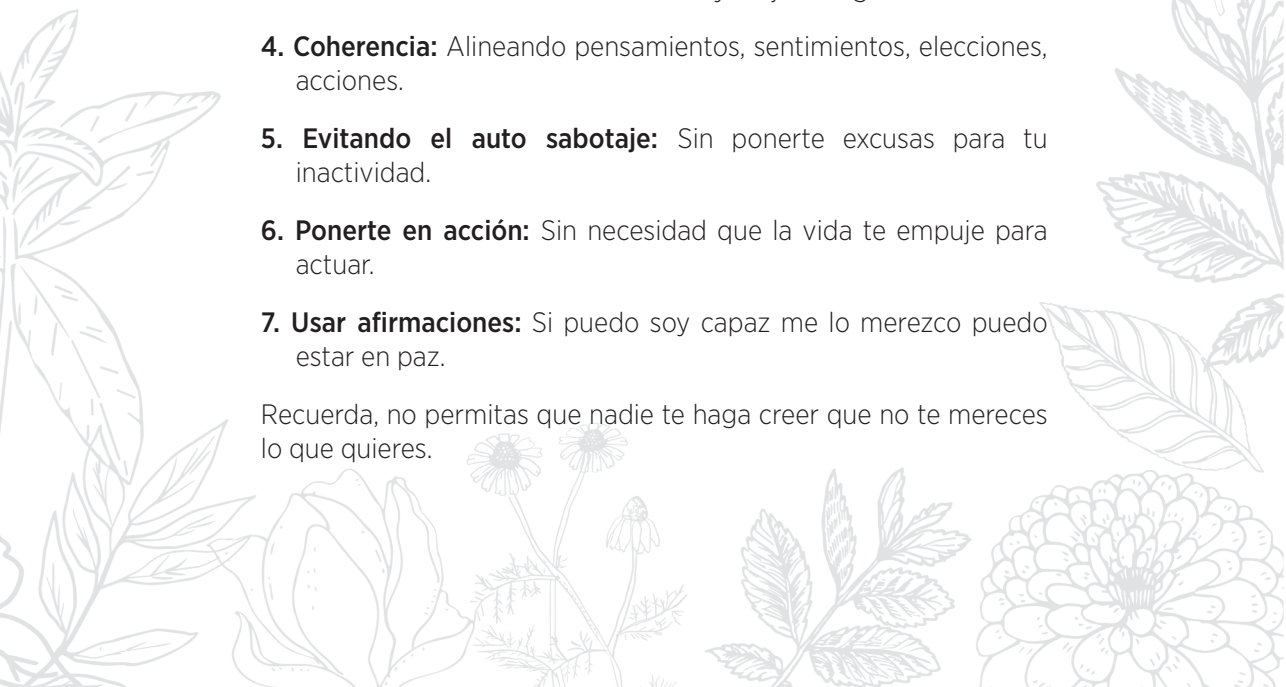
El merecimiento requiere ser trabajado desde nuestra propia motivación, con constancia, autodisciplina y compromiso, es necesario estar dispuestas a caminar cada paso hasta que ocurran nuestros sueños.

En ocasiones puede suceder que en el ejercicio del trabajo de mujer líderesa y defensora de derechos humanos, se dedique más tiempo para la concreción de esos sueños comunitarios, lo cual es una hermosa y reconocida labor altruista, no obstante, no dejes de lado tus propios sueños, confía en tus capacidades con tal tranquilidad que puedas entregarte a ellos, recuerda que el mayor obstáculo a superar puedes ser tu misma, con lo que a diario te repites a ti misma, revisa aquellas creencias inconscientes y modifica todo aquello que te impide merecer. No te desmotives si en ocasiones sientes que aun dando todo lo mejor de ti, no sucede lo que anhelas, las experiencias fallidas también nos permiten reflexionar y darnos el tiempo de crecer desde la mirada interior sin esa jueza implacable que nos impide una vida en plenitud.

Estas son algunos tips para trabajar el merecimiento:

- 1. Convicción:** Trabajar para convertir tu deseo en confianza y seguridad.
- 2. Autoconfianza:** En sí misma, confianza en los demás y en la vida.
- 3. Autoestima:** A través de una nueva y mejor imagen de ti misma.
- 4. Coherencia:** Alineando pensamientos, sentimientos, elecciones, acciones.
- 5. Evitando el auto sabotaje:** Sin ponerte excusas para tu inactividad.
- 6. Ponerte en acción:** Sin necesidad que la vida te empuje para actuar.
- 7. Usar afirmaciones:** Si puedo soy capaz me lo merezco puedo estar en paz.

Recuerda, no permitas que nadie te haga creer que no te mereces lo que quieres.



## EJERCICIO 12:

# ELABORA TU DECRETO DEL MERECCIMIENTO

Este ejercicio se trata de reprogramar creencias que nos limitan y transformarlas por nuevas creencias más liberadoras. Teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores escribe tu propia afirmación de merecimiento, siente todo aquello que quieres traer en tu vida y todo aquello de lo cual eres merecedora. Recuerda que merecer es abrirse a todo lo bueno. Abrirse a lo bueno es prosperar, es entrar en un nuevo estado de consciencia.

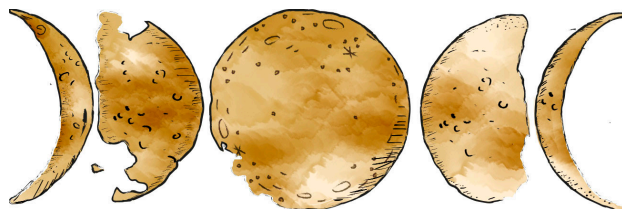
**“YO SOY LA LEY DEL MERECCIMIENTO AQUÍ ACTUANDO”**



A large rectangular box with a green border and horizontal lines for writing. The box is decorated with floral illustrations: a purple and yellow flower on the left, a red rose on the right, and various leaves and smaller flowers at the bottom corners.

## PÍLDORAS PARA EL AUTOCUIDADO 2

### Ritualitos de Luna



En muchas culturas antiguas de la humanidad y en la actualidad en muchas culturas ancestrales, la conexión con la luna y su culto está directamente relacionada a la energía femenina, debido a su naturaleza cambiante. La luna ejerce influencia sobre nuestro cuerpo y emociones, así como en todo lo que hay en la tierra. El resignificar este vínculo nos permite ahondar en el autoconocimiento y conexión con las energías cambiantes que como mujeres poseemos. En su ciclicidad, la luna desde su fuerza de la sombra, el crecer, el resplandor y el menguar, nos sugerirá cómo conectar nuestro ser cíclicas.

Cuando restablecemos la conexión con la luna estamos continuando una tradición ancestral, enraizada en la misma consciencia que las mujeres han tenido desde la prehistoria de los ciclos de la luna. Les invitamos a incluir en sus prácticas cotidianas la observancia de la luna y poder hacer un ritual con su luz. La acción más poderosa es aquella que se hace desde el corazón sincero y en la cual se impregna la propia intuición, así que eres libre de hacerlo a tu propia manera. Esta es una invitación a hacer una pausa para reflexionar, analizar las propias actitudes, auto observarse, agradecer los privilegios y proyectar nuestros sueños a futuro. Aquí, hay algunas ideas para incluir en cualquier ritual lunar.

## Rituales de luna llena

- **Baños:** Deja un recipiente con agua a la intemperie en una noche de luna llena para que impregne su luz, intensiona el agua para que así sea y báñate con agua de luna. Puedes hacerlo directamente en un río o una casaca en noche de luna.
- **Visibilización:** Puedes hacer un baño de luz de la luna, visibilizando que esta luz rodea tu cuerpo, utiliza tu imaginación y se creativa.
- **Movimiento de luna:** Es un momento perfecto para caminar bajo la luz de la Luna, bailar, entonar una canción o cualquier manifestación creativa. Es como reunirse con el astro celeste. Aprovecha para contarle tus secretos, pedirle, agradecerle, atrapar su energía para ti.
- **Recargar cristales:** Limpia tus cristales y déjalos en la luz de la luna para que tomen su luz.
- **Diario de Luna:** o diario de manifestaciones, puedes aprovechar la luz de luna llena para escribir sobre lo que has aprendido durante el mes, lo que se quiere dejar ir, aquello que se requiere limpiar, las emociones que se deben dejar ir, por todo lo que hay que agradecer y aquello que se quiere manifestar durante el próximo mes.
- **Círculo de mujeres:** Reunirse con otras mujeres, puedes hacer círculo de palabra, meditaciones de luna, celebra su brillo en compañía. (Hay quienes prefieren hacerlo en luna nueva).
- **Contemplación:** Simplemente obsérvala, si prefieres en soledad, respira intensionando que su luz brillante y plateada entra en tu cuerpo y sana aquello que necesitas.



Recuerda que lo más importante es liberarse de pensamientos y sentimientos negativos. Pide a la luna que te brinde sabiduría, discernimiento y que acompañe tus metas. Disfruta del amor propio, del amor de pareja y tu sexualidad. A medida que la luna rebosa de la energía del sol, le ofrecemos las cosas que nos gustaría que lleve consigo mientras comienza a menguar durante los próximos 14 a 15 días, volviendo a vaciarse hacia la luna nueva.

Los jardineros que trabajan con las fases de la luna sembrarán semillas de plantas de hoja y de raíz corta durante la luna nueva. A medida que la luna crece, su marea arrastra el agua hacia la parte superior del suelo nutriendo la semilla.

**Para finalizar no te olvides de agradecer.**

## Y SI LA LUNA HABLARA

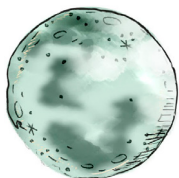
### LUNA CRECIENTE:



Este es un momento de lucidez y plenitud para el trabajo reflexivo y el cultivo de lo personal. Es el momento de trabajar en la materialización de tus sueños, utiliza mi luz para canalizar un gran amor hacia ti misma, Direcciona tus intensiones, planes y proyectos que ellos irán creciendo con mi brillo. Disfruta de hacer el jardín, Tiempo para plantar semillas, intensiones sobre cambios que proyectas para tu vida. Aprovecha toda la energía de la nueva luz que va brotando como cuando la semilla se abre a la vida.

**Repite bajo mi luz:** *“Yo soy conexión magnética atrayendo a mi vida la o las personas correctas en armonía para mi felicidad. Decreto amar y aprender en libertad”.*

### LUNA LLENA:



Momento ideal para celebrar lo sagrado que hay en todo lo que existe, celebra tu propio reconocimiento, siéntete realizada y en plenitud, permítete vigorizar e iluminar tu propia transformación. Disfruta de tu fertilidad, la percepción, la creatividad y avivar las conexiones con nuestra espiritualidad. Celebra y agradece los dones de la tierra y sus elementos, agua, viento y fuego.

**Repite bajo mi luz:** *“Cuido y sano mis relaciones, hago de mi entorno un hermoso tejido colorido en unión con los hilos de quienes me rodean”.*



### LUNA MENGUANTE:



Tiempo ideal para establecer una sana relación con las experiencias que producen placer, recompensa y satisfacción. Permítete sentir la fragilidad, para limpiar, podar, sembrar y movilizar las actitudes que te generan estancamiento. Haz las paces contigo misma y con quien lo sientas, corrige errores, limpia, sana tu ser y tu entorno. Defiende y protege lo que quieres. Tomar decisiones de desapegos, trabajar en tu propia sanación. Permítete el tiempo para relajarte y disfrutar de los logros propios, agradece lo que se manifiesta desde tu creatividad. Desechar la crítica que no te permite crecer y avanza en tu crecimiento espiritual.



**Repite bajo mi luz:** *“Soy guardiana de la siembra de mi corazón. Hago las paces conmigo misma. Me perdono y me amo. Me renuevo y curo mis heridas para hacer de mí una tierra fértil donde crece la semilla”.*

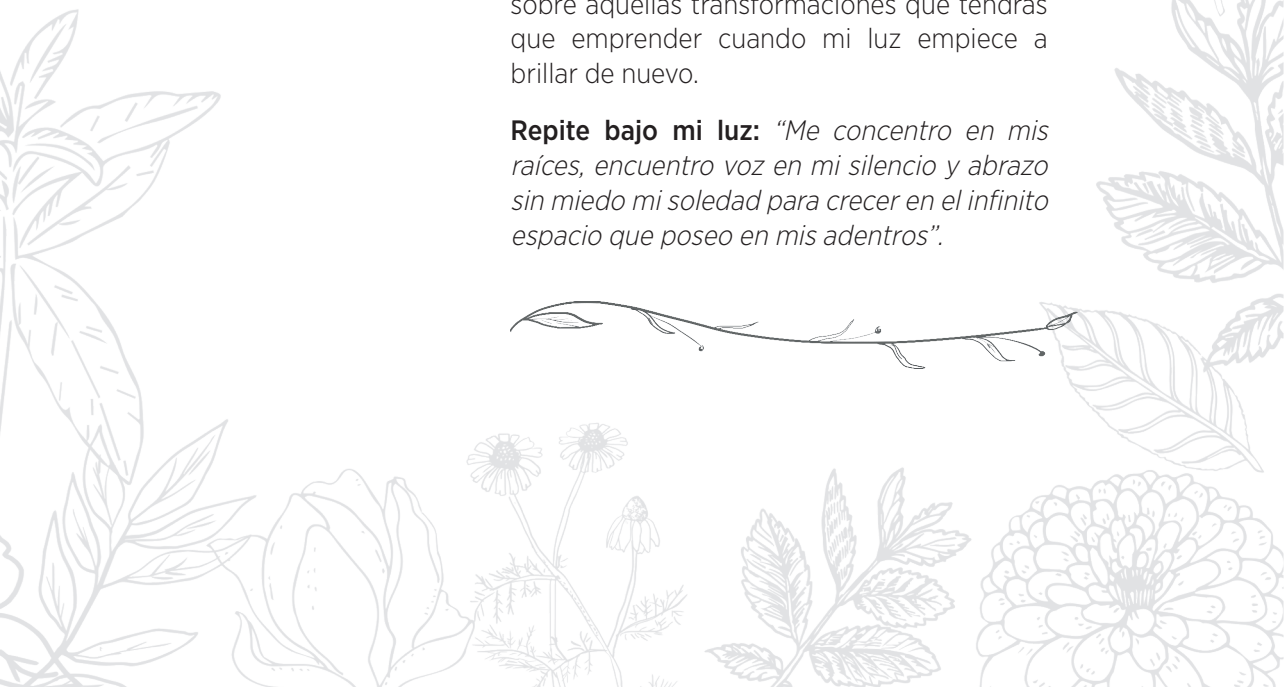


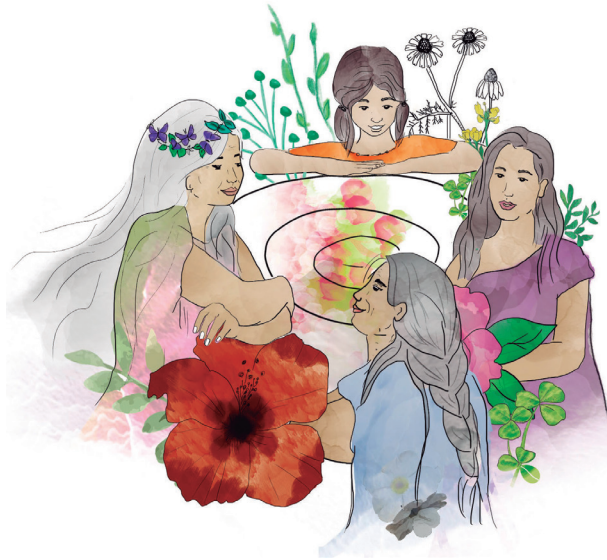
## LUNA NUEVA:



Vuelve a ti misma, permítete invernar como las osas y en el autoaislamiento y el silencio profundo obtendrás el entendimiento de los nuevos retos que requieren ser emprendidos. Acércate a tu propia introspección para recapitular aquellos capítulos amargos de tu vida y darle un nuevo sabor. ¿Quieres que otra viva tu vida o quieres vivirla tú? Si quieres hacerlo tú, entonces comienza a diseñarla, a manifestar lo que quieres para tu existencia. Libérate del pasado y suelta tus ataduras, mi luz oscura te hará reflexionar profundamente sobre aquellas transformaciones que tendrás que emprender cuando mi luz empiece a brillar de nuevo.

**Repite bajo mi luz:** *“Me concentro en mis raíces, encuentro voz en mi silencio y abrazo sin miedo mi soledad para crecer en el infinito espacio que poseo en mis adentros”.*





## Mensaje de las mujeres que me habitan

**Mensaje de mi niña interior:** Disfruto con inocencia las travesuras de mi ciclicidad, me divierte el ser cambiante y vivir mi naturaleza que se transforma y cambia de luz como la luna.

**Mensaje de mi madre interior:** Me pregunto a mí misma de qué manera cuido y protejo de mí, cuando fue la última vez que me abracé a mí misma y me di una demostración de amor.

**Mensaje de mi alquimista interior:** Reconozco el misterio que me habita, mis hondas profundidades y abrazo mi sombra porque también es la fuente de mi propia luz. Saboreo mis lágrimas y hago recetas para sanar mis heridas. Acepto la sombra y me atrevo a abrazar aquello que me incomoda. Confío en el inmensurable poder de curar y cuidar de mí misma.

**Mensaje de mi abuela interior:** Escucho sigilosa la voz de mis ancestas y sigo mi propia intuición confiando en la sabiduría de mi propia voz. Sigo mi intuición ya que ahí están inmersas las memorias de todas mis abuelas.



## TERCERA SENDA

Senda de la creación  
Me Re-Di-Sueño



## Objetivo

La senda de la creatividad nos entrega estrategias de introspección, reflexión crítica y fortalecimiento del autocuidado emocional, que permitirán incorporar en la cotidianidad acciones y prácticas sanas y liberadoras, promoviendo el proyecto de vida desde el autocuidado.

## Ruta de la senda

### ♥ Me En-Cuento

### ♥ Caminando hacia el comprender la senda

### ♥ Ejercicios

13. Mapa de sueños

14. Ojo de dios

15. El jardín florecido

16. Tejido de red, juntanza y cuidado colectivo

17. Reconoce tu poder creativo

18. Visualización y conexión con la energía creativa de tu úter

### ♥ Píldoras para el autocuidado 3

### ♥ Mensaje de las mujeres que me habitan

# Me En-Cuento

## Esquema de la ruta de la mujer que se ama

### "EL LATIDO DE LOS ELEMENTOS":

#### PRIMERA RUTA

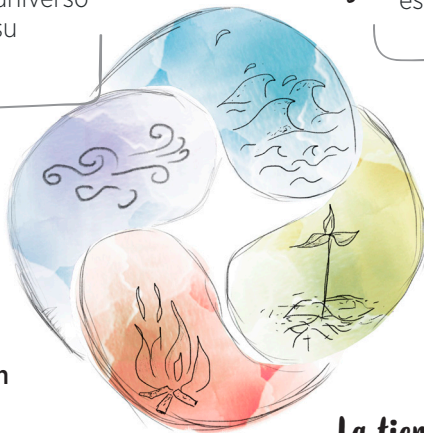
**El aire  
dijo:**

Libera, suelta. No te aferres a las personas, porque todos somos transitorios. Valoremos su compañía y cuando no estén presentes agradezcamos al universo por haber tenido su compañía.

#### SEGUNDA RUTA

**El agua  
me dijo:**

Fluye, no te estanques. La vida es ahora. El pasado es solo una memoria y el futuro es una proyección.



#### LUGAR DE LLEGADA

**El fuego interior  
que habita el corazón**

**El fuego  
me dijo:**

Transómate, no te quedes atado a tus programas mentales. Nada nuevo puede nacer sin morir antes a lo viejo.

#### TERCERA RUTA

**La tierra  
dijo:**

La tierra dijo: Extiende tus raíces para conectar con tu esencia divina. Florece para entregar al universo las riquezas que se hallan contenidas en ti.

*Adaptación de texto  
Taller de Amaru*

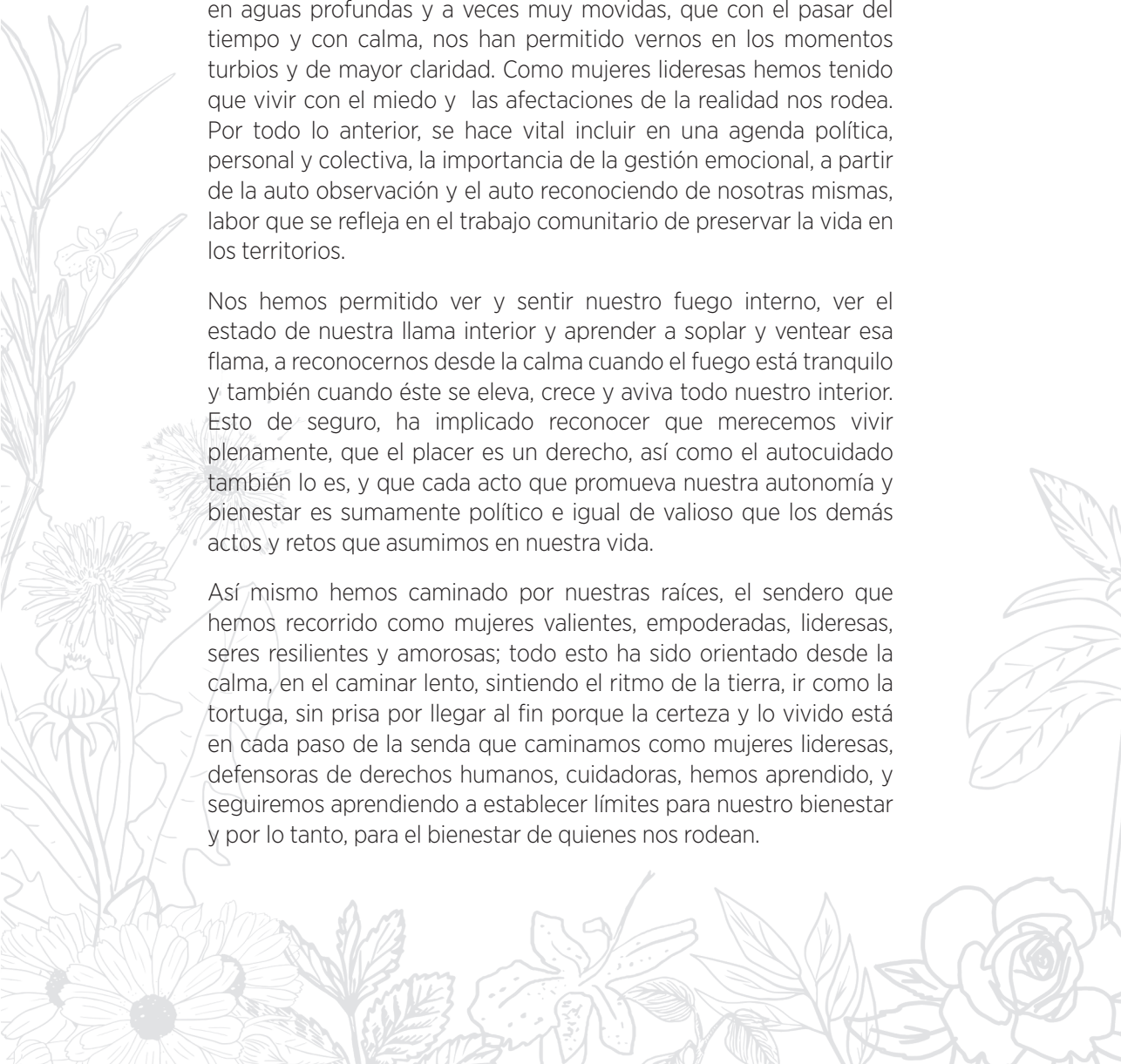
## CAMINANDO HACIA EL COMPRENDER LA SENDA

Hemos recorrido distintas sendas para llegar al presente y mirar hacia adelante, hemos viajado hacia lo profundo de nuestro ser en el proceso de vernos, reconocernos, sanarnos y abrazarnos.

Han sido pasos que desde el mirar nuestro cuerpo, han ido entrando en aguas profundas y a veces muy movidas, que con el pasar del tiempo y con calma, nos han permitido vernos en los momentos turbios y de mayor claridad. Como mujeres lideresas hemos tenido que vivir con el miedo y las afectaciones de la realidad nos rodea. Por todo lo anterior, se hace vital incluir en una agenda política, personal y colectiva, la importancia de la gestión emocional, a partir de la auto observación y el auto reconociendo de nosotras mismas, labor que se refleja en el trabajo comunitario de preservar la vida en los territorios.

Nos hemos permitido ver y sentir nuestro fuego interno, ver el estado de nuestra llama interior y aprender a soplar y ventear esa flama, a reconocernos desde la calma cuando el fuego está tranquilo y también cuando éste se eleva, crece y aviva todo nuestro interior. Esto de seguro, ha implicado reconocer que merecemos vivir plenamente, que el placer es un derecho, así como el autocuidado también lo es, y que cada acto que promueva nuestra autonomía y bienestar es sumamente político e igual de valioso que los demás actos y retos que asumimos en nuestra vida.

Así mismo hemos caminado por nuestras raíces, el sendero que hemos recorrido como mujeres valientes, empoderadas, lideresas, seres resilientes y amorosas; todo esto ha sido orientado desde la calma, en el caminar lento, sintiendo el ritmo de la tierra, ir como la tortuga, sin prisa por llegar al fin porque la certeza y lo vivido está en cada paso de la senda que caminamos como mujeres lideresas, defensoras de derechos humanos, cuidadoras, hemos aprendido, y seguiremos aprendiendo a establecer límites para nuestro bienestar y por lo tanto, para el bienestar de quienes nos rodean.



El respirar consciente y pausadamente ha sido la manera de estar en el aquí y el ahora, el permitirnos sentir los detalles mínimos que nos pueden generar tanto placer, como las caricias del viento, los arrullos que a veces el mismo aire trae en sus idas y venidas.

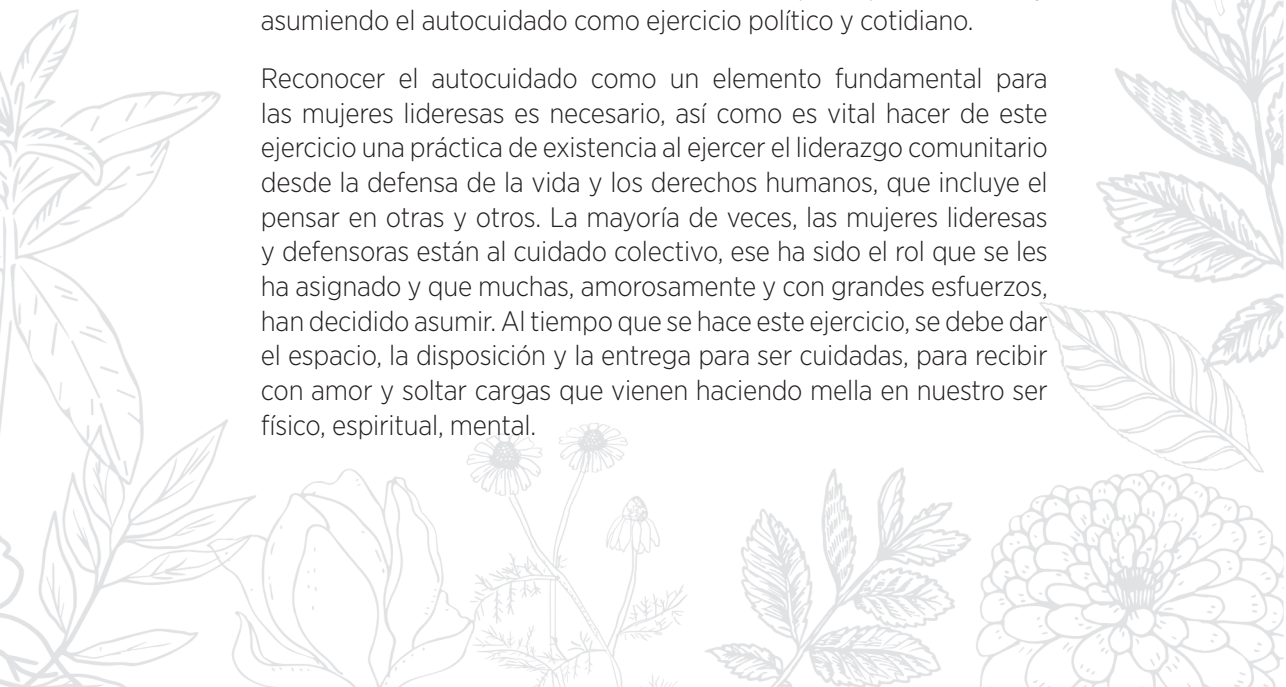
Recuerden que la última senda de esta cartilla la pueden ir caminando cuando ustedes lo decidan, ahí encontrarán ejercicios de meditación, de respiración, cuidados naturales para el cuerpo, el alma y el ser integral.

En espiral como los remolinos nos hemos auto observado con la visión del águila desde nuestro plano más general, hasta adentrarnos como la osa a la cueva de nuestra propia existencia.

Y sí, ahora estamos más listas para avanzar, con esta retrospectiva desde el auto cuidado, al que estamos poniendo como pilar de nuestra vida. Podemos caminar hacia adelante materializando nuestros sueños, creyendo más en nuestros dones, fortaleciendo la capacidad de gestar y crear lo que sentimos y deseamos con el corazón.

Retomamos el momento de seguir tejiendo en red, ya hemos zurcido nuestro caminar, sintiendo en gran parte el viaje que estamos haciendo a nuestro corazón, dándonos este espacio para nosotras y asumiendo el autocuidado como ejercicio político y cotidiano.

Reconocer el autocuidado como un elemento fundamental para las mujeres lideresas es necesario, así como es vital hacer de este ejercicio una práctica de existencia al ejercer el liderazgo comunitario desde la defensa de la vida y los derechos humanos, que incluye el pensar en otras y otros. La mayoría de veces, las mujeres lideresas y defensoras están al cuidado colectivo, ese ha sido el rol que se les ha asignado y que muchas, amorosamente y con grandes esfuerzos, han decidido asumir. Al tiempo que se hace este ejercicio, se debe dar el espacio, la disposición y la entrega para ser cuidadas, para recibir con amor y soltar cargas que vienen haciendo mella en nuestro ser físico, espiritual, mental.



Nos seguimos juntando en el fortalecimiento del tejido, de la red familiar, local, comunitaria, regional, nacional y transnacional que hemos ido hilando a lo largo de esta travesía llamada vida. Juntarnos de nuevo con otras, con la fortaleza y el aprendizaje obtenido de estas prácticas de cuidado de sí, nos permiten sentirnos más empoderadas fuertes, seguras, y sanas. Como cuidadoras nos hemos cuidado y seguiremos haciéndolo desde nuestro amor y sentido comunitario. Si bien es cierto que es indispensable, como mujeres líderes, cuidar de las demás personas y de nuestros territorios siendo guardianas de la vida, es igual de importante, permitirnos ser cuidadas.

Las mujeres líderes y defensoras de la vida digna y los derechos humanos, encuentran en sus hogares un primer núcleo de acompañamiento (pues son a quienes acompañan y también quienes las acompañan). En ocasiones puede suceder que la familia se convierta en un escenario de discriminación y estigma de sus liderazgos, ya que puede resultar incomprensible que la mujer ejerza su ser político, llevándola a salir del hogar, priorizando otras tareas a parte de las que se relacionan con el cuidado familiar. Esta situación, puede no tener mayor aceptación, ni comprensión por su núcleo más cercano, en muchas ocasiones, las mujeres deben separarse de sus seres queridos para ejercer su liderazgo. De igual forma en las situaciones de riesgo latente y amenazas, el temor por la integridad de su familia se acrecienta y eso genera mayores impactos emocionales que las alteran a nivel físico, energético, mental y sexual.

Cuando se habla de disoñar, en esta travesía, proponemos un trabajo de seguir tejiendo desde lo orgánico que es cada mujer hacia los demás escenarios que la circundan. Proponemos recrear el mapa de los sueños desde distintos relacionamientos que incluyan el ámbito familiar, íntimo, profesional, comunitario, material y otros, y en esta misma reconstrucción del tejer, seguimos proponiendo el trabajo del cuidado propio desde el reconocimiento del bello ser que somos y habitamos, de los dones que tenemos y que aún no hemos identificado y que pueden ser potenciados para un mejor agenciamiento de nuestra propia vida y del trabajo colectivo en red.


## EJERCICIO 13:

# MAPA DE SUEÑOS

Al ponerle fecha a un sueño se convierte en **META**.

Una meta dividida en pasos se convierte en un **PLAN**.

Un plan apoyado por acciones se vuelve **REALIDAD**.

 <b>AGUA</b> Encuentro con mis relaciones	 <b>TIERRA</b> Encuentro con el aspecto material
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Relación consigo misma.</li><li>2. Relación con la Pareja y/o Familia.</li><li>3. Colegas, amigos y amigas.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Imagen personal.</li><li>2. Trabajo.</li><li>3. Recursos.</li></ol>
<b>Propósito</b>	
 <b>AIRE</b> Cultivo del ser	 <b>FUEGO</b> Encuentro con mi ser espiritual
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo personal.</li><li>2. Artes y Viajes.</li><li>3. Profesión y /o estudios.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Desarrollo espiritual.</li><li>2. Servicio en 4Dimensiones (a mí misma, a las demás personas, a la naturaleza, al universo).</li><li>3. La semilla.</li></ol>

## Recomendaciones prácticas:

- Recuerda la gran premisa “A grandes expectativas, grandes frustraciones”.
- Recuerda que una rutina se convierte en hábito.
- Abre tu corazón y permítete soñar, y se clara y específica en las acciones concretas que harás para el cumplimiento.
- Las acciones propuestas deben ser prácticas reales y alcanzables, con ellas puedes labrar el camino que harán que tus sueños y propósitos se cumplan.

### Preguntas orientadoras por cada elemento

#### Agua: Relaciones

- 1. Relación consigo misma:** ¿Qué quiero hacer conmigo misma?, ¿Quiero cambiar algo de mi imagen personal?, ¿Cómo establezco una nueva relación conmigo misma?

---

---

---

---

- 2. Relación con la Pareja y/o Familia:** ¿Cómo mejoro, fortalezco o sano la relación con mi familia?, ¿Tengo algunos pendientes que resolver con algún integrante de mi familia?, ¿Hay alguna conversación poderosa que no he establecido con algún integrante de mi familia?

---

---

---

---

**3. Colegas y amistades:** ¿Tengo algún asunto no resuelto con alguien cercano?, ¿Cómo puedo nutrir las relaciones de amistad?

---

---

---

---

## Tierra: Lo material

**1. Imagen personal:** ¿Cómo me quiero ver?, ¿De qué forma amorosa quiero cuidar de mí?, ¿Qué rutina de cuidado personal quiero integrar a mi vida para mi autocuidado?

---

---

---

---

**2. Trabajo:** ¿Qué acciones prácticas quiero desarrollar para el cumplimiento de mi propósito?, ¿Qué tipo de acciones puedo realizar para atraer la abundancia en mi vida?

---

---

---

---

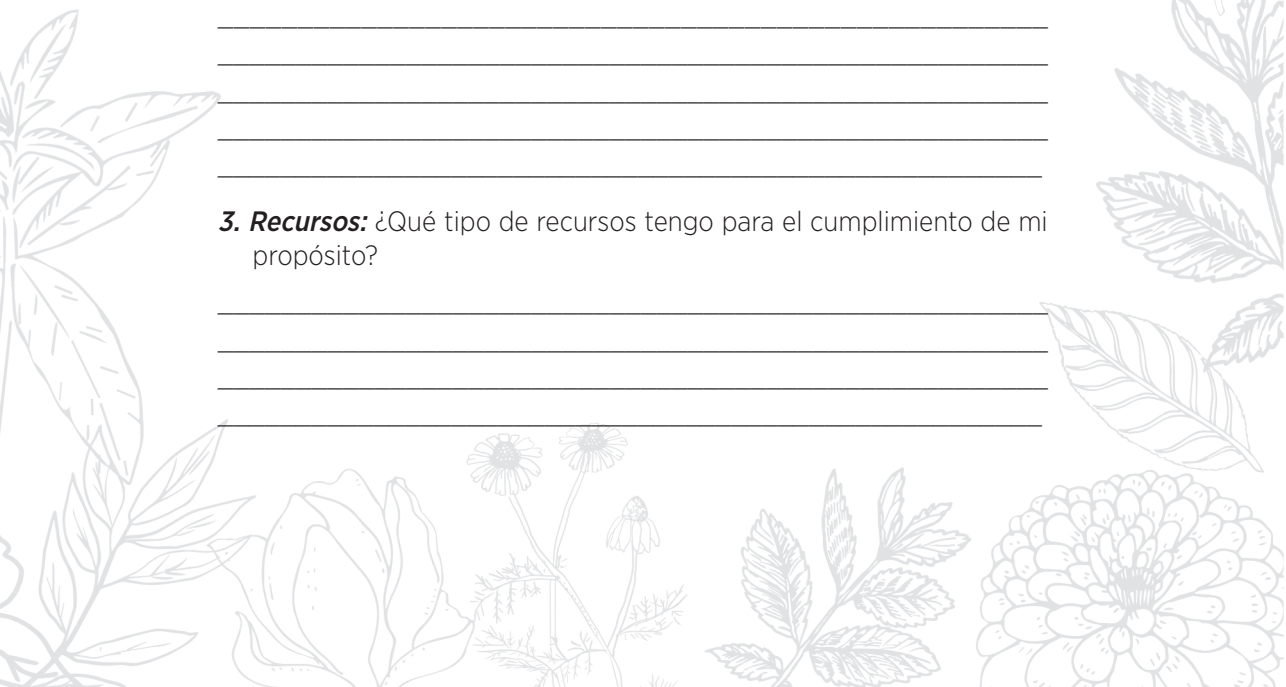
**3. Recursos:** ¿Qué tipo de recursos tengo para el cumplimiento de mi propósito?

---

---

---

---



## Aire: Desarrollo personal

1. **Desarrollo personal:** ¿Qué es lo que necesito trabajar de mi misma?, ¿Qué área o aspecto quiero sanar y cultivar en mí?, ¿Qué acción puntual voy a desarrollar para el cumplimiento de mi propósito?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. **Artes y Viajes:** Si tengo un viaje pendiente en mis sueños, ¿Qué acciones prácticas voy a realizar para que se haga realidad?, ¿Qué tipo de arte quiero desarrollar? ¿entiendo cómo arte todo tipo de expresión humana o acto creativo?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. **Profesión y /o estudios:** ¿Qué acciones quiero llevar a cabo para iniciar o mejorar mi profesión o estudio?

---

---

---

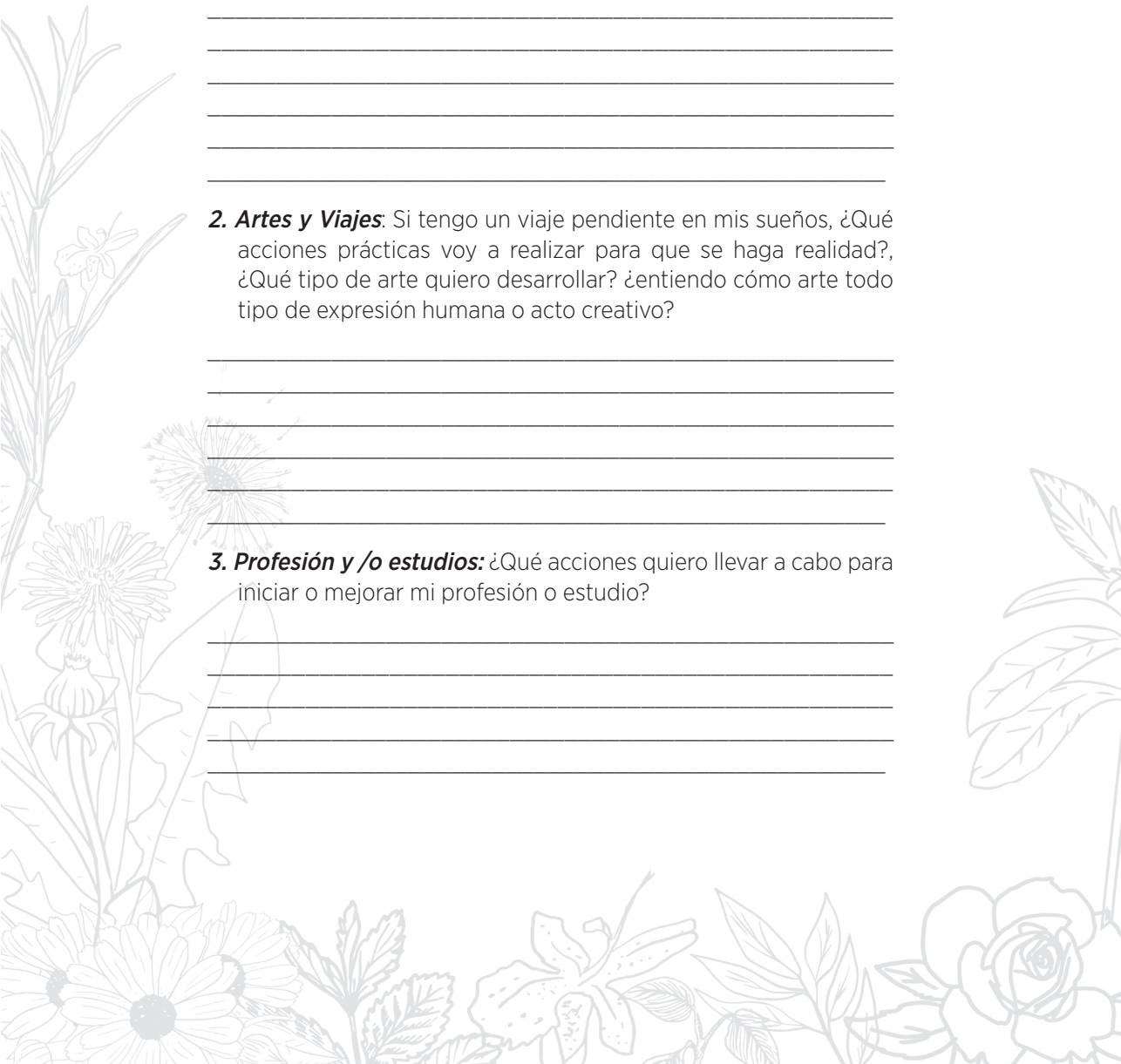
---

---

---

---

---



## Fuego: Espiritual

**1. Desarrollo espiritual:** Elabora un plan de desarrollo espiritual que nutra tu rutina de autocuidado.

---

---

---

---

---

**2. Servicio en 4D** (a mí misma, a los otros, a la naturaleza, al universo) ¿Qué acciones quiero desarrollar en cada uno de estos aspectos? Recuerda que el mayor propósito es ser feliz y vivir una vida plena y en armonía conmigo misma y con el entorno.

---

---

---

---

---

**3. La semilla:** En este momento aquí y ahora: ¿Qué acción práctica puedo dejar como legado de futuro?, Ej. a mi hijo/hija, a mi madre, a una persona específica, a la comunidad. Recuerda que el servicio es el propósito divino, se especifica en cómo lo harás, recuerda que no se requieren metas trascendentales más sí acciones prácticas reales y alcanzables.

---

---

---

---

---



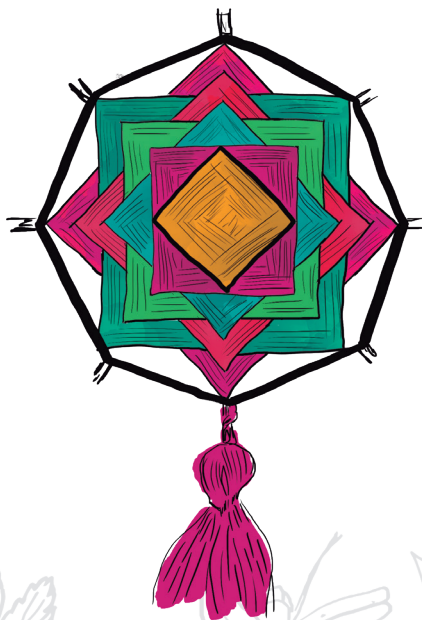
## EJERCICIO 14:

### OJO DE DIOS REDISOÑANDO

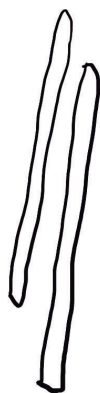
El tejido del ojo de dios nos invita a materializar el mapa de los sueños, a ponerle colores y formas que queden plasmadas en una imagen creada e inspirada en la vida de cada una, la propia vida.

Los 5 pasos para crear y utilizar tu mapa de sueños y transformarlos en realidad

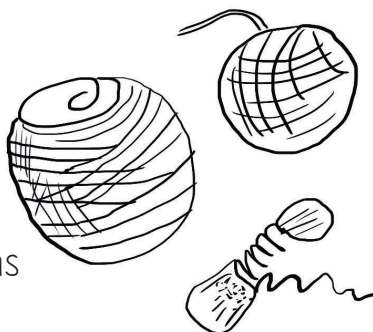
1. Crea tu lista de sueños por cumplir.
2. Haz una selección de esos sueños.
3. Busca las imágenes y frases que evoquen la realización de tu sueño.
4. Visualízalo cada día.



## MATERIALES Y HERRAMIENTAS

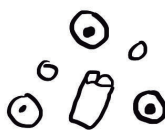


2 palitos



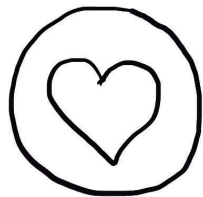
Hilos y lanas  
de colores

Tijeras



Semillas con huequito  
o chaquiras

Tus manos

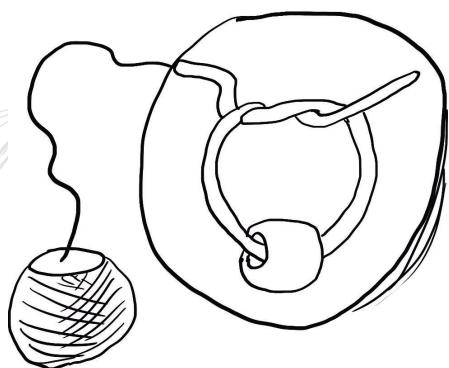
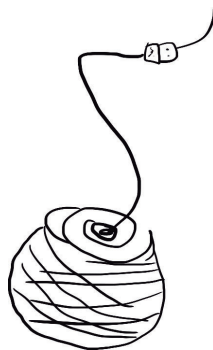


Intención

## PASO A PASO

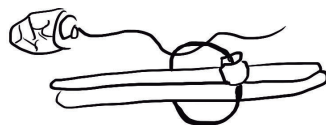
1.

Escoge el propósito de tu tejido y enhebra la semilla



2.

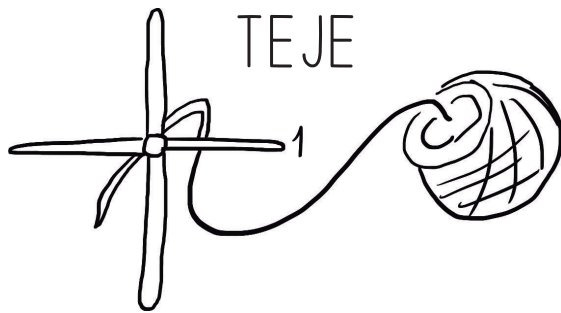
TIP DE ABUELA  
Encuentra la punta del centro de la madeja



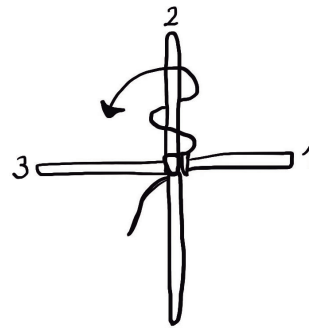
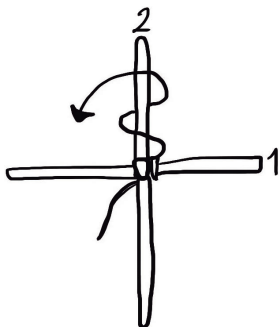
3.

Doble el nudo para asegurar el propósito.

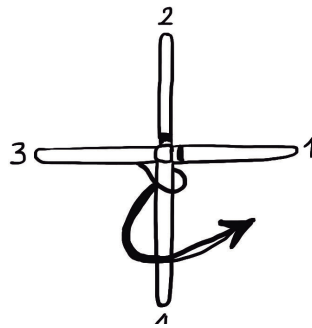




4. Doble el nudo para asegurar el propósito



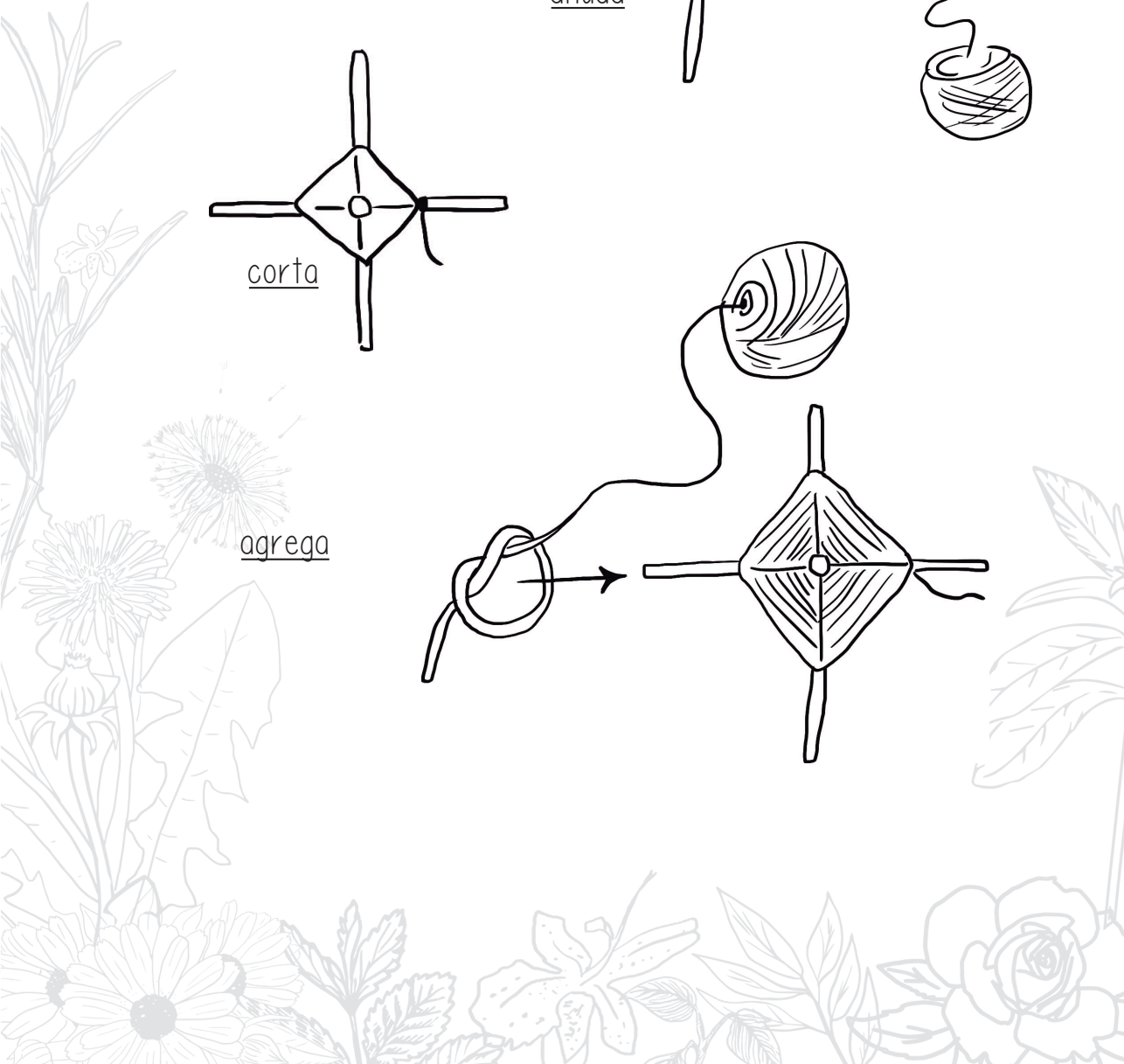
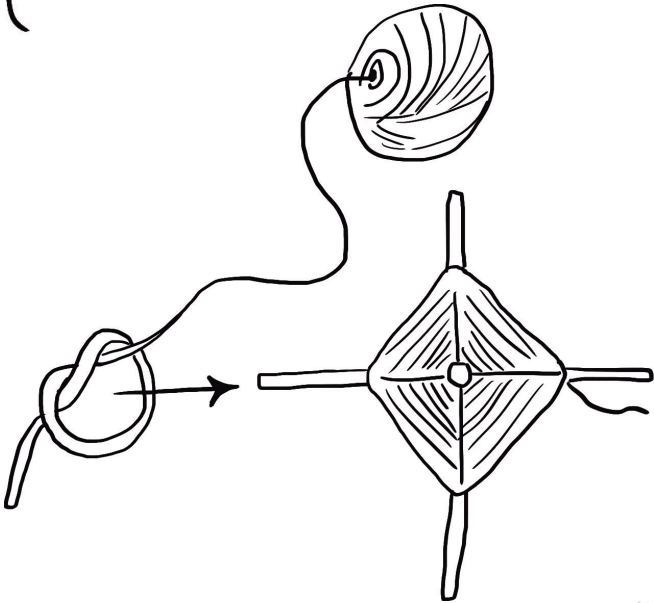
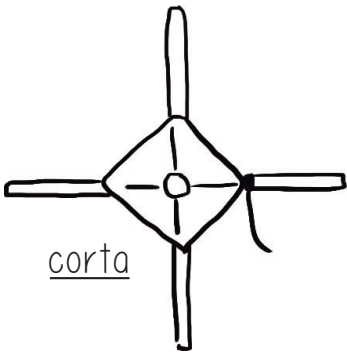
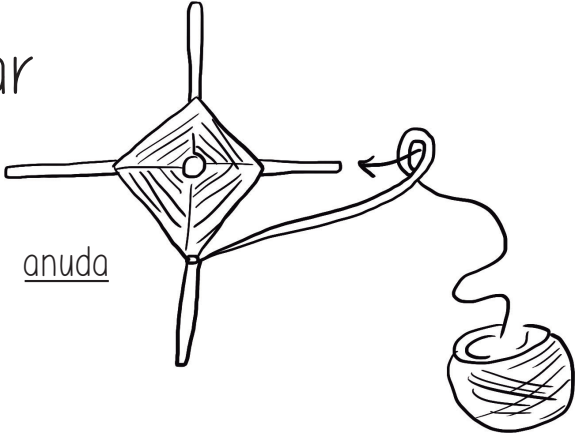
Pisa la colita inicial



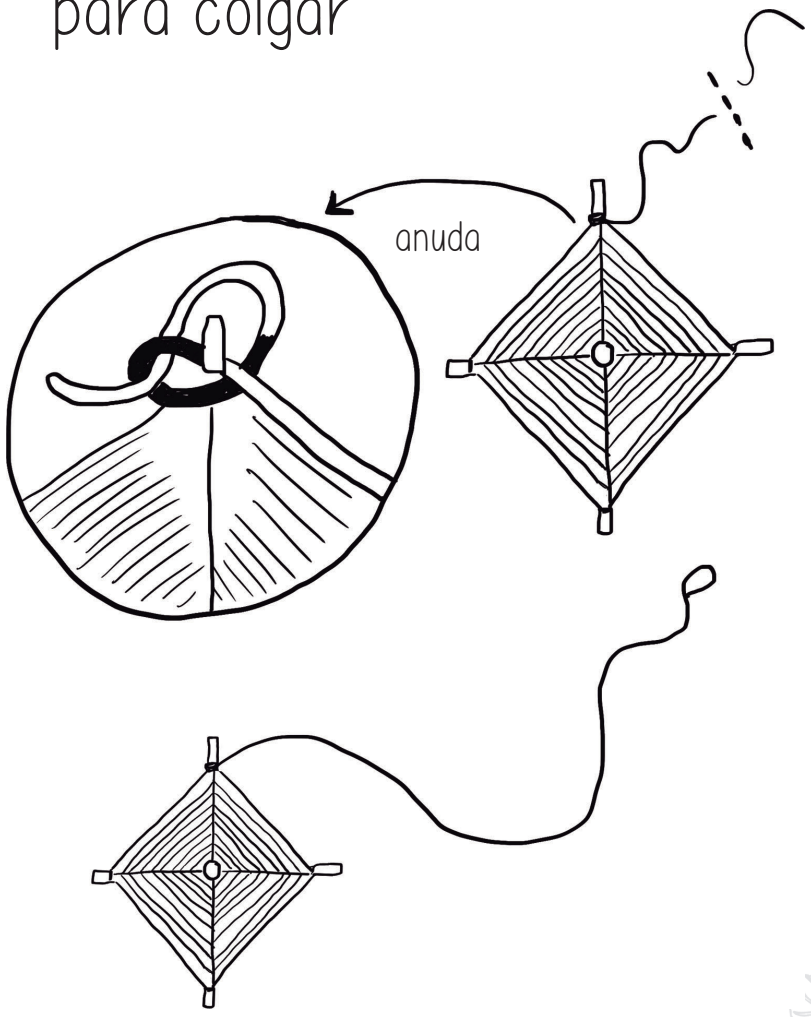
continúa...

5.

Para cambiar de color

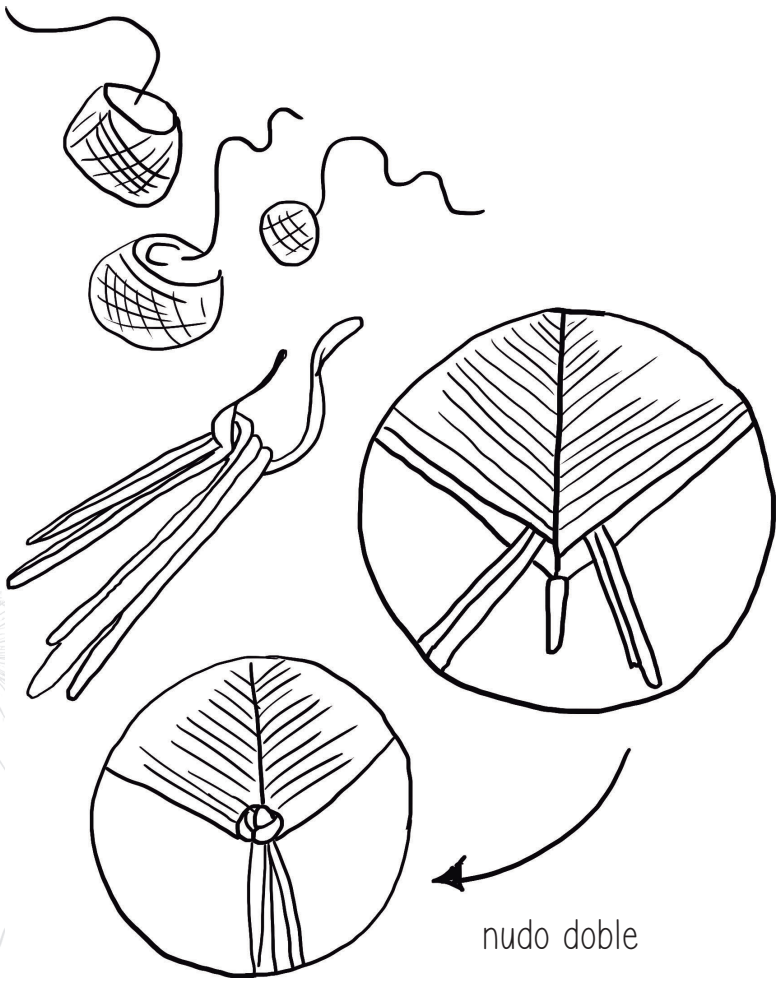


6. Anuda y deja pita para colgar



7.

Arma su colita  
Y anuda



8.

## Cuelga, disfruta Y comparte



Que tu propósito y el  
color inspiren, nutran y  
armonicen tu espacio.

Ilustraciones adaptadas de:  
[@lacometa.artesana](https://www.instagram.com/lacometa.artesana)

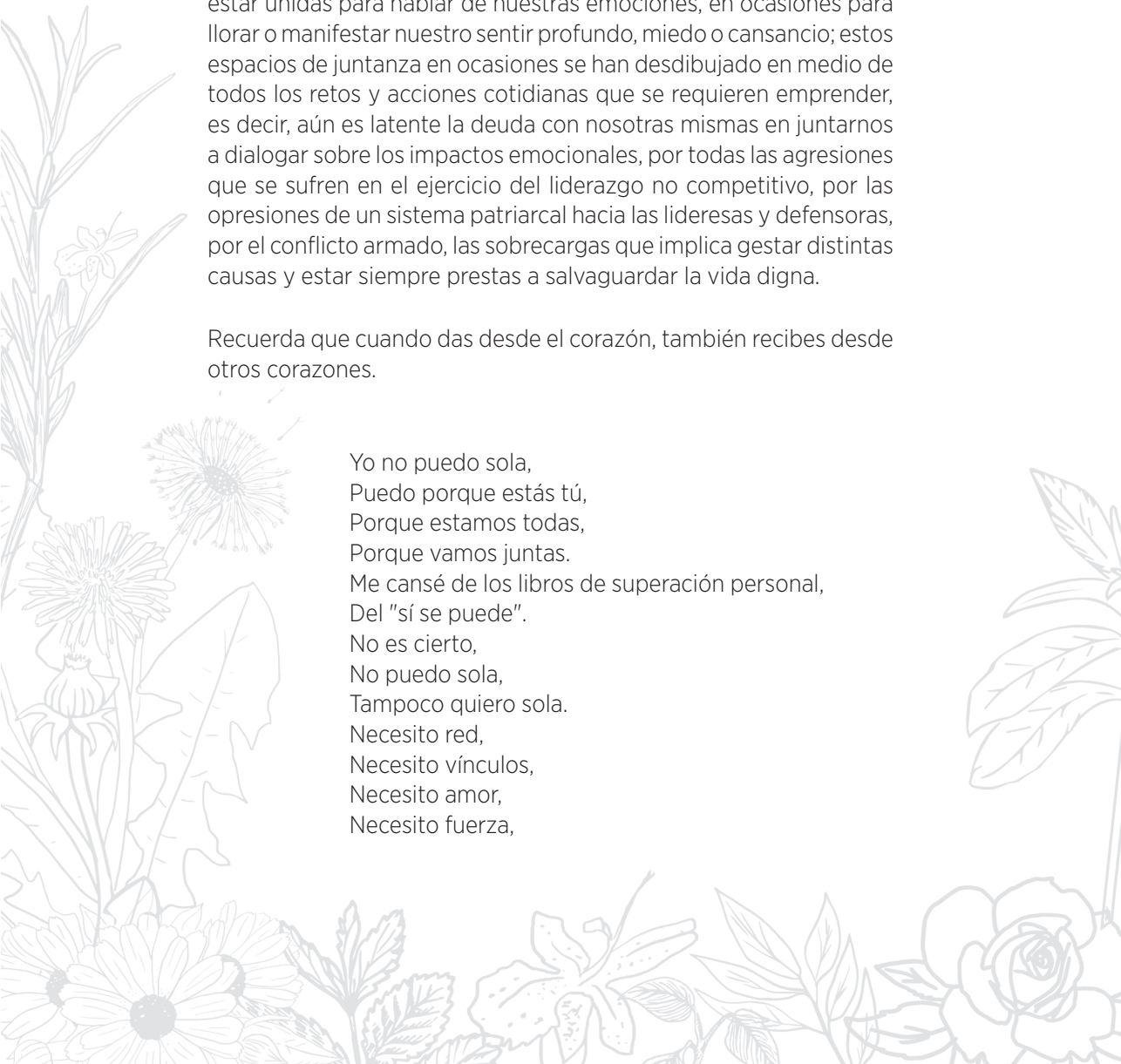
# TEJIDO EN RED

## LA ACCIÓN DIVINA

Las mujeres, en distintos momentos nos juntamos, para dialogar y tejer acciones desde el sentir de corazón. No hemos juntado para exigir diversas acciones de transformación social y eso ha implicado estar unidas para hablar de nuestras emociones, en ocasiones para llorar o manifestar nuestro sentir profundo, miedo o cansancio; estos espacios de juntanza en ocasiones se han desdibujado en medio de todos los retos y acciones cotidianas que se requieren emprender, es decir, aún es latente la deuda con nosotras mismas en juntarnos a dialogar sobre los impactos emocionales, por todas las agresiones que se sufren en el ejercicio del liderazgo no competitivo, por las opresiones de un sistema patriarcal hacia las lideresas y defensoras, por el conflicto armado, las sobrecargas que implica gestar distintas causas y estar siempre prestas a salvaguardar la vida digna.

Recuerda que cuando das desde el corazón, también recibes desde otros corazones.

Yo no puedo sola,  
Puedo porque estás tú,  
Porque estamos todas,  
Porque vamos juntas.  
Me cansé de los libros de superación personal,  
Del "sí se puede".  
No es cierto,  
No puedo sola,  
Tampoco quiero sola.  
Necesito red,  
Necesito vínculos,  
Necesito amor,  
Necesito fuerza,



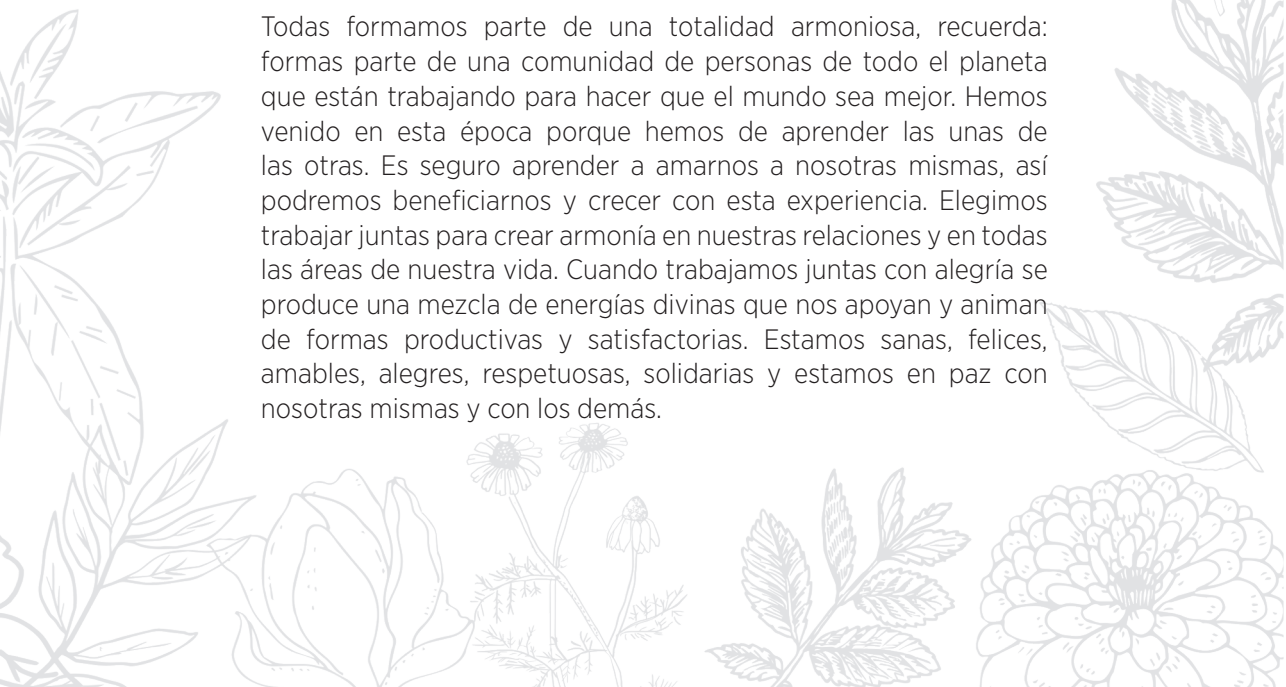
Nos necesito.  
Necesito de los ojos de otra amiga,  
Para sentirme ligera,  
Para sentirme una más,  
Para sentirme parte.  
No quiero ser el centro,  
No me interesa ser el centro.  
Yo deseo hermandad,  
Una danza circular,  
Y propiciar un encuentro,  
De libertad,  
Igualdad  
Y sororidad.

**Autor: Anónimo**

Cuando las cabezas de las mujeres se juntan alrededor del fuego que deciden avivar con su presencia, hay fiesta, hay magia, misterio, tormenta, centellas, y armonía, como siempre, como nunca, como toda la vida.

Solidaridad y concordia entre mujeres, que implica un reconocimiento mutuo, plural y colectivo.

Todas formamos parte de una totalidad armoniosa, recuerda: formas parte de una comunidad de personas de todo el planeta que están trabajando para hacer que el mundo sea mejor. Hemos venido en esta época porque hemos de aprender las unas de las otras. Es seguro aprender a amarnos a nosotras mismas, así podremos beneficiarnos y crecer con esta experiencia. Elegimos trabajar juntas para crear armonía en nuestras relaciones y en todas las áreas de nuestra vida. Cuando trabajamos juntas con alegría se produce una mezcla de energías divinas que nos apoyan y animan de formas productivas y satisfactorias. Estamos sanas, felices, amables, alegres, respetuosas, solidarias y estamos en paz con nosotras mismas y con los demás.



## El jardín de las mujeres

*“Hay Mujeres-Margaritas y Mujeres-Amapolas que nacen libres y espontáneas salpicando los campos, llenando de color y alegría las tejas, los sembrados, las cunetas. Hay Mujeres-Edelweiss que florecen en cumbres donde pocos llegan. Hay Mujeres-Equináceas, Mujeres-Caléndula, Mujeres-Salvia... medicina femenina de nuestra Tierra. Hay Mujeres-Rosas, Mujeres-Lirios, Mujeres-Calas... elegantes y arregladas. Mujeres-Tomillo y Mujeres-Lavanda que son la calidez y el alma de la casa. Hay Mujeres-Jazmín y Mujeres-Gardenia que ofrecen su mejor perfume en la noche, y activas Mujeres-Girasol que con su sonrisa bailan al son del gran astro de nuestro cielo. Hay Mujeres-Pensamientos y Mujeres-Violetas que nutren y embellecen las mesas. Mujeres-Orquídeas, seres sutiles de aire sin las raíces en la tierra, y Mujeres-Cactus, pura fuerza de vida en las condiciones más adversas... Cada una tiene sus ritmos propios y únicos, sus características y necesidades específicas. Sería absurdo comparar”.*

### **Anónimo**

Este texto nos lleva a pensar en la diversidad de cualidades que poseemos cada una de las mujeres haciéndonos únicas en nuestra singularidad. La metáfora del jardín florecido nos invita a pensar en todas aquellas cualidades que compartimos al juntarnos con otras en un espacio social o comunitario, que al entretejernos desde la diferencia hace un conglomerado de virtudes que se complementan en la unidad para un fin específico. Cuando se ejerce la labor comprometida por la defensa de los Derechos Humanos, las mujeres lideresas ponen a disposición las más altas cualidades, aptitudes y saberes que poseen como cuando las flores entregan su poder y belleza al mundo, las mujeres al juntarnos somos capaces de crear proyectos inimaginados y llevar a cabo acciones únicas y poderosas. A partir de esta imagen, te invitamos a hacer la siguiente reflexión:

## EJERCICIO 15:

### EL JARDÍN FLORECIDO

133

¿Con qué flor te identificas? \_\_\_\_\_

¿Por qué te identificas con esta flor? \_\_\_\_\_

Describe su forma, su textura, su color \_\_\_\_\_

Si le pudieras dar una cualidad, ¿Cuál sería? \_\_\_\_\_

Imagina un jardín florecido. ¿Qué flores te gustaría tener al lado y por qué? \_\_\_\_\_

¿Qué cualidades tendrían las flores que integran ese jardín? Describe el jardín \_\_\_\_\_

¿Qué bondades surgirían en ese jardín para la construcción de un mundo mejor? \_\_\_\_\_



## Visualización de la bondad amorosa:

Abramos nuestro corazón para que pueda acoger a todas las personas con amor, comprensión e interés. Extendamos ese amor a las personas que lo requieran, compartamos nuestro amor con quienes están enfadadas, asustadas o sufren. Enviemos amor a las personas que están en transformación, duelo o pérdida.

Comparte tu amor con todo el mundo, tanto si lo aceptan como si no. Contén al planeta entero en tu corazón: animales, vegetación y seres humanos. Las personas con las que estamos enfadadas o que nos han frustrado. Las que no hacen las cosas a nuestra manera y las que, según nosotros, obran de forma inadecuada, incluyámoslas también en nuestro corazón, para que al sentirse seguras puedan empezar a reconocer su verdadera esencia. Visualiza que la paz inunda todo el planeta. Ten la certeza de que en este momento estás contribuyendo a esa paz. Alégrate de tener la capacidad para hacer algo positivo y útil. Reconoce lo maravilloso que eres. Sé consciente de que ésta es tu verdad. ¡Y así es!

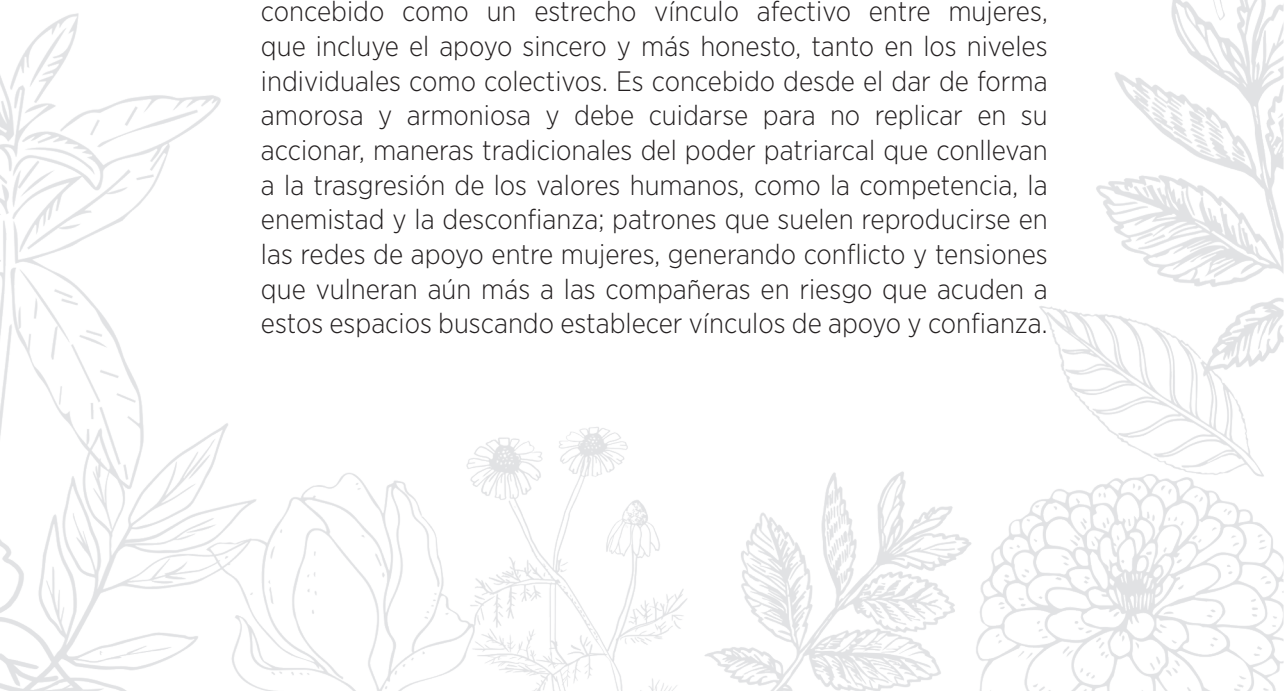


## EJERCICIO 16:

### TEJIDO DE RED Y JUNTANZA

Reconocemos las cargas emocionales que soportan las lideresas y defensoras de derechos humanos como cuidadoras, más aún cuando acompañan los procesos de otras mujeres, corriendo el riesgo constante de enfrentarse a emociones profundas, estrés, culpa, sentimientos autodestructivos, rupturas afectivas que pueden llevar a la pérdida del equilibrio emocional. La existencia de redes de apoyo entre mujeres como un espacio abierto, participativo que permita el intercambio de experiencias, conocimientos, saberes, prácticas, enriquecen el bien común, que en este caso, sería una alianza solidaria de mujeres, que brinde apoyo solidario en situaciones prácticas de la vida cotidiana, que incluya aspectos privados y gestión de emociones, escucha activa o uso adecuado del tiempo libre, más allá de la incidencia política o institucional por la defensa de los derechos humanos. Es necesario comprender que podemos contar con otras mujeres desde la solidaridad femenina.

El termino sororidad, proviene del latín **“sor”** que quiere decir **“Hermana”**, va más allá de un aspecto religioso o familiar y es concebido como un estrecho vínculo afectivo entre mujeres, que incluye el apoyo sincero y más honesto, tanto en los niveles individuales como colectivos. Es concebido desde el dar de forma amorosa y armoniosa y debe cuidarse para no replicar en su accionar, maneras tradicionales del poder patriarcal que conllevan a la trasgresión de los valores humanos, como la competencia, la enemistad y la desconfianza; patrones que suelen reproducirse en las redes de apoyo entre mujeres, generando conflicto y tensiones que vulneran aún más a las compañeras en riesgo que acuden a estos espacios buscando establecer vínculos de apoyo y confianza.



Una red de apoyo entre mujeres siempre será la más esperanzadora de todas las causas, un espacio que se convierte en fuente de autocuidado y cuidado colectivo, sintiendo que no se está sola, si hay una red de apoyo integrado con otras mujeres dispuestas a sostenerla. Ante estas reflexiones te proponemos responder las siguientes indagaciones:

- 1. Identifica las capacidades individuales que tienes, y cómo aportan en la construcción de redes de juntanza local y apoyo mutuo entre mujeres:

---

---

---

---

- 2. Identifica de qué forma puedes alimentar y nutrir el tejido en red y juntanza para el acompañamiento mutuo emocional, de autocuidado entre mujeres en tu comunidad:

---

---

---

---

- 3. ¿Qué espacio aún no está creado en el cual podrías aportar? por ejemplo, círculo de mujeres, grupos de caminata, encuentros de escucha activa, deporte, cocina, tejido, etc. ¿Cuál consideras necesario?, usa tu creatividad en esta respuesta.

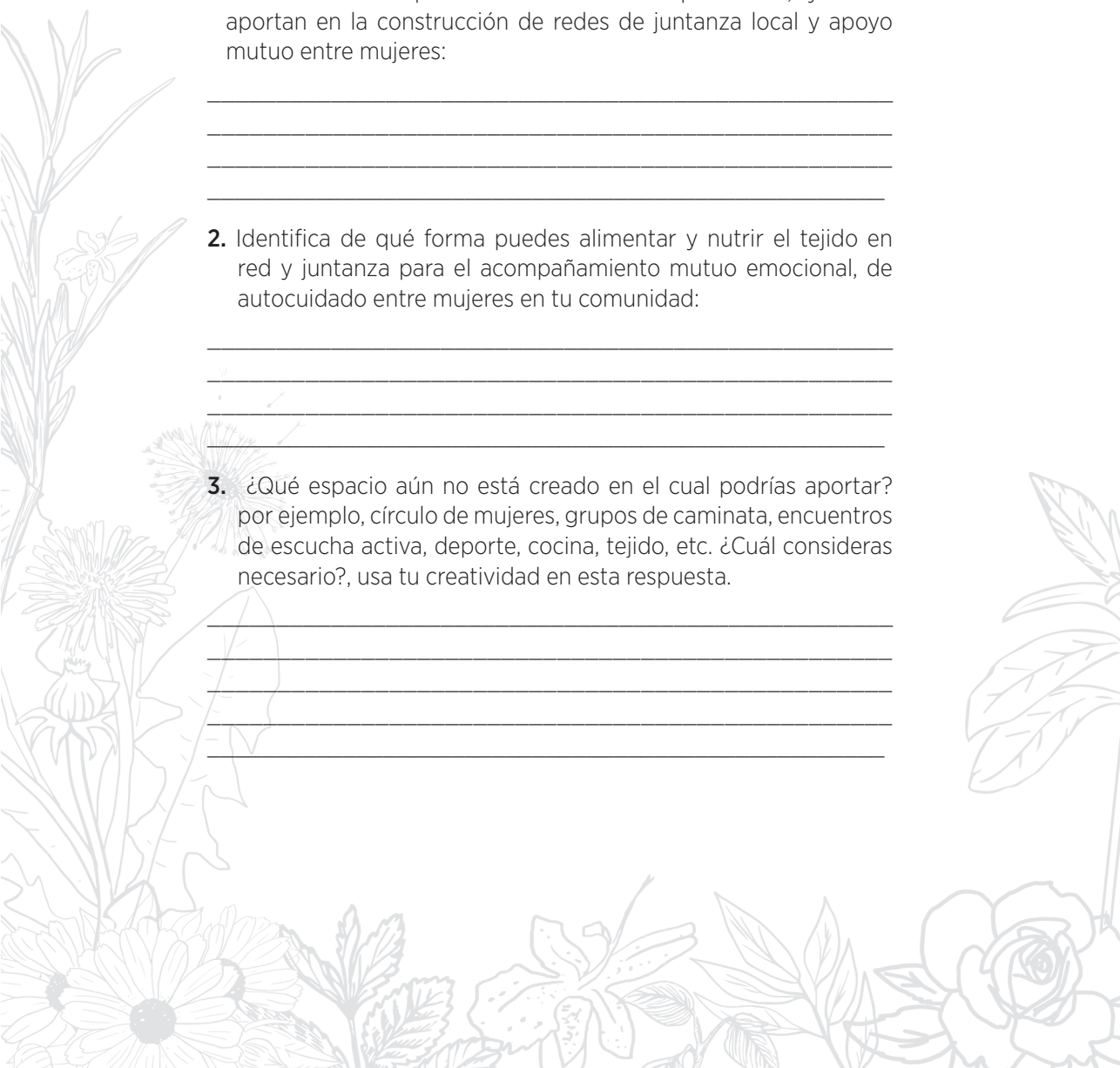
---

---

---

---

---



4. ¿Cómo crees que estos espacios de juntanza y cuidado mutuo podrían realizarse sin repetir modelos patriarcales de competición y enemistad entre mujeres?, ¿Cuál sería un ejemplo a seguir, qué características tendría este espacio?

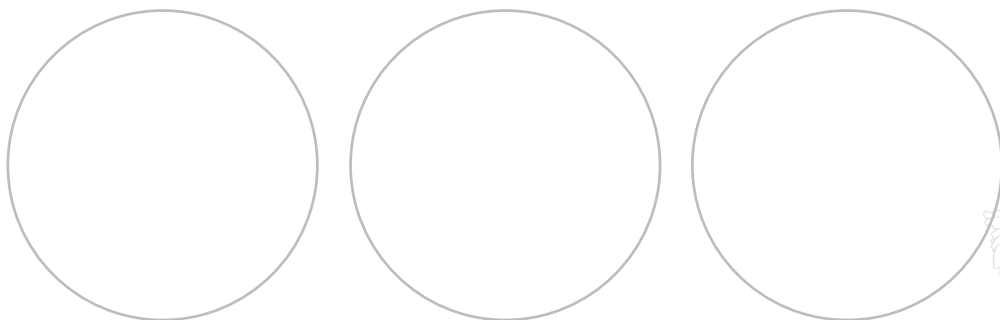
---

---

---

---

5. Pintar tus redes de apoyo, puedes hacer tres círculos: en el primero poner las más cercanas, en el segundo las secundarias y en el tercer círculo, las institucionales.



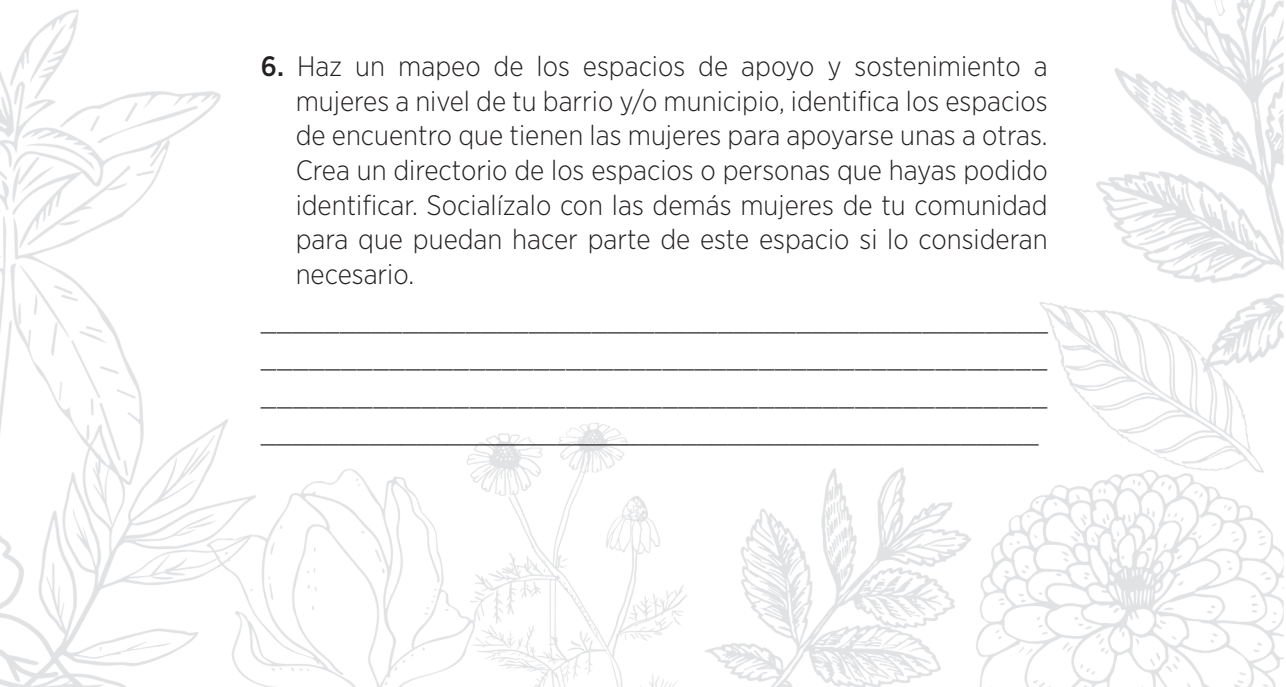
6. Haz un mapeo de los espacios de apoyo y sostenimiento a mujeres a nivel de tu barrio y/o municipio, identifica los espacios de encuentro que tienen las mujeres para apoyarse unas a otras. Crea un directorio de los espacios o personas que hayas podido identificar. Socialízalo con las demás mujeres de tu comunidad para que puedan hacer parte de este espacio si lo consideran necesario.

---

---

---

---



Para finalizar te dejamos algunas ideas para fortalecer las redes de apoyo<sup>12</sup>:

- Compartir mensajes de bienestar, (se cuidadosa con lo que envías por Whats App).
- Reunirte con amigas de manera presencial o virtual, cocinar juntas, tomarse un café.
- Leer o grabar mensajes de poesía con tus poetisas favoritas.
- Hacer una lista de 10 películas, música y obras de arte que te lleguen al corazón y compartirlas con tu red de apoyo.
- Agradecer a través de un mensaje o una llamada a la red de apoyo. ¿Qué tal si les recordamos, lo valiosas que son en nuestra vida?
- Puedes de manera conjunta establecer un proceso de vigilancia donde se pueda denunciar, visibilizar las vulneraciones de derechos y las realidades ocultas (por ejemplo, las omisiones y negligencias de los gobiernos, la no priorización de políticas sociales en materia de protección de derechos, salud mental, servicios sociales básicos y falta de reconocimiento de espacios de acompañamiento psicosocial para la población en sus procesos de cambio, pérdida y duelo.
- Puedes también crear un círculo de mujeres<sup>13</sup>, espacio de intercambio de palabra y escucha activa. Los espacios de escucha y diálogo permiten conocernos, reconocernos e identificar nuestras necesidades individuales y colectivas.

---

<sup>12</sup> Algunas recomendaciones fueron tomadas de “No estás sola, estamos en red”, técnicas de autocuidado feminista. Entre nosotras nos cuidamos. Número 1. Red de salud de las mujeres latinoamericanas y del Caribe RSMLAC. 2020.

<sup>13</sup> En su libro el millonésimo círculo, la escritora Jean Shinoda Bolen, hace referencia a la importancia de los círculos de mujeres a partir de la Teoría de la Resonancia Mórfica del biólogo Rupert Sheldrake, que postula que cuando un determinado número de individuos que conforman una especie cambian desde la solidaridad y la semejanza pueden generar cambios en toda la especie, siendo el círculo de mujeres o las redes de apoyo de femenino un espacio donde esto puede ser posible.

## Cómo despertar los dones creativos experimenta el mundo que te rodea a través de tu piel un viaje hacia el corazón

Las mujeres poseemos energía creadora por naturaleza, cuando comprendemos que nuestra naturaleza es cíclica, entendemos que existen energías creativas en constante movimiento, que emanan de nuestro interior, que se levantan, ruedan, avanzan impetuosamente y se derraman en nosotras cuando nos acercamos a lo invisible.

La capacidad creativa de una mujer es su cualidad más valiosa, es una energía poderosa que la alimenta en todos los niveles: psíquico, espiritual, mental, emotivo, físico, social y económico.

Si estamos atentas a lo que nos dice nuestra voz de mujer creadora, jamás podremos perder nuestra capacidad de mujeres creativas, ya que surge de una vertiente inagotable, con una energía impetuosa que clama fuertemente cada vez que necesita salir y expresarse. Nosotras sólo debemos estar disponibles para que se pueda manifestar. Somos herramienta, somos el medio que la energía creativa utiliza para expresarse.

La energía creativa de las mujeres es como un espíritu, uno muy fuerte que puede mover y tumbar mundos. La creatividad cambia de forma, a veces se expresa en una obra de arte, otras en una danza amorosa, también en un plato de comida, o en la crianza de nuestras hijas e hijos, podríamos encontrarla en los sueños de una mujer o en su quehacer cotidiano, cuando elegimos mezclar colores para vestirnos o expresar alguna idea que nos parezca loca.

Se trata de expresar nuestra singularidad, con el gozo que nace de nuestra conexión con nuestra diosa creadora, la que nos susurra esa necesidad de asumir nuestra manifestación única. La que nos clama por dar espacio a nuestra inspiración. La que puja por nacer y renacer. La que impetuosamente se instala en nuestro ser mujer.

### **Cómo despertar tus dones creativos:**

1. Ser consiente del cuerpo: Descubre qué percibe el cuerpo y de qué modo reacciona ante texturas, gustos, olores, temperaturas.
2. Tener la capacidad de percibir lo sutil: contacto de la piel con la ropa la sensación que provoca la luz del sol.
3. Indaga en tu historia personal, situaciones, recuerdos, emociones, sueños no cumplidos.
4. Sigue tu palpito, confía en su intuición y recuerda quién eres en realidad.
5. No tengas límites, permítete sentirte, experimentarte a ti misma y escuchar tu corazón.
6. Reconoce tu naturaleza cambiante.

### **Los dones creativos pueden manifestarse en:**

- Expresión a través de las manos: Habilidades tradicionales, el arte, la sanación.
- Expresión a través del cuerpo: El arte corporal, la danza, la música, el canto, la sexualidad.
- Expresiones a través del entorno: El hogar, el arte, el paisajismo, la inspiración e imaginación, la adivinación y la acción simbólica.

## EJERCICIO 17:

### RECONOCE TU PODER CREATIVO

1. Eres capaz de percibir en qué momento se potencian más los estallidos de creatividad en tu vida?

---

---

---

---

2. ¿Qué enciende tu chispa?

---

---

---

---

3. ¿Qué es para ti la creatividad?

---

---

---

---

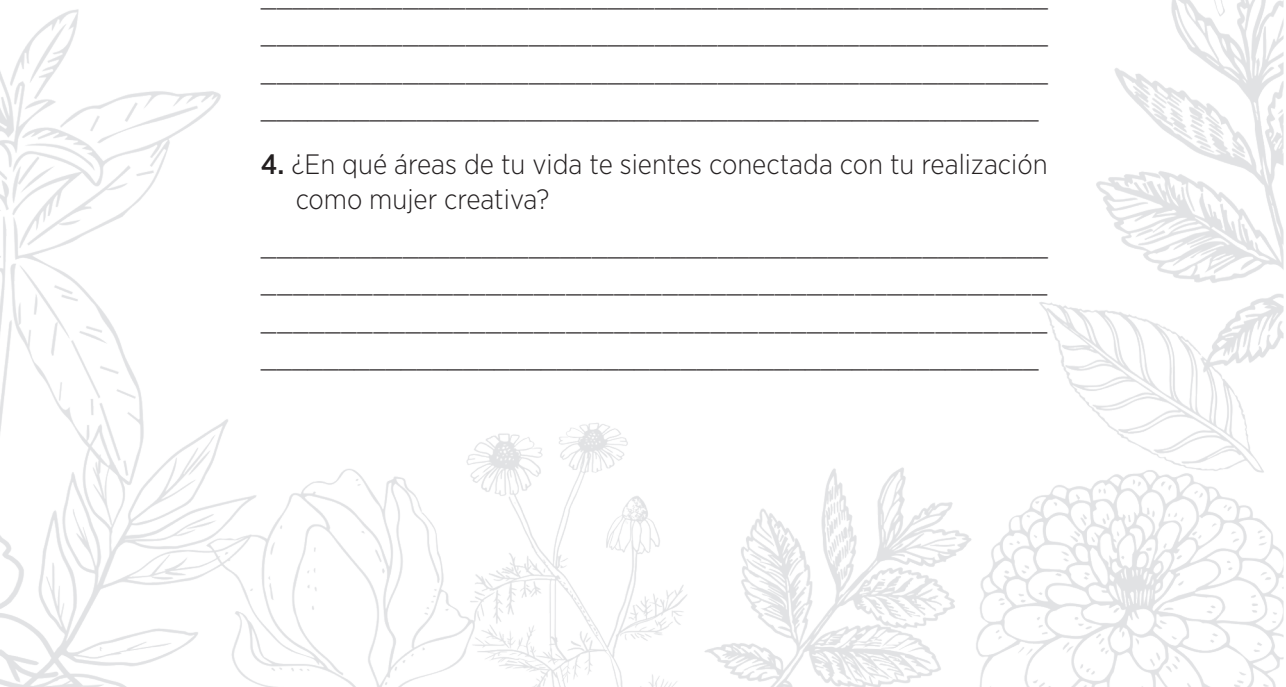
4. ¿En qué áreas de tu vida te sientes conectada con tu realización como mujer creativa?

---

---

---

---



5. Dentro de tu círculo, ¿Hay mujeres que se destaquen por su originalidad?, ¿Admiras a algunas personas por su expresión creativa?

---

---

---

---

6. ¿Qué don creativo te gustaría cultivar?

---

---

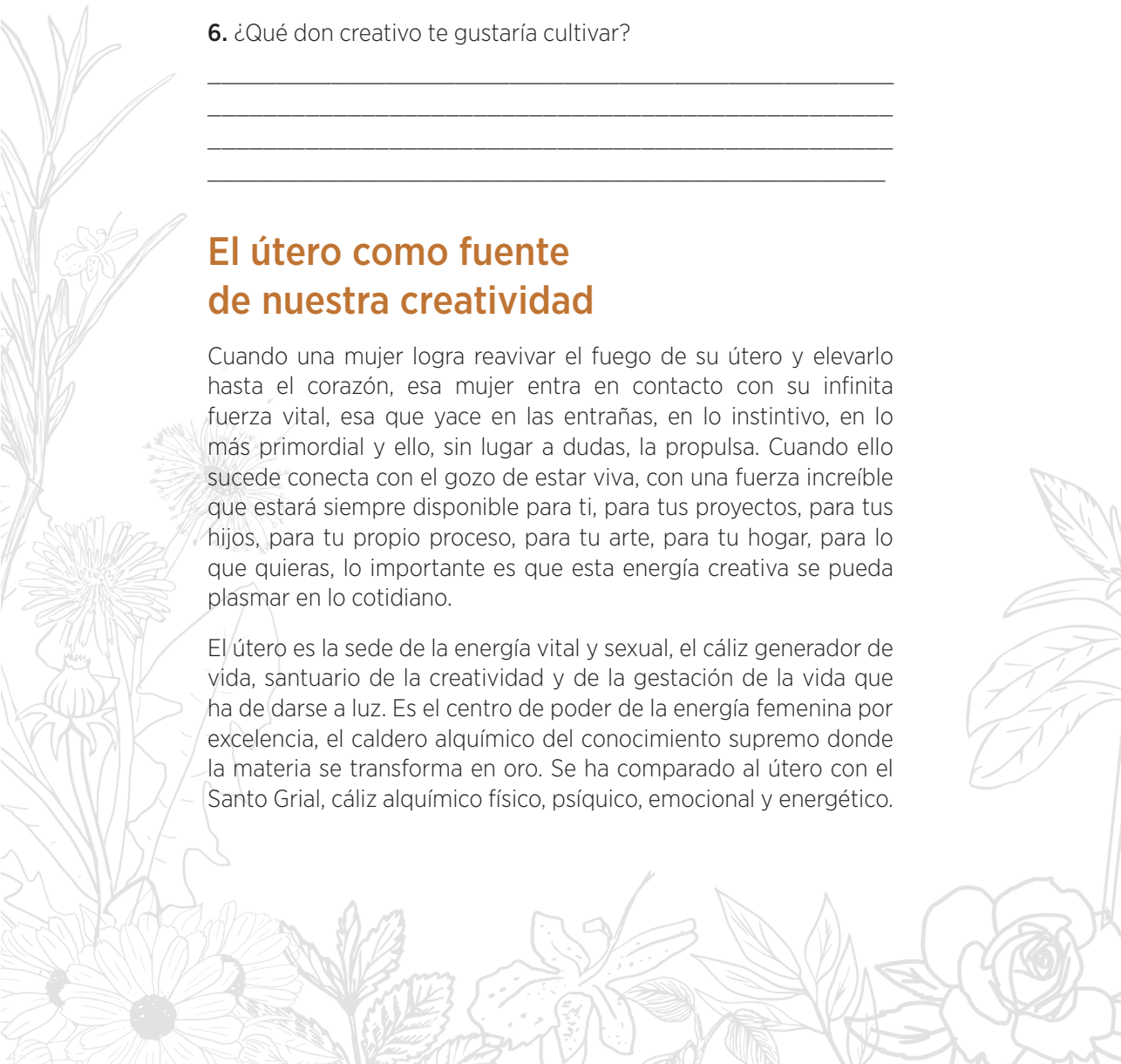
---

---

## El útero como fuente de nuestra creatividad

Cuando una mujer logra reavivar el fuego de su útero y elevarlo hasta el corazón, esa mujer entra en contacto con su infinita fuerza vital, esa que yace en las entrañas, en lo instintivo, en lo más primordial y ello, sin lugar a dudas, la propulsa. Cuando ello sucede conecta con el gozo de estar viva, con una fuerza increíble que estará siempre disponible para ti, para tus proyectos, para tus hijos, para tu propio proceso, para tu arte, para tu hogar, para lo que quieras, lo importante es que esta energía creativa se pueda plasmar en lo cotidiano.

El útero es la sede de la energía vital y sexual, el cáliz generador de vida, santuario de la creatividad y de la gestación de la vida que ha de darse a luz. Es el centro de poder de la energía femenina por excelencia, el caldero alquímico del conocimiento supremo donde la materia se transforma en oro. Se ha comparado al útero con el Santo Grial, cáliz alquímico físico, psíquico, emocional y energético.





## 5 pasos para que las mujeres puedan potenciar su energía creativa<sup>14</sup>

En la antigüedad, cuando las mujeres menstruaban eran aisladas de la comunidad y juntadas en un mismo lugar para que así, entre ellas, imaginaran, crearan y solucionaran problemas y se dieran tiempo de canalizar su energía creativa, siendo este momento el de más inspiración. Gracias a esta habilidad, las mujeres, enfocadas en los propósitos personales o colectivos, lograron ejecutarlos sin problema alguno. Esa cosmovisión, quizá por circunstancias socioculturales o intrépidas razones del tiempo, puede desdibujarse del imaginario colectivo. Por eso a continuación se resumen 5 pasos para potenciar tu energía creativa y sexual. Con ellos notarás que, poniéndolos en práctica y principalmente de ser consciente de tu feminidad, te sentirás segura. Maximizarás esta potencia creativa y sexual, y sin duda, muchos miedos van a desaparecer.

<sup>14</sup> Tomado de <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/pasos-para-potenciar-la-energia-creativa-y-sexual-de-las-mujeres> el 20 de septiembre de 2020.

1. **Acepta tu feminidad:** Mira con amor todos los rasgos que te hacen mujer, con sus variantes, y enfócate en los tuyos. Da gracias a tu cuerpo por ser perfecto y detente a mirar en qué le puedes estar fallando. Sé fiel a él, ámalo, vas a ver que este acto de amor propio tu cuerpo te lo agradecerá, con ello vas a tener más ánimo de sacarle provecho al don que ser mujer te regala.
2. **No le tengas miedo a tu poder:** Si bien las mujeres tienen este don de creación, no porque no estés preparada para tener hijos vas a tenerle miedo. No es necesario que tengas uno o que en un futuro quieras uno. Para tener este don hay muchos métodos anticonceptivos naturales o de tu preferencia, para que este miedo desaparezca de tu mente y así puedas disfrutar mucho mejor de tu energía.
3. **Conoce tu cuerpo, tu mente y tu alma:** Cuando sepas en qué momento tienes más ánimo para crear, para ejecutar, para que den resultado todos tus planes, en ese momento debes actuar, tener la plena seguridad de que vas a lograr ese propósito.
4. **Decide en qué proyectos quieres canalizar tu energía:** En este paso vas a proyectar de manera física tus planes: en una cartulina, en un cuaderno de notas, en diapositivas, en imanes de nevera. En lo que sea que se te ocurra para que no lo saques nunca de tu cabeza.
5. **Cuida con quién compartes tu energía creativa:** A la hora de tener relaciones sexuales, se debe tener en cuenta no sólo la atracción física. En el encuentro íntimo se intercambian demasiadas cosas, entre ellas, la energía. Una persona puede robártela toda o bien darte, para que se tenga más potencia.

## EJERCICIO 18:

145

# VISUALIZACIÓN Y CONEXIÓN CON LAS ENERGÍAS CREATIVAS DE TU ÚTERO<sup>15</sup>

Pon tus manos en el espacio del útero en forma de triángulo hacia abajo, juntando los dedos pulgares y los índices. El triángulo invertido simboliza el poder femenino, la esencia creativa del universo. Empieza con respiraciones de útero, lentas y profundas, en las que con cada inhalación sientas cómo se expande tu vientre y con cada exhalación sientas cómo tu vientre se contrae.

Cuando estés relajada y disfrutando el momento, imagina como una pequeña llama de color naranja se forma en tu útero. La llama arde suavemente y con cada respiración crece y crece volviéndose cada vez más brillante, llenando poco a poco todo el espacio de tu útero. Mientras la llama y su brillo se expanden, imagina cómo ésta se extiende en forma de soga viajando dentro de la tierra hasta que llegue al núcleo. Imagina esta cuerda energética, como si fuera un cordón umbilical, lleno de nutrientes para tu útero. Cada vez que respiras observa esa energía infinita de la tierra que te limpia y te nutre. Mantén esta conexión con tu útero y con el útero de la tierra, pregúntate a ti misma:

- ¿Cómo puedo expresar mi potencial creativo?
- ¿Qué quiere nacer de mí?

---

<sup>15</sup> Tomado de <https://miastral.com/ritual-del-uteropara-activar-la-energia-creativa/>

Date unos minutos para ser y permitir que surja la inspiración, luego visualiza que toda esa creatividad e ideas que te llegan son implantadas como una semilla dentro de ti y que empieza a gestarse, así como un niño lo haría en tu vientre. Se consiente de esta respiración, ya que puede ayudarte a sentir más conectada a la tierra y por consiguiente más relajada. Comenzarás a descubrir un lugar dentro de ti cuya verdad y simplicidad te guían como una brújula.

Después de este ejercicio de visualización y conexión con tu vientre y el vientre de la tierra, desarrolla el siguiente ejercicio:

- 1.** Haz un listado de todas las cualidades que tengas para la acción creadora, entendiendo como acción creadora toda expresión humana que conlleve belleza y bondad.

---

---

---

---

---

---

---

- 2.** Permítete sentir si existe un limitante que te impida desarrollarlo e identifícalo.

---

---

---

---

---

---

---

- 3.** Identifica el don creativo que quieras desarrollar, tal vez un sueño oculto desde la niñez y enumera algunas acciones prácticas para llevarlo a cabo.

---

---

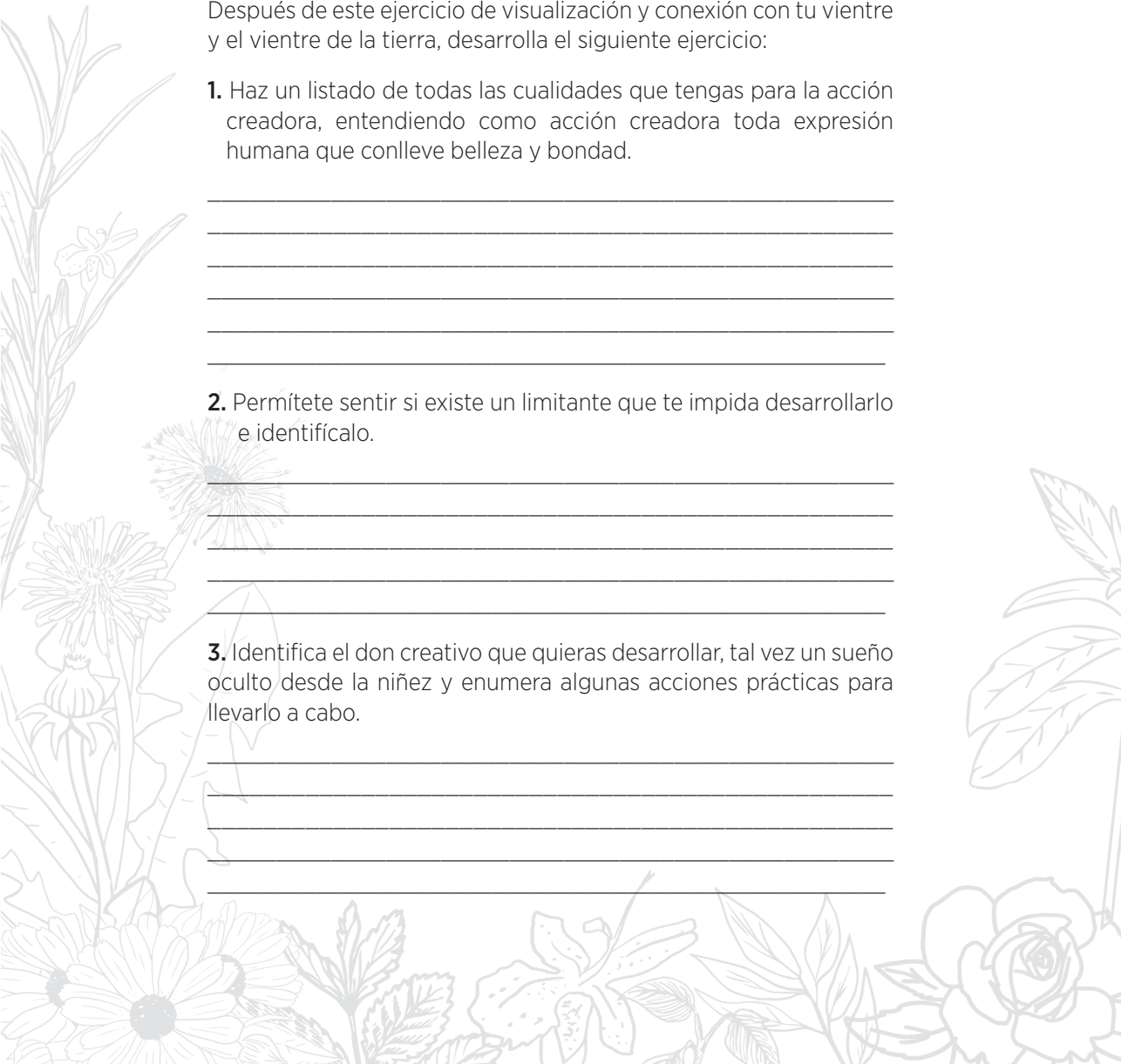
---

---

---

---

---



## PÍLDORAS PARA EL AUTOCUIDADO 3

### Honrando mi ser

147



Para materializar todo lo aprendido durante el recorrido por cada una de las sendas, te proponemos crear un espacio físico desde el cual se honre ese ser mujer que eres, agradeciendo tu existencia y recordando cada uno de los nuevos saberes adquiridos que deseas incorporar y hacer prácticos en tu vida. Destina un lugar especial en el lugar donde vives o duermes, un espacio donde te sientas cómoda o lo puedas visualizar constantemente, saludar, limpiar ocasionalmente, moverlo de lugar, reorganizarlo, poner flores o encender una vela en ciertos momentos del día y te puedas regalar afirmaciones a tí misma.

En este espacio de encuentro contigo misma puedes poner objetos que tengan significado para ti o que te recuerden momentos precisos de tu vida o cierta energía que quieras recordar. Estos objetos pueden ser fuente de concentración, de inspiración, de contemplación, o si lo deseas, formar parte de un ritual. Esta ritualización cotidiana permite regalarte una ceremonia de gratitud por tu propia existencia y el reconocimiento a tu ser mujer, en ese lugar sagrado también puedes poner las intenciones para tu camino.

Este lugar de encuentro contigo misma o altar, es algo que se mantiene con vida, que se cuida, es un espacio donde puedes tomar un respiro y tener un espacio íntimo con tu propia presencia. Puede servir como un espacio para meditar o simplemente un lugar especial, al cual regresas cuando quieres relajarte y acordarte de tu esencia.

Si nunca tuviste un altar en tu casa, al principio puede sonar un poco «exótico», pero en realidad, es un acto de amor propio que no tiene relación con ninguna religión. Un altar puede ser una expresión simple, personal y un recordatorio inmediato de aquellas cosas que son importantes para ti. No tienes que construir nada. Tampoco necesitas mucho espacio. No debes comprar algo nuevo o buscar una instalación compleja. Sólo hay que entender que un altar es una herramienta antigua y poderosa de transformación. Tu altar puede ser cómo tú quieras, sólo debe representar tu propio sistema de creencias.

Decide que objetos usarás: Los objetos usados pueden ser:

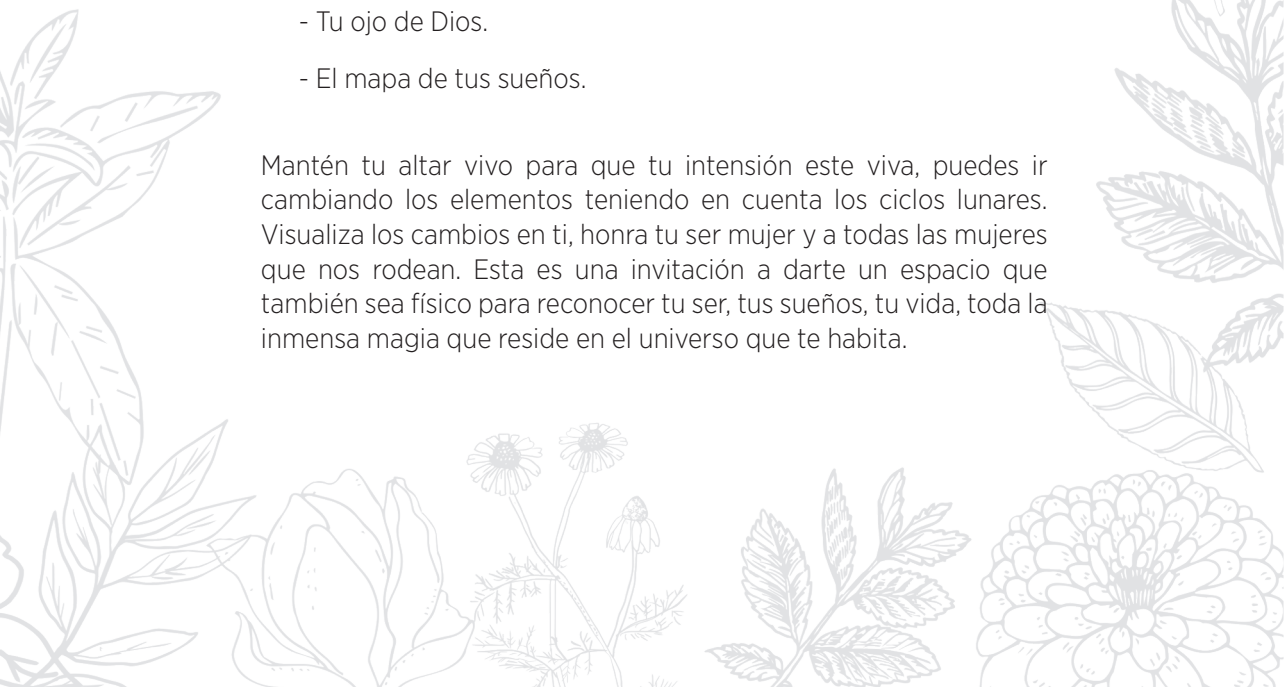
- Una vela con el color que prefieras para representar la luz y el fuego interno que te aviva.
- Imágenes que te representen belleza, bondad y sentimientos sublimes.
- Puedes incluir tu foto, fotos de tu familia o seres queridos, fotos de tus ancestros.
- Flores, plantas y elementos que te conecten con los elementos de la tierra, por ejemplo; una copa o tazón de agua, concha de mar, espejo, piedras, cristales, tierra, semillas, plumas, incienso o plantas aromáticas.
- Asegúrate de escoger objetos que sean sagrados o especiales para ti.

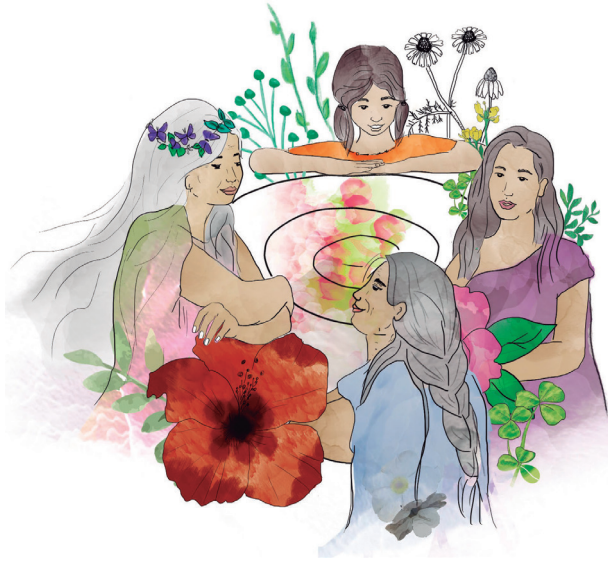
Recuerda que lo más importante no son los objetos sino el tiempo que dedicas cada día a esta intención, tomando el tiempo de encontrarte unos minutos en tu espacio sagrado. Usa tu creatividad

Te recomendamos incorporar los elementos con los que hemos trabajado en este transitar:

- Un espejo.
- La resignificación de tu cuerpo con la silueta que dibujaste.
- La carta que escribiste a ti misma.
- Una imagen alusiva a tu útero.
- Las fases o ciclos lunares.
- Algún arquetipo que te represente.
- Tu diagrama lunar.
- Algún elemento que te represente plenitud y placer, (Imágenes para visualizar o representaciones de belleza, colores, formas, olores sabores, sonidos).
- Tu decreto de merecimiento.
- Tu ojo de Dios.
- El mapa de tus sueños.

Mantén tu altar vivo para que tu intención este viva, puedes ir cambiando los elementos teniendo en cuenta los ciclos lunares. Visualiza los cambios en ti, honra tu ser mujer y a todas las mujeres que nos rodean. Esta es una invitación a darte un espacio que también sea físico para reconocer tu ser, tus sueños, tu vida, toda la inmensa magia que reside en el universo que te habita.





## Mensaje de las mujeres que me habitan

**Mensaje de mi niña interior:** Me pregunto cuando hago el juego de la ronda, cómo soy jugando con las otras compañeras de juego, cómo me veo en mi relación con ellas, cómo hago del momento un tiempo ideal para incluir a mis cómplices en este juego de tejer vida.

**Mensaje de mi madre interior:** Me pregunto cuál es el siguiente paso que tengo que transitar para vivir la vida de mis sueños. ¿Acaso hay algo que me lo impide?

**Mensaje de mi alquimista interior:** Desde mis alquimias internas me pregunto si le he sido fiel a mí misma y preparo el conjuro necesario para sincerarme conmigo misma y cumplir mis anhelos más profundos sin mentirme a mí misma.

**Mensaje de mi abuela interior:** Me pregunto, ¿Cómo me veo a mí misma en esta senda de la vida?, ¿Cómo me reconozco en mi caminar?, Desde lo que he caminado, me pregunto, ¿Cuál es el mayor premio que me doy a mí misma, cuál es el regalo que tengo para darme hoy mismo?



**SENDA DE TIPS**

Poética del buen cuidado



## Botica del amor propio

A lo largo de la historia, la mujer ha tenido una relación directa con el conocimiento y alquimia de las plantas para la curación, preguntémosnos ¿Dónde está el conocimiento de las curanderas, parteras y comadronas? Es necesario traer a la memoria ese conocimiento antiguo que se fue perdiendo con el tiempo por los juicios morales y por el temor al conocimiento profundo de la mujer, que en la antigüedad fueron las mayores conocedoras de las plantas y los secretos de la naturaleza, con ello podían incluso autorregular su sexualidad con los ciclos lunares y palpando el calor del vientre, tenían secretos caseros para simples y complejos malestares, sabios remedios para la gestación y conocían la ciencia para parir sin dolor, sin miedo, sin violencia y con placer.

Es necesario utilizar y preparar las plantas sin abusar de ellas. Es importante comprender que cada vegetal tiene un elemental y espíritu sanador que cumple una función específica, por lo tanto, debe ser utilizada de forma consciente y certera, teniendo en cuenta la necesidad que requiere ser tratada. Existe una gran variedad de plantas y sin dudar, siempre podrás encontrar una planta para ti, pues cada persona tiene una necesidad específica y reaccionan de manera diferente a sus beneficios, por lo cual, buscar nuestras plantas aliadas es siempre un ejercicio de autoexploración, que no lleva a interiorizar la raíz de nuestros síntomas, comprendiendo amorosamente y sin juicios porque se manifiestan, es así como podremos sanarnos de manera integral y consciente.

## Baños corporales

Nuestro cuerpo carga con nuestra propia energía y la de quienes nos rodean. A veces, estas energías parecen estancarse y generar bloqueos que se manifiestan en nuestra vida en malestares, desarmonías y desequilibrios. Para este trayecto vamos a limpiar, armonizar, desintoxicar, desinflamar y relajar nuestro cuerpo con aliadas como; la ruda, el romero, la altamisa, las rosas, la canela, la menta, la hierbabuena, la albahaca y en fin; un sin número de plantas que las mujeres líderes pueden obtener en sus territorios. Cada una de ellas, está cargada con fuerza, poder, armonía y magia, que permitirán limpiar y transmutar aquellas energías estancadas en nuestro ser, para dejar florecer y fortalecer nuestro cuerpo, mente y espíritu.

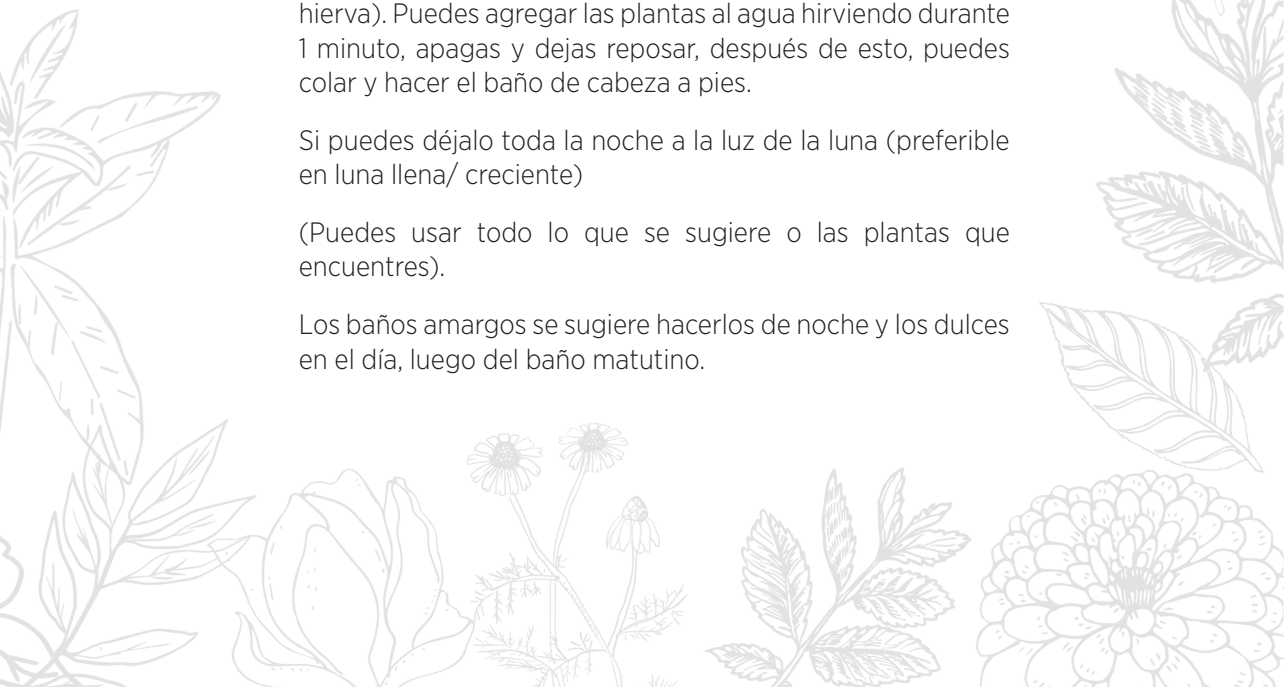
## Preparación de los baños

1 litro y medio de agua hirviendo (si usas canela deja que hierva). Puedes agregar las plantas al agua hirviendo durante 1 minuto, apagas y dejas reposar, después de esto, puedes colar y hacer el baño de cabeza a pies.

Si puedes déjalo toda la noche a la luz de la luna (preferible en luna llena/ creciente)

(Puedes usar todo lo que se sugiere o las plantas que encuentres).

Los baños amargos se sugiere hacerlos de noche y los dulces en el día, luego del baño matutino.



### ***Baño amargo para limpiar, descargar y liberar (máximo 2 baños por mes, preferiblemente en las noches)***

Siempre hacer antes de un baño dulce. Si se hace de noche puedes no enjuagar y si enjuagas hacerlo solo con agua.

#### **Ingredientes**

- Sal marina (una cuchara).
- Ruda, lo que agarres con 3 dedos.
- Romero lo que agarres con 3 dedos.
- Eucalipto lo que agarres con 3 dedos.

### ***Baño dulce Para relajar, descontracturar, refrescar, endulzar, proyectar y tranquilizar***

Puedes hacer novenarios de baños dulces, se sugiere siempre hacer un amargo el día anterior. Puedes usar hasta 4 plantas, sugerimos, no enjuagar los baños dulces.

#### **Ingredientes**

- Albahaca lo que agarres con 3 dedos.
- Laurel lo que agarres con 3 dedos.
- Canela 3 astillas.
- Miel 1 cuchara.
- Toronjil lo que agarres con 3 dedos.
- Pétalos de rosa lo que agarres con 3 dedos.
- Manzanilla lo que agarres con 3 dedos.
- Caléndula lo que agarres con 3 dedos.

## Limpieza de órganos y emociones

Para la limpieza de órganos debes tener en cuenta que es un proceso. Empiezas durante 9 días con la purga, sigues con la infusión para el hígado, durante otros 9 días y finalizas con la infusión para el riñón con 9 días más. No debes hacer este proceso al tiempo y debes hacerlo seguido, tampoco excedas la cantidad de plantas sugeridas.

### Preparación natural para purgarse

Para empezar esta senda de cuidado yerbatero, sugerimos limpiar nuestro organismo de larvas, parásitos y energías acumuladas que se encuentren en nuestros órganos y generan bloqueos del flujo de energía. Evitar el consumo de paico, durante la gestación y la lactancia.

Durante estos días de tratamiento sugerimos bastante hidratación y evitar el alcohol, los lácteos y las harinas.

Hervir 3 tazas de agua, una vez esté a punto de ebullición, apagar el agua y colocar 9 hojitas pequeñas de paico, tapar y dejar en reposo 5 minutos. Tomar las 3 tazas durante 9 días en el transcurso del día.

Tomar el primer vaso en ayunas

### INFUSIÓN PARA LIMPIAR EL HÍGADO, LA IRA Y LA FRUSTRACIÓN

#### *¿Y por qué limpiar el hígado?*

Este es el órgano que almacena e irriga la sangre a todo el cuerpo, se asocia con las emociones de ira y frustración y con la alteración frente a los altos niveles de estrés que en nuestra cotidianidad podemos llegar a albergar. En la medicina tradicional China consideran que el hígado es el órgano que gobierna la salud de las mujeres frente a la desintoxicación del cuerpo.

En la botica del cuidado, proponemos hacer limpiezas y depuración de órganos que se relacionan con las temáticas que abordamos a lo largo de este camino, como lo es la gestión de emociones tales como, la rabia, la tristeza o la frustración.

Durante este proceso es de vital importancia hidratarse con abundante agua (al menos dos litros de diarios). De igual forma se recomienda consumir alimentos verdes para purificar el cuerpo.

## *Infusión diente de león*

### **Propiedades**

Propiedades diuréticas, estimula producción de bilis, facilita digestión de las grasas.

Se recomienda tomar durante 9 días, 3 vasos diarios. El primer vaso debe ser en ayunas.

### **Ingredientes**

1 litro de agua.

6 hojas de diente de león y una raíz.

### **Preparación**

Hervir el litro de agua.

Apagar el fuego.

Colocar las 6 hojas y la raíz del diente de león en la olla y dejarla reposar tapada durante 4 minutos.

Consumir 3 vasos durante lo largo del día, el primer vaso en ayunas.

## INFUSIÓN PARA LIMPIA EL RIÑÓN Y LOS MIEDOS

### *¿Y por qué limpiar el riñón?*

Los riñones se encargan de limpiar las toxinas y sustancias nocivas del cuerpo, por ejemplo, los miedos son parte de las toxinas y energías que se pueden albergar en el riñón y generar bloqueos energéticos en otros órganos y partes del cuerpo, las emociones o afectaciones que pasen por nuestra vida que alteren nuestra armonía, afectarán este órgano.

Hidratarse en abundancia, al menos dos litros de agua diarios, consumir alimentos como frutos rojos, piña y cebolla.

No consumir cola de caballo si estas embarazada, lactando o si tienes problemas del corazón o eres hipotensa.

### Infusión Cola de Caballo

#### **Propiedades**

Es una planta diurética que ayuda a limpiar los riñones, trabaja en los miedos y en los estados de alerta.

#### **Ingredientes**

1 litro de agua.

3 cucharas de hoja seca de cola de caballo.

#### **Preparación**

Hervir el litro de agua.

Apagar el fuego.

Colocar las 3 cucharas de hojas de cola de caballo en la olla y dejarla reposar tapada durante 4 minutos.

Consumir 3 vasos durante el día, el primer vaso en ayunas.

Recuerda ritualizar cada acto, habla con tu organismo y proponle un pacto de limpieza con tu hígado y riñones. Con la herbolaria y alimentación aquí propuesta, se sugiere que todo el alimento trabaje para purificar y liberar tus órganos de las toxinas que se han generado por una mala alimentación y la no tramitación de emociones como el miedo y la rabia.

Durante los días de limpieza, mientras consumes las infusiones, puedes ir escribiendo, qué quieres purgar, qué necesitas limpiar, cuáles son los miedos y las rabias que las plantas medicinales pueden ayudarte a expulsar.

## **BEBIDA CALIENTE PARA ANIMAR AL ESPÍRITU – MEDICINA DEL AMOR**

### *Cacaíto caliente*

El chocolate es una medicina para el alma, en algunas tradiciones se la conoce como la medicina del amor (propio), además es reconfortante, antioxidante, nos mantiene activas. Ancestralmente se la consumían como una bebida ritual, y en la actualidad muchas personas realizan ceremonias de cacao para avivar el fuego interior de nuestro corazón, entonces cocina con amor y entrega tu intensidad pura a esta taza de cacao, disfrútala y disfrútate en cada sorbo.

#### **Ingredientes:**

Agua o leche.

Cacao en polvo o chocolate en pastilla (preferiblemente amargo y natural).

Panela.

Canela.

## Preparación:

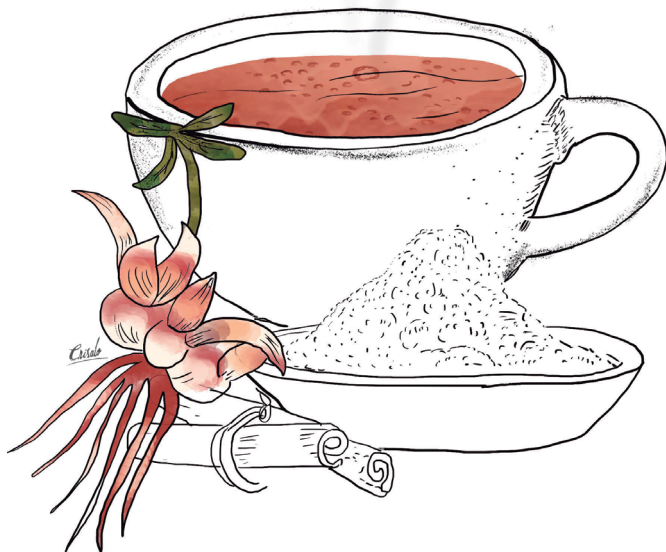
Poner a hervir 500ml de agua y/o leche y agregar:

1 cucharada de cacao en polvo, panela al gusto, 1 cucharadita de canela en polvo o 3 astillas.

Si lo muelas todo en la licuadora, hará espuma o también puedes batirlo con el chocolatero hasta que haga espuma.

Servir calentito e inspirarse para el momento.

Esta bebida siempre viene bien, tómate el tiempo, disfruta el momento y que tu energía y la del cacao se conecten en tu fuego interior.



## BEBIDA CALIENTE PARA SUBIR DEFENSAS Y TENER BUEN DESCANSO

### *Aromática de cúrcuma, jengibre, limón y otras especies*

Esta bebida se debe consumir caliente durante las noches, puedes tomarla por 9 días seguidos. Esta aromática contiene ingredientes que brindan vitaminas, minerales, antioxidantes, combaten bacterias, virus, ayudan como un buen expectorante, previniendo el desarrollo de resfriados y gripes fuertes.

Además de ser una bebida para subir las defensas y aportar al cuidado del sistema respiratorio.

#### **Ingredientes**

Un litro de agua.

Media cucharadita en polvo o la medida de una falange en cúrcuma rallada.

4 astillas gruesas de canela.

Jengibre - rallar la medida de dos falanges.

Menta o Hierbabuena fresca. un puñito cerrado.

Miel (al gusto).

1 Limón.

#### **Preparación**

En un litro de agua, agregar canela y jengibre, cuando esté a punto de hervir, agregar la cúrcuma y cuando inicie el hervor, agregar el jugo de limón, la miel y la menta/yerbabuena, dejar hervir por 30 segundos, apagar y dejar tapado durante 10 minutos y servir



Cuando hablamos de SPA posiblemente pensemos en comodidad, cuidado corporal y belleza, pues sí, también cuando hablamos de autocuidado, de amor propio y de consentirnos, encontramos en el órgano de la piel y en el cabello dos partes de nosotras que posiblemente nos agrada cuidar.

La piel, que es el órgano más grande del cuerpo es por donde entra y sale la mayoría de las cosas, entre esas la energía, por eso, sugerimos tomar 10 minutos del día el sol para cuida nuestra piel y abrigar nuestro ser, así mismo, sugerimos conciencia en nuestros momentos del baño, pues hacer conscientemente esta acción y con amor será siempre muy bien recibido por nuestro ser.

La belleza de la que hablamos no es la belleza impuesta por los modelos de estética y patriarcales, aquí entendemos la belleza como la capacidad de vernos, aceptarnos, abrazarnos con amor y eso pasa por el cuidado.

Aquí te sugerimos algunas alternativas naturales para el cuidado corporal.

## *Mascarilla revitalizante para el rostro*

Estimula la regeneración celular para disminuir las líneas de expresión, además de unificar el tono, dar firmeza y frescura.

### **Ingredientes**

- 500 ml de agua.
- 3 cucharadas de arroz.
- 2 cucharadas de leche.
- 1 cucharada de miel.
- 2 cucharadas de fécula de maíz.

### **Preparación**

Hervir 500 ml de agua con tres cucharadas de arroz y, cuando esté listo, separa el líquido con un colador. Luego, vierte dos cucharadas de leche, una de miel y dos de fécula de maíz en la infusión de arroz. Mezcla hasta formar una pasta homogénea.

### **Aplicación**

Antes de aplicarte la mascarilla, límpiate todo el rostro. Posteriormente, distribuye y deja actuar durante 20 minutos. Llévala hasta el cuello para que esta parte también luzca con menos edad. Finalmente, enjuaga con agua tibia y repite cada tres días, antes de dormir. Entre los beneficios que notarás es la reducción de las ojeras, las bolsas de los ojos y tu cutis lucirá más fresca, uniforme y rejuvenecida.

## Mayonesa revitalizante para el cabello

El huevo aporta proteína al cabello de manera natural, el aceite de oliva nutre el cabello en caso de sequedad falta de brillo y cuerpo. El vinagre de manzana que equilibra el PH del cuero cabelludo y del cabello en general.

### Ingredientes:

1 huevo.

50 gr de aceite de oliva.

Una cucharada de vinagre de manzana.

### Preparación:

Batir o licuar todos los ingredientes juntos hasta que este emulsionado y parezca una mayonesa ligera.

### Aplicación

Si el cabello es normal a seco aplicarlo desde la raíz y si el cabello es graso aplicar sólo en las puntas. Dejarlo actuar mínimo por dos horas. Pasadas las dos horas enjuagar con agua fría. Hacer dos lavados con un shampoo natural. Si el cabello es muy seco, hacerlo una o dos veces por semana si el cabello es de normal a graso, una vez al mes es suficiente.





## MEDITACIÓN

A lo largo de cada parada, encontrarás meditaciones que te darán la oportunidad de retornar a tu centro. La meditación es la práctica de concentrar la atención en algo particular, generalmente algo sencillo como una palabra o una frase, la llama de una vela, una figura geométrica o el ir y venir de tu respiración. En la vida cotidiana, tu mente está procesando constantemente un aluvión de sensaciones, de impresiones visuales, de emociones y pasamientos. Cuando meditas estrechas tu foco, limitas los estímulos que bombardean tu sistema nervioso, en el proceso, aprendes a tranquilizar a la mente.

### Meditación 1

#### *Para volver a mí*

1. Busca un lugar tranquilo y siéntate con la espalda relativamente recta. Si tu silla favorita tiende a engullirte busca algo que te sujete un poco más.
2. Respira profundamente unas cuantas veces, cierra los ojos y relaja el cuerpo tanto como puedas.

3. Escoge una palabra o una frase que tenga para ti un significado especial, personal o espiritual. Aquí tienes algunos ejemplos: “Todo lo que existe es amor”, “no te preocupes, se feliz”, “confía en la fuerza divina”.
4. Empieza a respirar por la nariz (si puedes) y mientras lo haces, repite para ti mismo la palabra o la frase en el silencio.

Puedes susurrar la palabra o la frase, pronunciarla en el silencio (es decir mover la lengua y los labios como si estuvieras diciéndola, pero no en voz alta), o simplemente repetirla mentalmente. Si te distraes repite la palabra o frase. Otra alternativa es seguir tu respiración según entra y sale por la nariz. Vuelve a ella cuando te distraigas.

5. Mantén la meditación durante 5 minutos o más; entonces levántate lentamente y continúa con tus tareas diarias.

Después observa dentro de ti:

¿Cómo te sientes? ¿Te pareció raro decir lo mismo o seguir la respiración una y otra vez? ¿Encontraste difícil permanecer concentrada?, ¿cambiaste la frase una y otra vez? Si te ocurrieron estas cosas no te preocupes, si practicas con regularidad pronto disfrutaras de esta práctica.

---

---

---

---

---

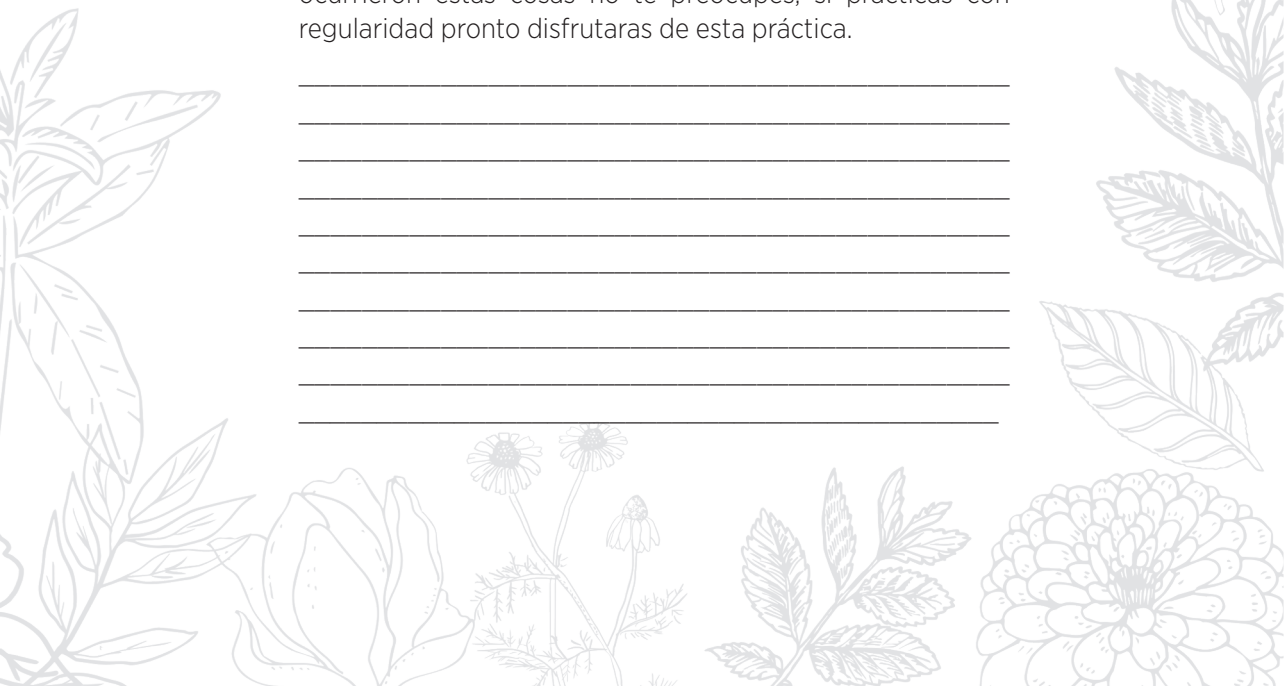
---

---

---

---

---



## Meditación 2

### *Para volver a mí*

#### **Meditación para sanar y conectarnos con nuestro útero<sup>16</sup>**

- Ponte en un lugar apartado donde puedas estar tranquila, que sepas que no vas a ser interrumpida por un tiempo.
- Escucha una música (preferiblemente con auriculares), que te lleve a conectarte con tus emociones y con tu aspecto más femenino.
- Visualízate en un gran valle rodeado de vegetación, de naturaleza, en medio de la luna llena. Te encuentras con más mujeres, las visualizas con una gran luz, las sientes como tus hermanas y amigas. Todas llevan largos vestidos de color rojo, color del útero y del corazón. Todas están en círculo y se toman de la mano.
- Empieza a bailar con los ojos cerrados, alguna danza sencilla que te surja mientras visualizas a las demás hermanas danzando contigo, y declaras que están honrando el útero de sus madres, de sus abuelas, de ustedes mismas, que están honrando el útero de la madre y haz una sencilla reverencia al útero en el momento que estimes oportuno. Hónrate por ser mujer, como la encarnación de amor, la belleza, la sabiduría, la alegría, la felicidad, la libertad, la sanación, reconoce la encarnación de la diosa misma.
- Cuando creas que debes parar hazlo. Repite este ejercicio todos los días que te sea posible.

Es probable que sientas ganas de llorar o sientas una gran tristeza, no reprimas tus lagrimas permite que salgan para sanar y curar está herida, así también obtendrás más energía para mejorar tu vida en todos los niveles para tener más fuerza, más paz mental, para liberarte de bloqueos, etc.

---

<sup>16</sup> Tomado de: [www.reverenciadolafeminidad.blogspot.com](http://www.reverenciadolafeminidad.blogspot.com) el 20 de septiembre del 2020.

## Meditación 3

### *Para volver a mí*

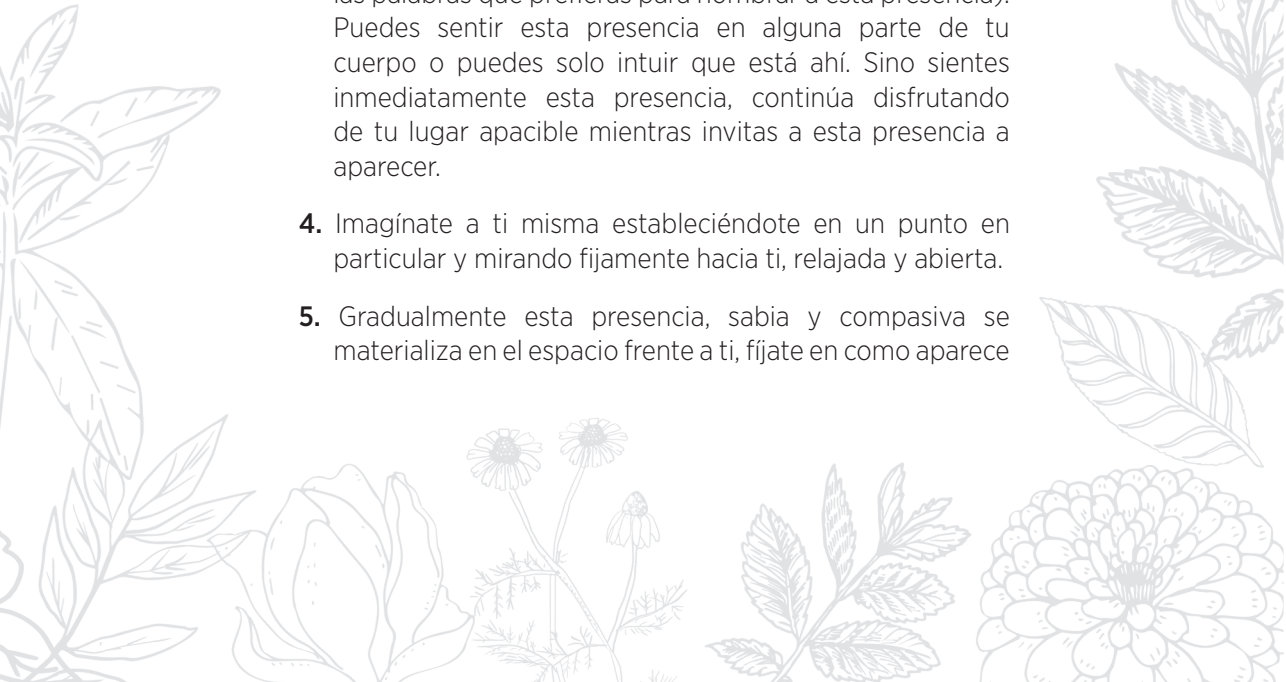
Consulta a la gurú que hay dentro de ti.

Antes de ir en busca de un maestro o maestra espiritual, puede que quieras revisar tu propia fuente interior de guía y sabiduría. En último término, es lo único en lo que puedes confiar realmente, solo tu podrás encontrarte con tu maestra interior, solo tienes que llamarla y llegará cuando puedas disfrutar de tu silencio y soledad, de esta forma podrás escuchar la voz de tu sabiduría interior.

1. Empieza por sentarte en silencio cierra los ojos y respira profundamente con lentitud unas cuantas veces, relajándote un poco con cada expiración.
2. Tómate unos minutos para imaginarte en un lugar seguro, cómodo, relajado y apacible, utilizando todos los sentidos para hacer la experiencia tan vívida como sea posible.
3. Mientras exploras este apacible lugar, puedes empezar a sentir una presencia sabia y compasiva.

Debes saber que esta presencia representa tu ser superior o verdad más profunda. (Siéntete libre de usar las palabras que prefieras para nombrar a esta presencia). Puedes sentir esta presencia en alguna parte de tu cuerpo o puedes solo intuir que está ahí. Si no sientes inmediatamente esta presencia, continúa disfrutando de tu lugar apacible mientras invitas a esta presencia a aparecer.

4. Imagínate a ti misma estableciéndote en un punto en particular y mirando fijamente hacia ti, relajada y abierta.
5. Gradualmente esta presencia, sabia y compasiva se materializa en el espacio frente a ti, fíjate en como aparece



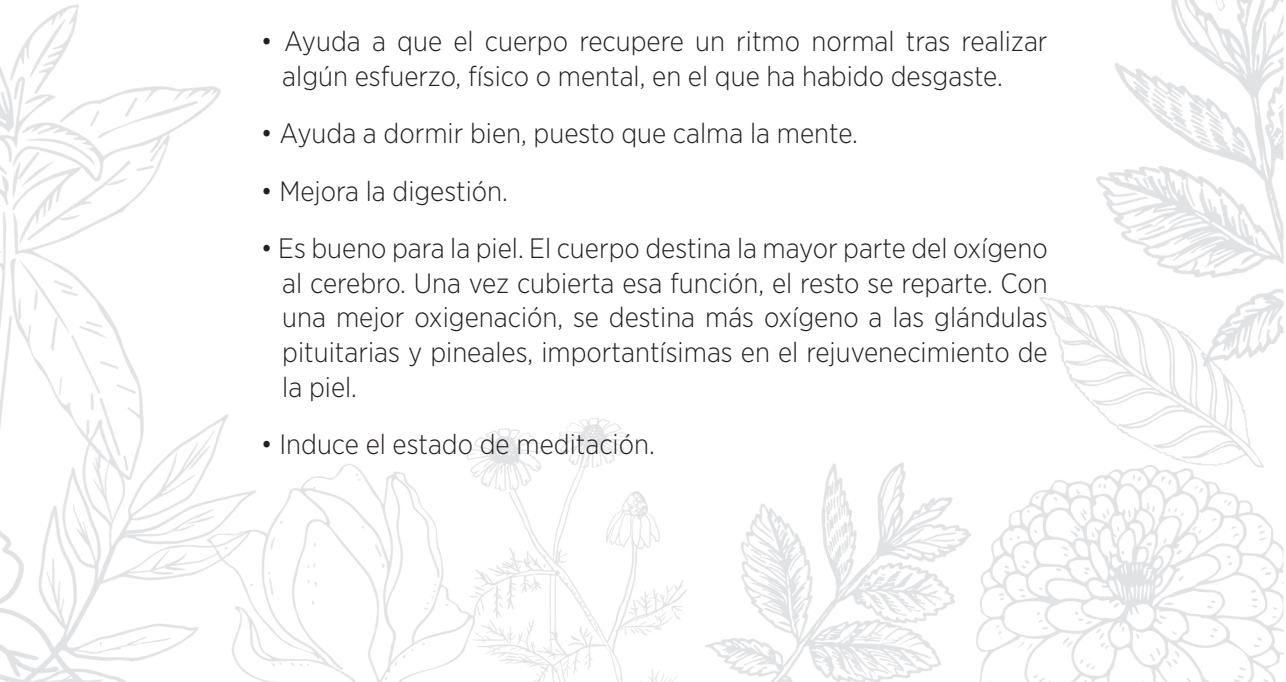
en ti. Puede tomar la forma de un sabio anciano o anciana, de un maestro zen o de un ser contemplativo, o puede aparecer como una rosa o un árbol o (si no estás inclinada a las visualizaciones) meramente como una sensación en tu vientre o en tu corazón. También puede ser una versión más vieja y sabia de ti misma.

6. Toma cualquier forma que se te aparezca y trátala con respeto y la reverencia que reservarías a un maestro o maestra espiritual. Si esta presencia parece crítica o castigadora no es el que estás buscando, así que pídele que se haga a un lado e invita a aparecer al real.
7. Pasa unos minutos en silencio junto a esta presencia sabia y compasiva. Podrías imaginártela irradiando luz y amor en todas las direcciones mientras tú recibes silenciosamente lo que tienes que ofrecer.
8. Pasa unos minutos haciendo cualquier pregunta que tengas y recibiendo respuesta. No te preocupes si este intercambio parece extraño o embarazoso al principio, con la práctica descubrirás que este ser desarrolla una voz propia.
9. Antes de despedirte, tal vez quieras pedirle esta presencia que te dé un regalo, que represente exactamente las cualidades que necesitas en este momento.
10. Cuando te sientas completa, agradece a esta presencia por haber pasado hoy su tiempo contigo. Dile que te gustaría que se encontrarán de nuevo en el futuro y despídete por ahora.
11. Gradualmente cambia tu consciencia a tu experiencia de los sentidos y abre los ojos.
12. Toma un tiempo para reflexionar sobre tu experiencia y sobre las respuestas y los regalos que recibes.

# RESPIRACIÓN

Beneficios de la respiración consciente:

- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Otorga mayor resistencia para realizar esfuerzos físicos.
- Genera tranquilidad y paz mental.
- Revitaliza el cuerpo.
- La respiración lenta y profunda reduce el esfuerzo que tiene que realizar el corazón, que se vuelve más eficiente y fuerte, funciona mejor y dura más tiempo.
- En un momento de estrés o ansiedad consigue reducirla considerablemente e incluso eliminarla.
- Si estás nerviosa, sin llegar al nivel superior que es sentirte estresado, puedes controlar tus emociones y tomar la decisión correcta.
- La respiración profunda y lenta es un excelente regulador del peso, tener mayores niveles de oxígeno en la sangre ayuda a quemar la grasa.
- Ayuda a que el cuerpo recupere un ritmo normal tras realizar algún esfuerzo, físico o mental, en el que ha habido desgaste.
- Ayuda a dormir bien, puesto que calma la mente.
- Mejora la digestión.
- Es bueno para la piel. El cuerpo destina la mayor parte del oxígeno al cerebro. Una vez cubierta esa función, el resto se reparte. Con una mejor oxigenación, se destina más oxígeno a las glándulas pituitarias y pineales, importantísimas en el rejuvenecimiento de la piel.
- Induce el estado de meditación.



## RESPIRANDO LA VIDA

Nadhi Sodhana Pranayama, Respiración solar y respiración Lunar.

### Respiración Solar

Se inspira por la fosa derecha y se expulsa el aire por la izquierda, alternando qué fosa se tapa. Recuerda los ciclos de respiración 5-10-10, pero añadiendo un par de segundos al final, en los que permaneces sin aire. Es decir, sería un 5-10-10-2.

### Respiración Lunar

Complemento al ejercicio de Pranayama anterior, se inspira por la fosa izquierda, y se expulsa por la derecha.



Gyan Mudra pranayama: Con el pulgar de la mano que hace el Mudra del Pranayama, taponas la fosa nasal de ese lado (es decir, la derecha si eres diestro), y la otra fosa nasal con los dedos anular y meñique.

## CONECTÁNDONOS CON NUESTRA PROPIA RESPIRACIÓN

### *Kapalabhati*

Este tipo de Pranayama consiste en realizar en una posición cómoda y erguida, respiraciones rápidas:

- Expulsa el aire bruscamente. Se consigue mediante la contracción rápida de los abdominales, que provoca la expulsión violenta del aire, y proyectando el aire en las fosas nasales (como al sonarse).
- Inspiración también rápida, aunque no tanto como la expulsión del aire.

Aproximadamente se realizan 50 ciclos por minuto.



## AVIVANDO EL FUEGO INTERIOR

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general. Hoy en día la mayoría de las personas hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés.

Recomendamos la práctica de las siguientes posturas o asanas, para la activación del útero y manejo de molestias y cólicos cuando llega nuestra luna.



Montaña



Pliegue hacia adelante



Rana



Rana con brazo arriba



Cobra



Mirando a un lado



Fortalecedor de columna



Mirar por encima del hombro



Fortalecedor de columna



Mirando a un lado



Tabla alta



Círculos de cadera-Paso 1



Círculos de cadera-Paso 2



Media paloma (derecha)



Tabla alta



Media paloma (Izquierda)



Sentada



Estiramiento sentado con piernas anchas

El viaje que veníamos haciendo en espiral llega al centro y el centro es el útero y nuestro corazón. Aquí concluye este sendero de la mujer que se habita, se reconoce, se observa, sana y se ama y aquí empieza nuevamente el cuidado de sí, como una práctica cotidiana, política y de mucho amor para cada una y para la vida.



Música para inspirar  
el vuelo, tu ser libertario  
y para una muy buena  
pausa sonora.

## PARADA SONORA

Soy el poder – Abuela Margarita (México)  
[https://www.youtube.com/watch?v=tWK\\_ghLZBOg](https://www.youtube.com/watch?v=tWK_ghLZBOg)

**Mi libertad** – Monsieur Periné (Colombia)  
<https://www.youtube.com/watch?v=H4ohlqrNCwE>

**Aprenderé** – Artista la Otra (España)  
<https://www.youtube.com/watch?v=7ggdfIW3xdE>

**Contigo** – La otra y el Kanka (España)  
[https://www.youtube.com/watch?v=2hrtObEhXUg&list=PLba6U\\_SUWSK-BEp6AgGkgnAse\\_pViytxU&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=2hrtObEhXUg&list=PLba6U_SUWSK-BEp6AgGkgnAse_pViytxU&index=6)

**Respira** – Natalia Doco (Argentina)  
[https://www.youtube.com/watch?v=Qllt27\\_Golg](https://www.youtube.com/watch?v=Qllt27_Golg)

Ritualitos – Marta Gómez (Colombia)  
<https://www.youtube.com/watch?v=3ZxYqUSg9QE>

Curandera – Ile

<https://www.youtube.com/watch?v=ZInWOj4Zq38>

Curandera – Laura Murcia

<https://www.youtube.com/watch?v=kWGs4wKgzMU>

Curandera Curando - Paloma del Cerro

<https://www.youtube.com/watch?v=OCYLLL8PZ8I>

Vivir con Valor – Adana Jodorovsky feat Natalia Lafourcade

<https://www.youtube.com/watch?v=hUrIHESmFMA>

Reverdecer – Perota Chingo

<https://www.youtube.com/watch?v=hRt1litYBgU>

Bruja - Luna Santa

<https://www.youtube.com/watch?v=uwCgAV7xswI>

Ella – Bebe

<https://www.youtube.com/watch?v=lhTOKqwXgzQ>

Sagrado Femenino – Loli Cómica

<https://www.youtube.com/watch?v=wEozgCRF-xU>

Útero sagrado – Tamara Hernández

<https://www.youtube.com/watch?v=TWUd8Ep4bbs>

Bruja – Yashira

<https://www.youtube.com/watch?v=TcJNTKabh6E>

**Gozar hasta que me ausente** -Paloma del cerro

<https://www.youtube.com/watch?v=5jc9VEFM0IU>

**Mantra de sanación femenina**

<https://www.youtube.com/watch?v=T7HSjn65L8Y>





# Glosario

## Privilegio:

Condición de ventaja atribuida a una persona, grupo de personas, territorios por concesión de un superior o por una determinada circunstancia. Etimológicamente, la palabra privilegio es de origen latín *privilegium* que vendría a significar ley privada de una persona o grupo de personas.

En consideración al significado etimológico de la palabra, privilegio es una ley que regula a un particular o grupo de ciudadanos en forma exclusiva, logrando estos obtener un trato legal diferente al resto de la comunidad. <https://www.significados.com/privilegio/>

## Inocencia:

Estado del alma limpia, pura, ser que no contiene maldad, ser honesto, vivir tranquila y libremente, sin ambición, solo siendo espontánea y muy curiosa, significa vivir el asombro día a día, en cada detalle de la cotidianidad. La inocencia está muy relacionada a la no culpabilidad.

## Arquetipo:

Los arquetipos son la forma que le es dada a algunas experiencias y recuerdos de nuestros primeros antepasados, según Jung. Esto implica que no nos desarrollamos de manera aislada al resto de la sociedad, sino que el contexto cultural nos influye en lo más íntimo, transmitiéndonos esquemas de pensamiento y de experimentación de la realidad que son heredados.

Sin embargo, si centramos la mirada en el individuo, los arquetipos pasan a ser patrones emocionales y de conducta que tallan nuestra manera de procesar sensaciones, imágenes y percepciones como un todo con sentido. De alguna manera, para Jung los arquetipos se acumulan en el fondo de nuestro inconsciente colectivo para formar un molde que le da significado a lo que nos pasa. <https://psicologiaymente.com/psicologia/arquetipos-carl-gustav-jung>

### **Ciclicidad femenina:**

Es la relación entre ciclo menstrual de la mujer y el ciclo mensual de la luna; que ambos tienen una duración aproximada de 28 días. Cuando hablamos de nuestra luna interior, nos referimos al ciclo de nuestro útero que, al igual que la luna, pasa por 4 fases de 7 días donde la energía en nuestro cuerpo cambia. Conocer y aceptar los cambios por los que pasa el cuerpo cíclico de la mujer es fundamental para vivir en balance y armonía con nosotras mismas. [http://papayatropical.com/blog/que-es-la-ciclicidad-femenina?fbclid=IwAR3o2\\_3WuyKxbRHPsscscdqFAsM1GGrrMvwTb31TQ9Fend3IOpKm0ayf3w](http://papayatropical.com/blog/que-es-la-ciclicidad-femenina?fbclid=IwAR3o2_3WuyKxbRHPsscscdqFAsM1GGrrMvwTb31TQ9Fend3IOpKm0ayf3w)

### **Autosatisfacción**

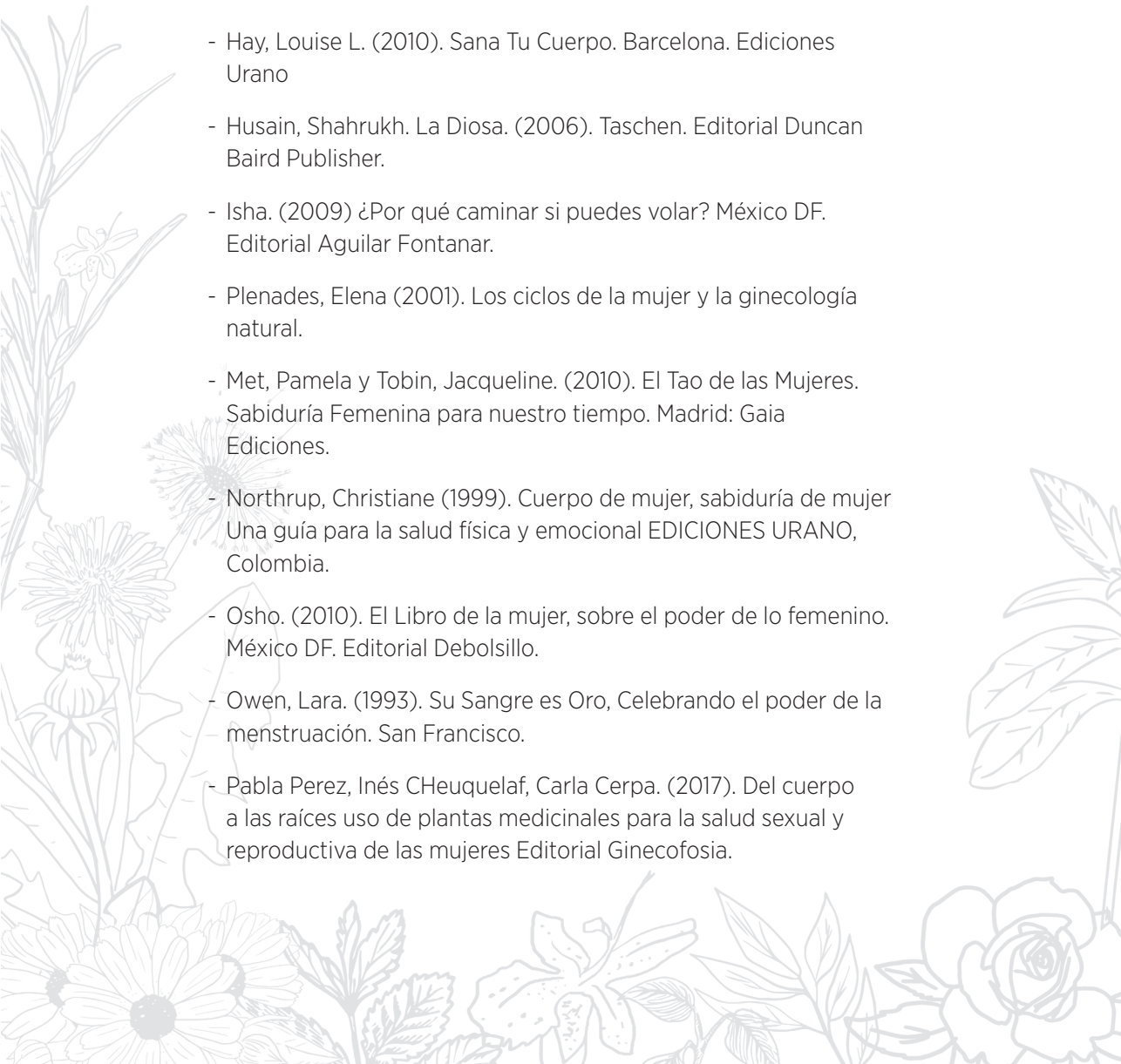
Se produce un estado de gran satisfacción personal, el gozo que se siente no se debe al aplauso o confirmación de nadie, este es el disfrute solitario de las cosas buenas, el placer de la realización que solo puede venir desde el interior y que nos ofrecemos a nosotras mismas.

Sabemos que, aunque ninguna otra persona reconozca el valor que hacemos alcanzado vale la pena, porque lo sabemos desde dentro. Esta satisfacción se la debemos a la voluntad y al fluir de nuestra acción y una vez construida ya no se puede derribar porque es más que una realización social, indica un sentido de autovaloración profundo y permanente que ha sido ganado con el duro trabajo de hacer frente a los desafíos de la vida. Agenda mujer 2004

# Referencias bibliográficas

- Barbara Ehrenreich y Deirdre English. (1981). Brujas Parteras y enfermeras: Una historia de sanadoras Editorial The Feminist Press
- Belli, Gioconda. (2008). El Infinito en la palma de la mano. Barcelona. Editorial Seix Barral.
- Bodian Stephan. (2006). Meditación para Dumis. Editorial Norma. Bogotá Colombia
- Bolen, Jean Shinoda. (1994). Las Diosas de cada mujer. Buenos Aires. Editorial Kairos.
- Bolen, Jean Shinoda. (2008) El Millonésimo Círculo. Cómo transformarnos a nosotras mismas y al mundo. Guía esencial para los círculos de mujeres. Editorial kairós. Barcelona.
- Bolen, Jean Shinoda. (2013) Moving Toward the Millionth Circle: Energizing the Global Women's Movement, Conari Press
- Gin- Ecología Autogestiva. Sabiduría Lunar
- Gray, Miranda. (1995). Luna Roja. Emplea los dones Creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual. Madrid. Gaia Ediciones.
- Gray, Miranda. (2010). Momentos óptimos de la mujer. Antigua Sabiduría Menstrual para la Mujer Moderna. Madrid: Gaia Ediciones.

- Gray, Miranda. (2014). Mensajes Espirituales para Mujeres. Sabiduría Femenina para el ciclo menstrual. Madrid: Gaia Ediciones.
- Hay, Louise L. (2010). El poder del Espejo. Barcelona. Ediciones Urano
- Hay, Louise L. (2010). Sana Tu Cuerpo. Barcelona. Ediciones Urano
- Husain, Shahrkh. La Diosa. (2006). Taschen. Editorial Duncan Baird Publisher.
- Isha. (2009) ¿Por qué caminar si puedes volar? México DF. Editorial Aguilar Fontanar.
- Plenades, Elena (2001). Los ciclos de la mujer y la ginecología natural.
- Met, Pamela y Tobin, Jacqueline. (2010). El Tao de las Mujeres. Sabiduría Femenina para nuestro tiempo. Madrid: Gaia Ediciones.
- Northrup, Christiane (1999). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer Una guía para la salud física y emocional EDICIONES URANO, Colombia.
- Osho. (2010). El Libro de la mujer, sobre el poder de lo femenino. México DF. Editorial Debolsillo.
- Owen, Lara. (1993). Su Sangre es Oro, Celebrando el poder de la menstruación. San Francisco.
- Pabla Perez, Inés CHEuquelaf, Carla Cerpa. (2017). Del cuerpo a las raíces uso de plantas medicinales para la salud sexual y reproductiva de las mujeres Editorial Ginecofosia.



- Pérez San Martín, Pabla. (2011). Manual Introductorio a la Ginecología Natural (2 ed). Olmuem. La Picadora de Papel.
- Pinkola Estes, Clarissa. (1998). Mujeres que corren con los lobos. Barcelona: Editorial Sinequanon.
- Sams, Jamie y Carson, David. (1999). Las cartas de la medicina. Málaga. Editorial Sirio.
- Sánchez Ángela. (2014). La mar de los adentros. Poemario del Borde. Colectivo Amarú. Pasto Nariño
- Samai. Mujer Medicina. Medicina para el Alma Femenina. Ofrenda de Luna.
- Sepúlveda Maytte. (2003). Recetas del Alma. Editorial Centauro.
- Serrano, Ana Silva. (2004) Obsidiana Piedra Sagrada de Sanación. Barcelona. Ediciones Índigo.
- Serrano. Ana Silva. (2007) Osiris el huevo de Obsidiana. Barcelona Ediciones Índigo.
- Smith, Caroline y Astrop, John. (2000). El oráculo de la luna. Madrid. Arkano Books.
- Sossa Rojas Alexis. (2010). Michel Foucault y el cuidado de sí. CONHISREMI. Revista universitaria arbitrada de investigación y dialogo académico Vol 6. No.2 Chile.
- Tiwari Maya. (2017). Ayurveda, el poder sanador de la mujer. Editorial Ayurved.
- Tolle Eckhart. (2003). Practicando el poder del ahora. Gaia Ediciones. Madrid España.



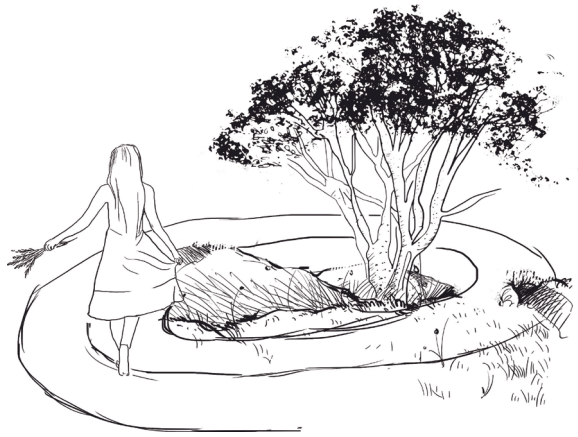
- Vajpeyi Kailash. (1997). Mantras, Palabras de poder. Editora y distribuidora Yg. Mexico Df
- Varios. (1998 – 2020). Colección Agenda Mujer. Cali. Edición MAVI, Mujer Arte Y Vida.
- Varios. (2014). Diario Luna Viva. (3 ed.). Cali. Edición independiente.
- Varios. (2029). “No estás sola, estamos en red”, técnicas de autocuidado feminista. Entre nosotras nos cuidamos. Número 1. Red de salud de las mujeres latinoamericanas y del Caribe RSMLAC.
- Vitale, Joe. (2011). Cero Limites. Barcelona. Ediciones Obelisco.
- Zhao, Xiolan. (2010) Medicina Tradicional China para la mujer. Barcelona: Ediciones Urano.

## **Páginas Web:**

- Alternativas menstruaciones
- El libro de la Luna. Jairo Restrepo Rivera
- La eterna noche de las doce lunas. Priscila Padilla.
- La luna en ti. <http://vimeo.com/40773282>
- Ofrendar tu Sangre menstrual
- Oración de las mujeres guardianas de la tierra
- Programa Mujer y sacerdotisa de Inma Borrego
- <https://inmaborrego.es/mujer-sacerdotisa-2-2/>
- [www.wombblessing.com/spanish-invitation.html](http://www.wombblessing.com/spanish-invitation.html).

- [www.lunaviva.org](http://www.lunaviva.org).
- <https://reddesalud.org/> Red de salud de mujeres latinoamericanas y del Caribe RSMLAC. Programa no estamos solas, estamos en red.
- @lacometamensajera. Lacometa.artesana. Tejido del ojo de Dios.
- <https://miastral.com/ritual-del-utero-para-activar-la-energia-creativa/>
- <https://reverenciadolafeminidad.blogspot.com>
- <https://mujerciclica.com/2015/02/11/diagrama-lunar-para-descargar/>
- <https://miastral.com/ritual-del-utero-para-activar-la-energia-creativa/>
- <https://www.elmostrador.cl/braga/2019/07/25/sembrando-la-luna-el-ritual-ancestral-de-mujeres-que-honran-la-menstruacion/>
- [www.buenasangre.blogspot.com](http://www.buenasangre.blogspot.com)
- <https://latribulunera.com/ciclicidad/>
- [http://papayatropical.com/blog/que-es-la-ciclicidad-femenina?fbclid=IwAR3o2\\_Dw3WuyKxbRHPsscsdqFAsM1GGrrMvwTb31TQ9Fend3lOpKm0ayf3w](http://papayatropical.com/blog/que-es-la-ciclicidad-femenina?fbclid=IwAR3o2_Dw3WuyKxbRHPsscsdqFAsM1GGrrMvwTb31TQ9Fend3lOpKm0ayf3w)
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10632373020>  
Un interrogante para la salud de las mujeres. Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales Salud Pública de México, vol. 56, núm. 5, septiembre-octubre, 2014, pp. 562-569 Instituto Nacional de Salud Pública Cuernavaca, México.









# Un viaje hacia el corazón

**La senda al propio amor**

*El cuidado de sí como una práctica  
política, poética y libertaria*