

WORKBOOK

PROGRAMA ONLINE PARA MAMÁS

Meditación y bienestar

www.emebienestar.com

¿Para qué este
workbook?



Eme.

En este workbook encontrarás ejercicios para llevar a la práctica todo lo recorrido en cada módulo del programa.

Quizás sea la parte **más desafiante**, porque requiere que te sientes con vos misma a trabajar internamente y es probable que surjan miedos y resistencia al cambio.

Así que te recomiendo **DECIDIR** con anterioridad cuánto tiempo por día y a qué hora vas a **REGALARTE** este espacio.

Por ejemplo: Todos los días a la noche antes de dormir, me tomo 30 minutos donde hago "tal" ejercicio del Workbook y la meditación específica.

De esta manera **ELEGÍS DE FORMA CONSCIENTE**, no queda librado al azar, a ese automático que tiende a evitar que algo cambie y a postergar tu Bienestar.

La transformación interna ocurre en la
experimentación.



Cuando te gane el desgano, cuando te pierdas en el camino...



Ningún camino es lineal y perfecto, está bien que así sea. Lo importante es que logres **ACOMPañARTE** en tus procesos.

Si aprendés a estar ahí para vos, podés vivir todas las experiencias de la vida y todas las emociones sin resistirte a lo que está sucediendo.

Cada vez que rechazamos las experiencias, nos quedamos ahí estancadas, sin ver opciones/alternativas, incluso **OPORTUNIDADES**.

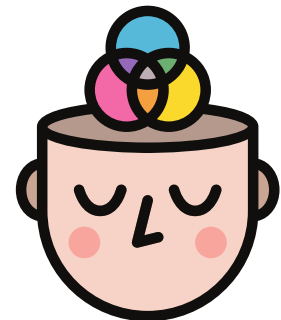
La aceptación es el primer paso.

Así que si llega este momento, recibilo. Dale la bienvenida.



Tu mente de esta manera empieza a entrenarse, ahora ya no hay que salir corriendo ni abandonar todo porque HOY no sucede el cambio, porque HOY no sea el día ideal.

A veces el balance perfecto entre
mujer y mamá no necesariamente es
50% mujer 50% mamá.
Por eso es importante que sepas que
nada es RÍGIDO.



Encontrá tu propio balance...

Encontrarás tu propio balance sabiendo que puede cambiar muchas veces, dependiendo tus necesidades y el momento del crecimiento en el que esté tu hijo/a.

Tu espacio, tu momento.

Tu momento con vos misma no necesariamente es estando sola, eso vas a decidirlo vos.

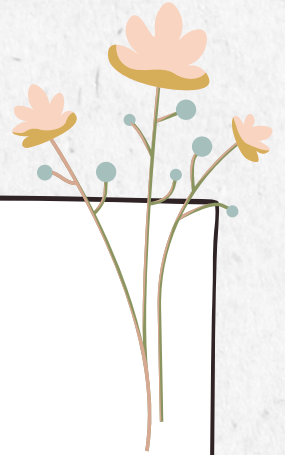


¿De qué manera te gustaría acompañarte?

Por ejemplo: Me gusta que antes de sentarme con el workbook, me preparo mi bebida favorita con mucho amor, prendo una vela. Me preparo un espacio cómodo y confortable con música linda y una actitud de total predisposición.

El sentido profundo

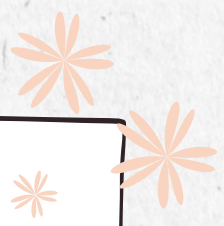
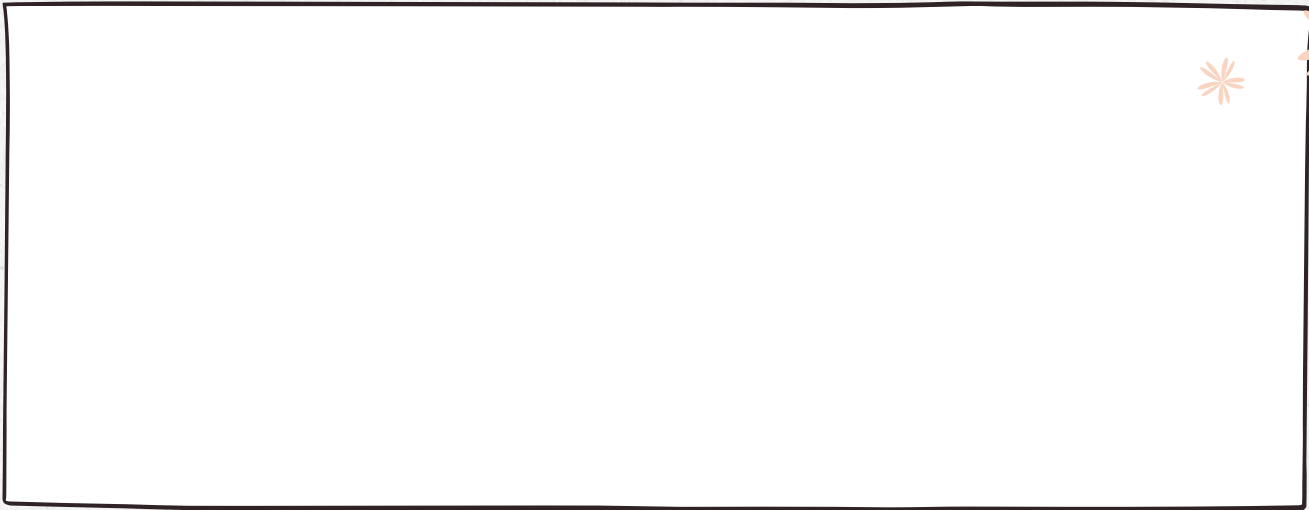
¿Por qué estoy haciendo esto?



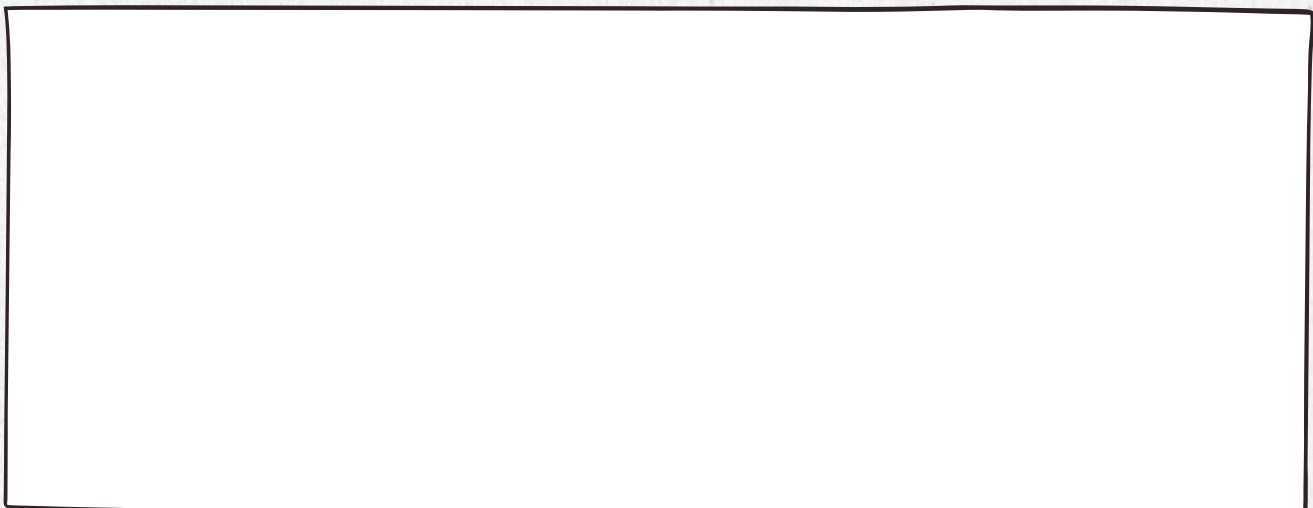
¿De qué me digo BASTA a mi misma al empezar esta etapa?



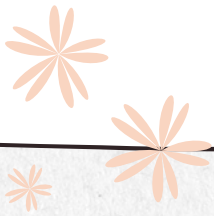
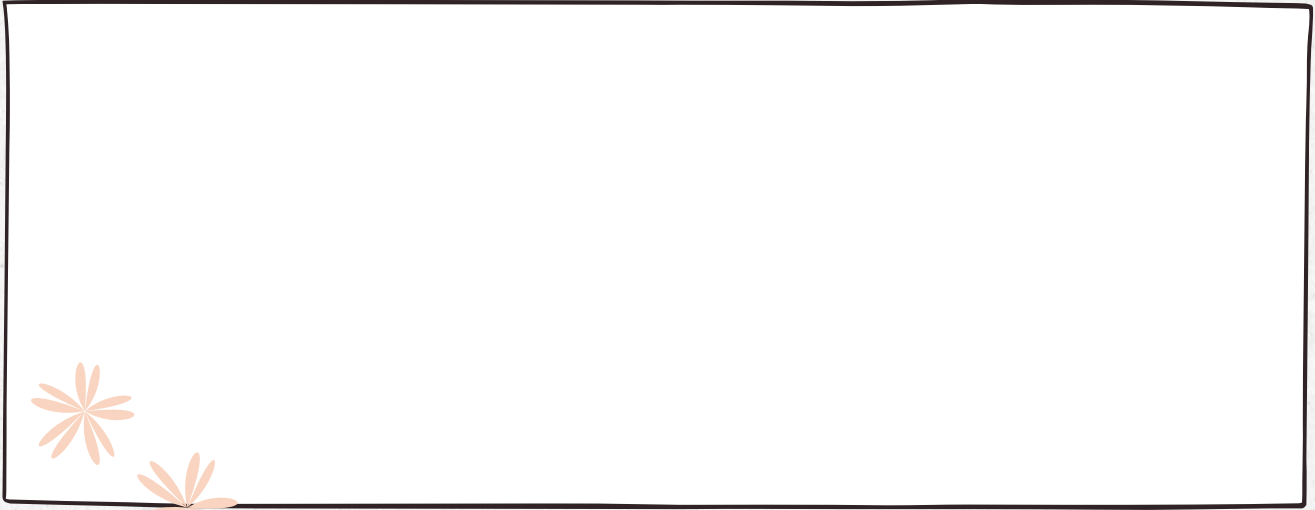
¿Con qué necesidades empecé este Programa?



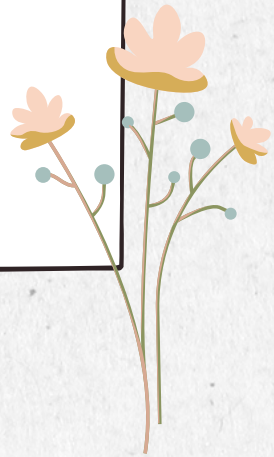
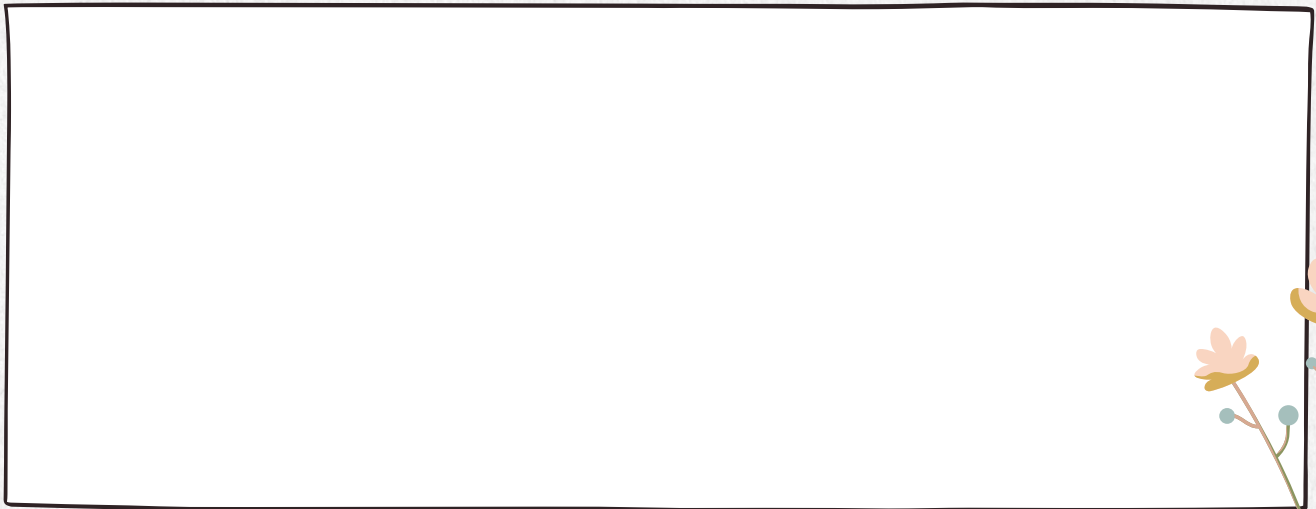
¿Qué es lo que más me hace sentir bloqueada/
estancada hoy?



¿Qué quiero lograr con este Programa?



¿Cómo me imagino en 6 meses?



Ejercicio Plan de re-conexión

Mindfulness nos enseña a habitar el momento presente y gracias a esto es que voy desarrollando consciencia, esa que me permite "darme cuenta".



Vas a **DETECTAR** fácilmente cuando llegue el momento que te sientas desanimada, desorientada o te sientas fuera de lo nuevo que estás creando.
(Recordá que es una tendencia de nuestro psiquismo)

¿Qué harás entonces cuando llegue ese momento?

Vas a tener preparado tu Plan, para sostenerte y acompañarte a vos misma.



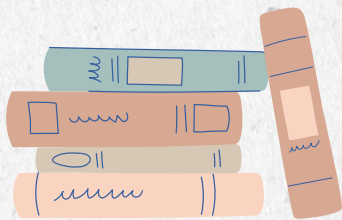
Escribí todo lo que te conecta con los resultados que querés en tu vida (canciones, libros, podcast, emociones, afirmaciones, pensamientos, palabras).

Por ejemplo:

Si estoy haciendo un cambio en mi alimentación y hay días que volví a comer lo anterior, es probable que empiece a conectar con sensaciones de rechazo y emociones como frustración, desgano, etc.

En estos momentos, aceptando como me siento, simplemente **le voy a dar a mi mente nuevamente información que me conecte con lo que elijo AHORA.**

Un libro, un podcast que hable de los beneficios de una alimentación saludable, cómo me he sentido cuando elegí comer ciertos alimentos, etc.



Recordá que querer hacer cambios no implica hacer fuerza, ni sufrir en el proceso.

El cambio se va dando a medida que le vamos dando esta nueva información a la mente y al cuerpo.

Aprovecha las virtudes de la tecnología y poné todo eso a tu favor.

Cada vez que lo olvides...

Así que cada vez que te desconectes o te pierdas en el camino, ésta es la manera de ir volviendo de a poco, recordando el SENTIDO PROFUNDO que tiene para vos lo que estás haciendo.

Las meditaciones

Cada una de las meditaciones guiadas del Programa, están diseñadas para que trabajes ESPECÍFICAMENTE sobre el tema puntual del módulo.



A simple vista puede ser algo al pasar, pero es importante que recuerdes que LA MEDITACIÓN te permite trabajar a nivel inconsciente con toda la información que allí se encuentra y muchas veces es la que está limitando.

Para sentir un antes y un después, para empezar a vivir los efectos de este Programa, meditá a diario.

No precisás hacerlo PERFECTO, dejar la mente en blanco y no pensar en NADA. Precisás estar ahí para vos aunque ese día no logres concentrarte.

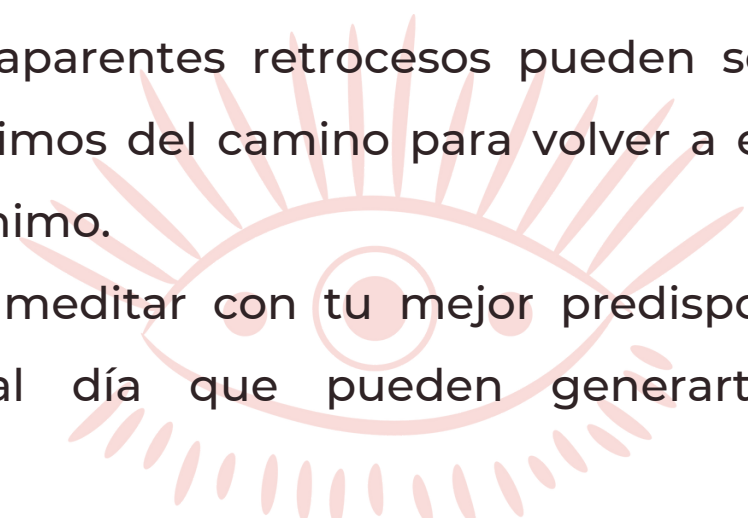
Muchas veces, es la baja tolerancia a la frustración la que nos lleva a abandonar.

Más si sabemos desde el inicio que no nos va a salir todo perfecto en la primera práctica, nuestra predisposición es otra, mucho más amorosa.

Meditar lleva toda la información nueva a nivel inconsciente para mejorar tu diálogo interno, por lo tanto tu forma de percibir la realidad, tu sentir y tu accionar, obteniendo con el tiempo y práctica nuevos resultados acordes a una vida que AMES vivir.

Hasta los aparentes retrocesos pueden ser avances, porque salimos del camino para volver a entrar en él con más ánimo.

Sentate a meditar con tu mejor predisposición, son minutos al día que pueden generarte grandes cambios!!



Ejercicio post meditaciones

Cuando termines de meditar y abras nuevamente los ojos, tomate un momento para registrar cómo te sentías antes y cómo te sentís después de la práctica. Registrá sensaciones, emociones y pensamientos que surgen con la práctica.



Observá si algo cambió o si todo sigue igual.

Todo desde una postura **NEUTRAL**, sin juzgar como bueno o malo lo que hiciste.

Con total aceptación de lo que ES.

Hoy sucedió así y está bien... mañana vuelvo a practicar.

Ese momento que decidimos pausar conscientemente e ir para adentro, es un momento **REVELADOR**.

Sucede que en esos 10 minutos que calmamos la mente, encontramos la respuesta a algo que hace años que desde la razón no comprendíamos.



Por eso es un momento **SAGRADO** de conexión con vos misma y se puede convertir en un hermoso ritual que te aporte claridad y foco para avanzar direccionada hacia la vida que te gusta vivir.



Módulo 1

Del piloto automático
al PRESENTE



Para recordar en este módulo...

- Aprender a disfrutar el proceso.
- Todas las veces que cometo errores, tengo la posibilidad de APRENDER.
- El objetivo de la información es autoconocerme para comprenderme.
- Las herramientas no me brindan el resultado, lo genero yo misma poniéndolas en práctica.
- En este Programa no es necesario que creer sobre la información que voy recibiendo, sino que al ir experimentándola voy verificando los resultados.
- Voy a estar re-educando mi mente para que aprenda a estar en presente y saliendo de la juzgación constante de todo lo que pasa como bueno o malo.





Mindfulness

Significa "atención plena".

La importancia de Mindfulness para vivir una vida que ames es principalmente la de *ser consciente* de todo lo que va sucediendo en tu día a día...

Al mismo tiempo que te beneficias de esta práctica, también vas desarrollando la capacidad de darte cuenta de muchas cosas que antes permanecían ocultas. (una creencia que te limita, una emoción que te lleva a un recuerdo en tu infancia, un hábito que no te sirve, etc.)

Mindfulness es una práctica de PRESENCIA donde nos permitimos dejar de juzgar todo, logrando ver la vida desde un lugar mas neutral



Mente

Cuando está activo mi sistema basal (básico) voy a estar en modo supervivencia tornándome reactiva, por lo tanto mi cuerpo va a experimentar mayor cantidad de estrés.

¿Cómo se cuando está activo mi sistema basal? Gracias a emociones como miedo, ansiedad, preocupación.

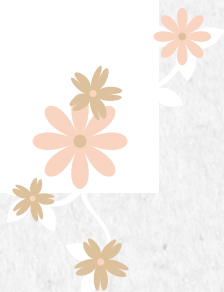
Alerta.

Mis emociones son indicadores.

El hemisferio izquierdo de mi cerebro es racional y el derecho emocional.

Ejercicio 1

Al observar tus pensamientos ¿Tu mente tiende a irse más al pasado o al futuro?



Ejercicio 2

Durante el día, mientras estás haciendo actividades te propongo que observes cómo es tu diálogo interno.

Observá si te hablás de manera positiva o negativa.

¿Qué cosas te decís a vos misma?

Convertite en tu propia OBSERVADORA CONSCIENTE

Ejercicio 3

Te propongo que escribas todos esos "no puedo" que te has dicho en la vida en una lista y los cuestiones.

¿Es verdad que no puedo?

Luego, dale una respuesta a cada uno de ellos.

you
can

Por ejemplo:

"Antes pensaba que no podía relajarme, ahora me doy cuenta que sólo es cuestión de aprender a hacerlo".

"No puedo avanzar con mi proyecto personal porque no tengo tiempo siendo mamá".

- ¿Es verdad esto que pienso?

Quizás no se cómo organizarme en realidad para poder estar conforme con ambas cosas.

- ¿Cómo puedo hacer?

No sos tus pensamientos, sos la que los
piensa.



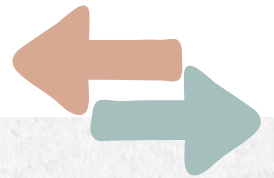
Módulo 2

Mente DIRECCIONADA



Ahora que ya sabés la cantidad de pensamientos que tenemos por día y que el mayor porcentaje de ellos se repite del día anterior, notarás la importancia de empezar a darle dirección a tu mente.

Una mente sin dirección es una mente en automático, que nos lleva a armarnos historias y ver la vida de una manera negativa, ya que siempre va a intentar medir peligros para asegurarnos la supervivencia.



También nos desconecta de nuestros deseos porque no logra enfocarse en lo importante y vive desconcentrada.

Si tu mente está en automático, está distraída! Por lo tanto, tu energía está dispersa como flechas en todas direcciones distintas.



Resultado: agotamiento, sentirte abrumada por tus pensamientos, falta de concentración y enfoque, emociones que se transforman en sentimientos arraigados, etc.

Este programa está diseñado para que aprendas A SER TU PROPIA MAESTRA y sepas:

- Darte lo que precisás en cada momento
- Te liberes de la dependencia emocional y mental con otras personas
- Tengas relaciones sanas que te generen alegría, amor y disfrute.

Empezar a amar tus propias meditaciones de forma muy simple enfoca tu mente EN LO QUE SÍ y te trae de regreso a tu bienestar SIEMPRE.



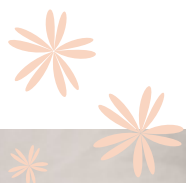
Por eso, en este paso nro 2, te comparto una estructura simple para que te sirva siempre de guía y luego con la práctica te animes a soltar el orden y la adaptes 100% a tus necesidades del momento.

Beneficios: DARTE LO QUE PRECISÁS.



Así que te invito a sentarte todos los días, cerrar los ojos y hacerte esta pregunta. ¿Qué necesito hoy?

BONUS: Anímate a enseñarle estos pasos para meditar a tus hijos/as. No hay límites de edad.



Meditar siendo mamá

Meditar no siempre es estar sola y con los ojos cerrados.



Podés sentarte en la habitación con tu hijo/a mientras juega y contarle lo que vas a hacer y porque lo hacés (por más que sea bebé o tenga 13 años)

"Voy a meditar porque me quiero sentir bien y preciso calmar mis pensamientos".

"Mamá se siente cansada y por un momento va a respirar y renovar su energía".

"Voy a estar al lado tuyo meditando mientras jugás, si querés podés hacerlo conmigo".

Al principio es probable que sólo te observen, también que te llamen para saber si seguís ahí y estás bien.

Siempre que lo hagas en su presencia, estás entrenando más que nunca tu mente.



Claro que hacerlo a solas, en la naturaleza y un ambiente Zen sería espectacular, pero si hoy estás en tu casa, hay ruidos y todo está en movimiento también podés meditar.

Solo soltá las expectativas de hacerlo perfecto y anímate a ser tu propia observadora.

- ¿Qué me genera si me interrumpen?
- ¿Qué pasa si no logro concentrarme hoy?
- ¿Cuál es mi actitud ante los desafíos?

Aprender a tolerar la frustración de que no salga todo a la perfección me enseña a ser perseverante con lo que me propongo, a mejorar mi diálogo interno y ser yo misma la que se da ánimos para seguir intentando.

Recordá que mientras hacés tus prácticas, estás enseñando con el ejemplo la importancia del autocuidado y de direccionar la mente.

El impacto positivo quizás no lo veas hoy, pero con todo lo que estás haciendo estás formando futuros adultos capaces de tener una relación sana consigo mismos que se animen a ir por sus sueños y lograr vivir con plenitud su vida.

Para una mente direccionada es importante...

HACER UNA COSA POR VEZ



Ha estado muy “de moda” que las mujeres estemos haciendo muchísimas cosas a la vez y creyendo que cuanto más cosas hace una mujer, mejor vista está o mayor reconocimiento tiene.

El famoso multi-tasker.

En este ejercicio, te propongo que empieces el día recordándote hacer de a una cosa por vez.

Podés ponerte alarmas cada unas horas para recordarte ir de a una cosa, poniendo el foco y la atención ahí.

Esto va a aumentar tu eficacia, vas a aprovechar mejor el tiempo y de esta manera no alimentas estados ansiosos. Probalo hoy mismo y notá la diferencia

7 Pasos

para armar tus propias
meditaciones



1) Cerrar los ojos. Observación del estado del cuerpo.

Propiocepción

2) Preparación postural. Acomodo y corrijo la postura

3) Pongo la atención y los sentidos en el exterior.

Sonidos principalmente. Consciencia del ambiente

donde estoy

4) Atencion y sentidos en el interior. ¿Cómo estoy

internamente? ¿Cómo me estoy sintiendo? ¿Cómo está

mi actividad mental? Pensamientos, emociones.

5) Observación de la respiración. Habitar el momento

presente.

6) Visualización.

7) Cierre. Atención al exterior nuevamente

Volviendo a hacer consciente el lugar donde estás, los

sonidos y el momento del día que es.

Llevar a teoría



a la práctica

Ejercicio

Te invito a usar la estructura de meditación, para que crees tu propia meditación. Elegí de los siete pasos los que consideres mejor para este momento presente, cerrá los ojos y animate a explorar, a ver que sucede, a conocerte más y a hacerte el hermoso regalo de darte justamente lo que estes precisando hoy para conectar con tu bienestar.

Por ejemplo: Me observo ahora y me siento acelerada. Y un poco desconectada de mi.

- ¿Que necesito? Necesito calmar mi mente y conectar con mis deseos.
- ¿Que voy a hacer? Paso 1, 5,6 y 7

Cerrar los ojos, respirar para calmar mi mente y luego visualizarme sintiéndome plena, logrando mi visión, mis sueños.

Cierro la meditación eligiendo la actitud con la que continuo el día.

De todo lo que fuimos recorriendo paso a paso, CREÁ tu propia definición de meditación, ponela en tu espacio de meditación, mesita de luz o un lugar donde lo veas siempre.

MEDITAR PARA MI ES:



Vas a acordarte lo que en vos genera meditar unos minutos al día y lo que vos misma conseguís lograr cuando tomas las riendas de tus días.

Un día a la vez

Eme.

Módulo 3

De la incomodidad a la gestión emocional



Para recordar en este módulo

- Las emociones son energía en movimiento.
- Queremos gestionarlas, no controlarlas.
- Gestionar emociones no significa no sentir.
- Reconocer tus emociones te permite saber que necesitás en cada momento.
- Las emociones no gestionadas no van a ningún lado, están ahí reprimidas esperando que las atiendas.
- Las emociones solo durán un momento y pasan. Si perduran en el tiempo se han transformado en sentimientos.
- Son los pensamientos los que generan emociones y es a través de ellas que tomamos decisiones y accionamos en la vida.
- Tenés la capacidad de aceptar tus emociones, acompañarte a transitarlas y elegir cómo querés sentirte.

5 Pasos

para empezar a gestionar tus emociones

- 1 Mindfulness. La reconozco. ¿Qué siento?
- 2 La describo, la comprendo. ¿Qué me dice?
- 3 Aceptación. La tránsito sin querer cambiarla.
- 4 ¿Qué necesito para estar mejor?
- 5 Elijo cómo me quiero sentir.

Ejercicio 1

Te invito a realizar la meditación del módulo a diario. Recordá que no se trata de cantidad sino de calidad.

Hacé consciente que durante un minuto al día, estás eligiendo conscientemente como sentirte, sin esperar que algo afuera te haga sentir así. Realmente es una práctica muy poderosa.



Para hacerla:

- Punto focal: la respiración.
- Emoción elegida a activar.



Ejercicio 2

Por la noche antes de acostarte, vas a escribir como te sentiste a lo largo del día, tomándote este momento como un momento de expresión en el que no hay nada que juzgar.

No es necesario analizar si tiene lógica o razón lo que te sucede.



**Lo que sentís no es ni
lindo ni feo,
simplemente es.**

Repetí este ejercicio a diario y vas a notar como empezás a sentirte más cómoda con tus emociones, incluso seguramente reduzcas los momentos de desborde emocional y estés más atenta en el día a día a como funciona tu emocionalidad en particular.



Módulo 4

Energía, conociendo
todo de mí.



Para que lo tengas cerquita y te sirva de guía

Los chakras son las ruedas/centros donde circula la energía.

Te comparto las características principales que vimos en el módulo para que te sirva de guía y empieces a reconocer tu energía como parte de un todo que sos.

CHAKRA RAÍZ



UBICADO EN EL COXIS
ENERGÍA MASCULINA.
ACCIÓN
COLOR ROJO



CHAKRA SACRO O SEXUAL



UBICADO EN HUESO SACRO
ENERGÍA FEMENINA
DISFRUTE - CREATIVIDAD
COLOR NARANJA



CHAKRA PLEXO SOLAR

03

UBICADO EN EL ESTÓMAGO
 PODER PERSONAL
 AUTOESTIMA
 COLOR AMARILLO



CHAKRA DEL CORAZÓN

04

UBICADO EN EL PECHO
 AMOR
 SENTIMIENTOS
 COLOR VERDE



CHAKRA DE LA GARGANTA

05

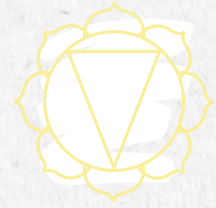
UBICADO EN LA GARGANTA
 COMUNICACIÓN
 EXPRESIÓN
 COLOR CELESTE



CHAKRA DEL TERCER OJO

06

UBICADO EN EL ENTRECEJO
INTUICIÓN
DICERNIMIENTO
COLOR AZUL OSCURO



CHAKRA CORONA

07

UBICADO EN LA CABEZA
ESPIRITUALIDAD
YO SOY
COLOR VIOLETA O BLANCO



Ejercicio 1

Te invito a practicar la meditación de los chakras a diario. Con el tiempo al memorizar cada chakra y su color vas a poder de manera fácil y simple armonizarlos por vos misma incluso de a uno solo en particular cuando detectes que la energía en esa zona del cuerpo se esta bloqueando o desbalanceando.

Ejercicio 2

Te invito a responder estas preguntas y te sirvan cómo guía siempre para entender como está tu energía en cada momento y en cada proceso de tu vida.

- ¿Qué parte de mi cuerpo físico hace llamados de atención? Dolores, molestias, incomodidades, golpes, etc.
- ¿Qué emoción es la que más se activa en mi en este presente?
- ¿En qué parte del cuerpo siento esta emoción?

Extra

Armonización a través de colores y vocales

Esta es una práctica simple que integra:

- Limpieza energética.
- Sube la vibración.
- Nos brinda un estado meditativo o de contemplación.

Llevando tus manos a esa zona del cuerpo, mantrá tres veces la vocal visualizando el color del chakra.

Por ejemplo: Inhalo y exhalando aaaaaaaaaa

Corona- violeta - O

Tercer ojo - Azul oscuro - I

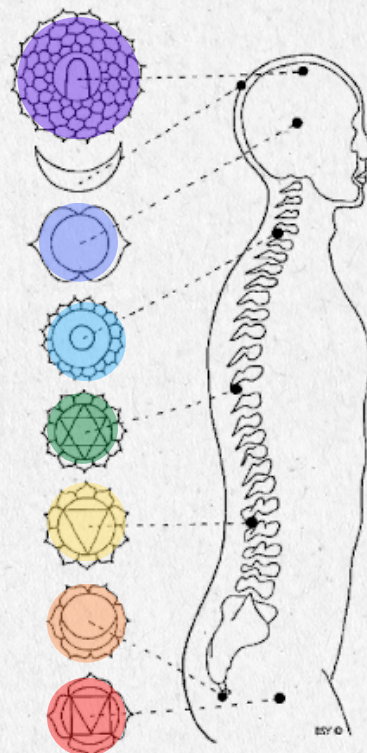
Garganta - celeste - E

Corazón - verde - A

Plexo solar - Amarillo - A

Sacro o sexual - naranja - U

Raíz - rojo - O



Módulo 5

El secreto detrás de los
hábitos



A la hora de querer incorporar nuevos hábitos recordá

- Ser específica y clara con el hábito que querés incorporar.
- Definir un horario concreto siempre, así te será mucho más fácil seguir ese hábito.
- Visualiza cómo te vas a sentir después de conseguirlo.
- **Menos es más.** Es mejor empezar con poco e ir agregando.
- Cambiar el lugar desde dónde estás eligiendo un cambio de hábitos.
- Que siempre sea sano y un proceso amable con vos c con tu Bienestar y el de tu familia.

Para empezar, en esta lista, vas a colocar todos los hábitos que vas detectando que están incorporados en tu vida.

Vas a tildar si a ese hábito lo considerarás positivo o negativo en tu vida.

HÁBITO	+	-

Ejercicio 1

Realizá una lista de los hábitos que querés incorporar. Podés hacer unas respiraciones, conectar con tu visión de cómo es para vos una vida que ames y preguntarte

- ¿Qué hábitos tengo en mi visión?
- Qué estoy haciendo de acá a 3 años en un día "normal" e ideal?

ESTA ES LA LISTA DE HáBITOS QUE QUIERO INCORPORAR:

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-



Voy a incorporar de a uno a la vez

¿Cuál elijo?



¿Cómo?

Lo convierto en pequeñas acciones, así que en mi día voy a:



¿Qué me motiva? ¿Cuál es el sentido profundo?



HÁBITO-OBJETIVO

ACCIÓN - CUÁNTO- QUÉ - FRECUENCIA - CUÁNDO - A PARTIR DE - DURANTE

Traducido en un ejemplo:

Quiero sentirme cómoda con mi cuerpo.

¿Cómo? Voy a hacer actividad física.

Aplicado entonces es:

Practicar 20 minutos de Yoga, lunes y viernes, a partir del mes de Octubre.

Mindfulness aplicado a este hábito que elijo.

¿Cómo me siento al lograr incorporar ese hábito?



Intentá todos los días a través de la Meditación y respiración conectar con ese estado/sentir que te aporta ese hábito.

Lo activás en vos antes que suceda.

Conectá con ese estado en tu presente, para que querer lograr algo no ponga tu foco en la meta en un futuro, sino en el proceso.

Si hacer cambios se siente un gran esfuerzo o algo tedioso en el presente, terminarás por abandonarlo.

Sentirte cómo la meta, lo convierte en disfrutable HOY.

Módulo 6

Planificación real y simple para mamás.



Antes de comenzar a poner todo en práctica, es importante que recuerdes que **la flexibilidad** te permite disfrutar los procesos.

Organizar tu día al principio puede sonar abrumador, pero te recomiendo ir de a poco, paso a paso, con presencia y consciencia.



Recordá que no planificás para lograr hacer todo, sino para moverte direccionada y con foco, para que no drenar tu energía y terminar el día sintiéndote satisfecha con lo que hiciste.



También planificar te ayuda a darle armonía a la rutina familiar, sabiendo que cada integrante tiene sus actividades, su ritmo y sus necesidades.

Planificar es la mejor manera de llevar a concreto tu visión de cómo es una vida que ames, 100% a tu medida.



Considerá esos momentos donde NO SALEN las cosas tal como las planificaste como PARTE de planificar.

PERMITITE ERRAR, AFLOJAR, VOLVER A PROBAR, INTENTAR, PRACTICAR, REIRTE, INSISTIR E INSISTIR HASTA QUE VEAS LA INMENSA TRANSFORMACIÓN QUE GENERÓ EN VOS.

Porque... ¿De qué sirve transformarte como resultado si en el proceso no estuviste presente o no lo disfrutaste? Viví los procesos sintiéndote como la meta, el resultado o el sueño que quieras alcanzar. Sólo así tendrá profundo sentido para vos poner todo esto en práctica

Eme.

5 Pasos

para crear tu planificación

1

Autoanálisis

2

Definir metas

3

Listar

4

Filtrar

5

Revisión



Autoanálisis

¿Para qué? ¿Qué me motiva? ¿Para qué voy a planificar?

Respuesta real y sincera que te permita recordar porqué elegís vos en particular empezar a planificar





Especificar metas

Para que esa lista que vas a hacer incluya tu visión tenés que ser muy específica y llevarla a acciones concretas.

Tal cómo lo vimos con respecto a hábitos.

Si en mi visión me veo sonriendo y disfrutando...

- ¿Qué actividades hoy son puente para conectar con ese estado?
- ¿Qué voy a hacer y a qué hora?



(Puede sonar abrumador, pero siempre es más complicada la idea en la mente que bajarla a concreto.

Siempre es más complicada una rutina caótica que sentarnos a ser específicas con lo que queremos.

(Siempre es más cansador estar desorganizada).

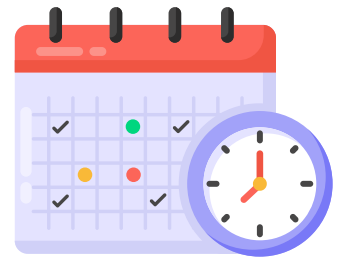


Listar

Tomá una hoja o cuaderno y empezá un listado con todas las cosas que hacés en el día. TODAS, incluyendo las actividades fijas en la semana y sus respectivos horarios.

Herramienta: Podés usar Google

Calendar o una agenda para empezar a ver tus horarios y movimientos.



Pregunta de auto-observación

¿Sos parte de esa lista en el presente? ¿Es parte de la lista tu momento de descanso y/o conexión con vos?

¿Qué estoy dejando fuera que realmente quiero hacer/sentir/vivir y lo olvido o no lo considero?

Para que esas cosas existan en tu vida, tienen que tener EL ESPACIO :). ¿Cuándo? ¿A qué hora?

4

Filtrar

La mejor guía para que obtener claridad con ese listado es saber que es **IMPORTANTE** y que es **URGENTE**.

Hay muchas cosas que son **IMPORTANTES Y URGENTES** y otras que son **IMPORTANTES NO URGENTES**.



Entonces vas a descubrir que muchas actividades de tu lista son **NO IMPORTANTES NI URGENTES**, entonces...¿Qué acciones son pérdida de tiempo y que quiero eliminar?



DISTRACTORES:

Tené a mano algo para anotar y durante el día observá
cuales son esas acciones y actividades que TE
DISTRAEN, que hacen que después sientas que no
hiciste nada o que paso mucho tiempo y fue "vacío".





Revisión

- ¿Cómo fue la semana?
- ¿Has cumplido todo lo que te has propuesto?
- ¿Hay cosas para las que no has tenido tiempo?
- ¿Qué pasó durante estos días?
- ¿Me llené la agenda con demasiadas cosas
- ¿No tenía energía?
- ¿Definí mal los objetivos ?
- ¿Necesité más motivación?
- ¿Me puse excusas para no hacerlo? ¿Cuáles?
- ¿Me desconcentré?
- ¿Prioricé otras cosas que no estaban en la agenda o me distraje?
- ¿ Me llevó más tiempo del previsto?
- ¿Algún imprevisto?

Este tipo de revisión con total relajación y sinceridad hacen que la planificación cada vez sea mejor, más simple y más efectiva.



Realmente ES UN GRAN PASO, en la relación con nosotras mismas, ir trabajando los inconvenientes o problemas que surgieron sin que lo que hiciste y cómo te salieron las cosas sea un fracaso o motivo de abandono.

Animarse a responderte estas preguntas en cada planificación y recordá que

NO TIENE QUE SER PERFECTA, SI TIENE QUE SER A TU MEDIDA.



Módulo 7

Mujer + mamá

Sanando el origen



Para lograr balance y claridad, te voy a acompañar a responder estas preguntas CLAVES así que tené a mano para anotar.

¿Cuáles son los roles que ocupo en mi vida? Mujer, mamá, trabajo, pareja, etc.



¿Cómo quiero habitar cada rol de mi vida?

Definí cualidades claras, valores y actitudes que te sirvan siempre de referencia.

Por ejemplo:

Mamá: Quiero habitar mi rol de mamá con más suavidad y dulzura, siempre mirando a los ojos a mis hijos cuando me están hablando para que sientan que estoy presente para ellos.

Mujer: Me habito con alegría y seguridad en mi misma, expresándome como soy, sin miedo a lo que piensen los demás.

En mi rol de:



Blank writing area for the first role.



En mi rol de:



Blank writing area for the second role.

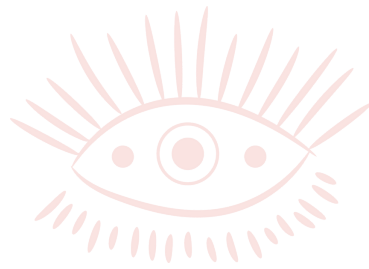


En mi rol de:



Blank writing area for the third role.

¿Cuáles roles tengo tendencia a confundir?



¿Qué rol no me gusta o me siento incomoda?



¿Qué cambios puedo hacer para sentirme mejor?



La idea es que puedas conectar desde el corazón con esta última etapa del workbook



.Animándote a ver una parte tuya que quizás es la que más escondida estuvo o menos tiempo le puedes dedicar hoy en día siendo mamá.

Así que es normal si surgen emociones que han estado ahí esperando, escondidas o bloqueadas.

Todo lo que surge es para tu crecimiento.

Información para crear bienestar.

¿QUE ES SER MUJER PARA VOS?



¿CÓMO SOS VOS COMO MUJER HOY?



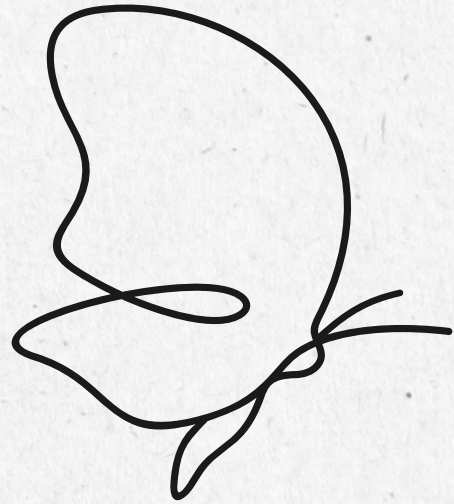
Dependiendo lo que signifique para vos, las creencias y los conceptos que tengas al respecto es el juicio que hace tu mente de lo que esta bien y esta mal, de lo que es lindo y feo.

Al observar cómo te definís a vos misma, podés detectar esas cosas que te hacen creer que no sos suficiente o pueden estar dañando tu autoestima, entre tantas otras cosas.



Al darnos cuenta que todo es información que se puede reprogramar, dejamos de juzgarnos tanto y nos empezamos a permitir ser quienes somos.

NADA ES FIJO E
INMUTABLE,
puedo aprender y
transformarme.



¿CÓMO TE PERCIBÍS A VOS MISMA? ¿Qué concepto tenés de vos misma?



Dependiendo de como te percibas es de la manera que estableces tus vínculos, tu forma de ver la vida y alcanzar o no tus sueños y deseos.

Nuestra percepción está llena de **absolutismos** que no nos permiten crecer

Por ejemplo: Yo nunca ,,,, Yo siempre....

Soy tímida. Y lo repito siempre. ¿Y si ya no lo soy y como lo sigo repitiendo mentalmente actúo desde ese lugar?

A partir de ahora empieza una etapa de deconstrucción donde te das cuenta **qué es verdadero** de todo lo que has aprendido hasta el día de hoy sobre **ser mujer**.

A través de estas prácticas simples de consciencia y observación, vas a saber que te sirve y que no, que te limita y que te expande para la vida que querés vivir.

Desde ahí es que empezás a accionar y a tomar nuevas decisiones mas alineadas a tu verdadero ser y a tus deseos más profundos.

Y cuando no sepas por donde empezar.

Empezá por una sola cosa...



¿Qué puedo hacer ahora por mi para sentirme mejor?

Reconectar con vos es un proceso, que requiere de **AMOR Y PACIENCIA.**

Esa que durante mucho tiempo hemos tenido mucho para los demás y poco para nosotras.

Parte de empezar este proceso de re-conexión es animarte a explorar cosas NUEVAS, que todavía no escuchaste, que todavía no aprendiste, que todavía no conocés de vos y que te lleven a vivir la vida que realmente querés vivir.

Ser mamá no es impedimento, es una GRAN OPORTUNIDAD de hacer brillar tu vida y la de tus hijos.



Eme.

Este workbook fue creado con:



AMOR



PACIENCIA



MÚSICA LINDA



Momentos con
HIJO A UPA



Momentos
A SOLAS



Buena ENERGÍA

Hoy terminamos el workbook y en ese mismo instante **algo nuevo empieza**, así que con lagrimas de emoción y felicidad, si estás en este final, quiero decirte **TE ADMIRO y GRACIAS.**

Sos merecedora
de todo lo bueno
de la vida!

Eme.

Eme.



@eme.bienestarmamas



Permitido sentir



@eme.bienestarmamas

www.emebienestar.com