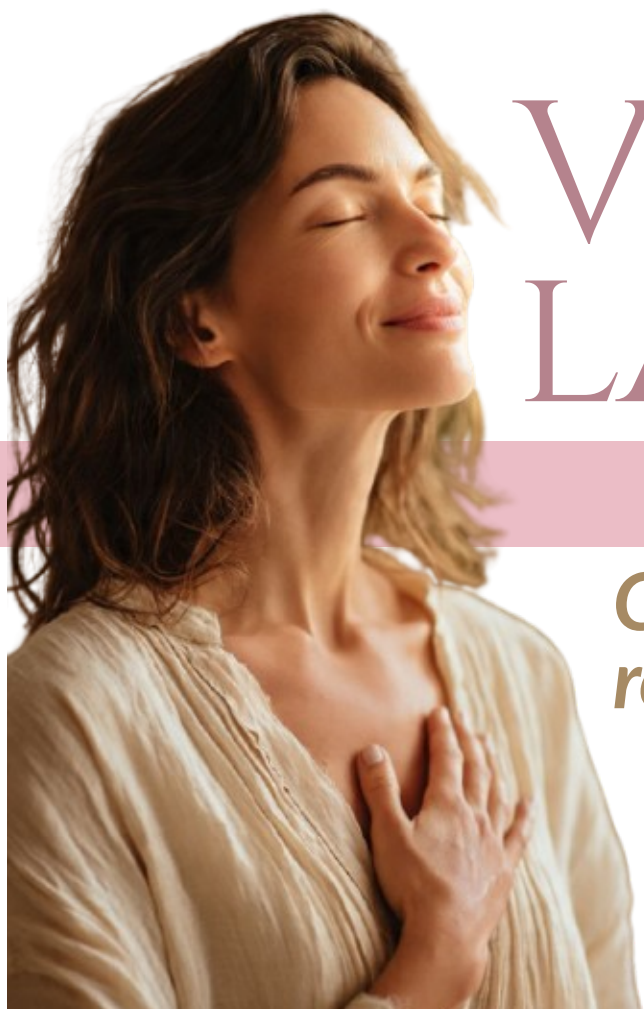




VOLVER A LA ESENCIA



*Guía práctica de gestion y
reconexión emocional.*



Querida mujer !!
antes de leer estas líneas, te invito a realizar un gesto consciente:

suelta tus hombros,
inhala profundamente y habita este instante.

Estás aquí contigo.

En el día a día, es fácil perderse en las demandas externas, las responsabilidades y el rol de sostenerlo todo.
Muchas veces terminas sobrecargada, no porque te falte fuerza, sino porque te has desconectado de tu propio centro.

Esta guía no está diseñada para exigirte más, sino para ayudarte a comprenderte mejor. Es un mapa de **5 estaciones** esenciales para regresar a tu paz, ordenar tu diálogo interno y liderar tu vida desde un lugar consciente.

Camina a tu propio ritmo.

Lauribeth Molina



EL DESPERTAR DE LA CONCIENCIA

1 ESTACIÓN

El Espejo Emocional

La verdadera gestión no nace de intentar cambiar lo que sientes a la fuerza, sino de tener la valentía de mirarlo de frente. Cuando vives reaccionando en automático, bloqueas tu capacidad de elegir.

El primer paso es convertirte en la observadora de tu propio estado interno.

Tu Espacio de Reflexión:

- Si tu emoción actual tuviera una voz, ¿qué está intentando proteger o comunicar hoy?

- Identifica en qué zona de tu cuerpo se siente esa tensión física.

DESENTRAÑAR Y DESMANTELAR LO AUTOMÁTICO

2 ESTACIÓN

El rastro del Patrón

Los desbordes emocionales que experimentas hoy suelen ser ecos de historias pasadas. Cuando una situación activa en ti una respuesta desproporcionada, no estás reaccionando solo al presente; estás respondiendo a un patrón aprendido que se quedó sin actualizar.

Tu Espacio de Reflexión:

- Mira los detonantes de tu semana. ¿Qué situaciones específicas te hacen sentir expuesta, abrumada o invalidada?

-
- Al notar la repetición, empiezas a recuperar tu poder de elegir una respuesta diferente.
-

ESTACIÓN

Desarmarla Narrativa Interna



Tu mente busca coherencia, y para lograrlo, se aferra a pensamientos automáticos que asumiste como verdades absolutas. Mandatos invisibles como "debo poder con todo sola" o "si me detengo, defraudo a los demás" son prisiones mentales que alimentan la culpa y el cansancio.

Tu Espacio de Reflexión:

- Elige ese pensamiento que te genera mayor pesadez el día de hoy. Cuestiónalo directamente: ¿Es una verdad absoluta o es una exigencia aprendida?

- Reescribe esa frase desde una perspectiva de autorrespeto y compasión.

4 ESTACIÓN

El Espacio Sagrado (Tu Ancla de Regulación)

La ecuanimidad no es la ausencia de tormentas, es la capacidad de mantener el eje en medio de ellas. Entre el estímulo externo que te perturba y tu reacción inmediata, existe un milisegundo de libertad. Ahí es donde reside tu verdadero liderazgo personal.

Tu Micro-Práctica:

1. **Frena:** Detén el impulso de responder de inmediato.
 2. **Respira:** Devuelve el aire a tu diafragma para indicarle a tu cuerpo que estás a salvo.
 3. **Escribe:** Pon en palabras o en papel el torbellino mental antes de comunicarlo.
-

RECONSTRUCCIÓN Y ESPACIO DE ENCUENTRO

ESTACIÓN 5 Sostener tu Identidad y tus Límites

Te has definido durante años por lo que entregas, por lo que solucionas y por los espacios que gestionas. Pero tu valor es intrínseco, no depende de tu nivel de productividad ni del bienestar de todo tu entorno. Aprender a decir "no" a las demandas externas que te vacían es el "sí" más profundo hacia tu propia esencia.

Tu Espacio de Reflexión:

- ¿Qué responsabilidad u obligación que hoy estás cargando no te pertenece?

-
- Define un límite claro que necesites comunicar esta semana para proteger tu paz.
-

Haber recorrido estas **5 estaciones** es un testimonio de tu compromiso contigo misma.

Detener el ruido exterior para sintonizar con tu mundo interno requiere una inmensa honestidad y valentía.

Este documento es un punto de partida, pero la verdadera integración se consolida cuando decides sostener el proceso en tu cotidianidad. Si sientes que este enfoque resuena con el momento de vida que estás transitando, quiero que sepas que no tienes que transitar el camino en soledad.

Desde **Ezer|Esencia-Creativa**, mi propósito es brindarte un espacio seguro de mentoría y acompañamiento personalizado, libre de juicios y presiones, enfocado en ayudarte a liderar tu vida con total conciencia y alineación.

Te invito a que sigamos construyendo juntas este espacio a través de nuestros canales de cercanía gratuita:

Comunidad Ezer en Telegram

Un refugio digital donde compartimos herramientas prácticas de crecimiento, hábitos y un entorno de apoyo mutuo entre mujeres

Inspiración Diaria en Instagram

Encuentra micro-ejercicios visuales, herramientas de comunicación y reflexiones de valor en nuestras plataformas de interacción.

Sesión Personalizada vía WhatsApp

Si deseas evaluar tu situación actual e identificar cómo un proceso de acompañamiento 1 a 1 puede ayudarte a salir del caos y consolidar tu paz, te ofrezco un espacio privado de 30 minutos con mentoría 1:1



Con profundo respeto y propósito

Lauribeth Molina



Mentora en Crecimiento Integral Femenino
www.lauribethmolina.com