

W O R K B O O K



MD
MARCELA BENAVIDES
MD
CONSULTORA ESTRATÉGICA
DE NEGOCIOS



Introducción

Durante mucho tiempo nos enseñaron a sostenerlo todo:

la familia, el trabajo, las emociones de otros, las expectativas.

Pero nadie nos enseñó a sostenernos a nosotras.

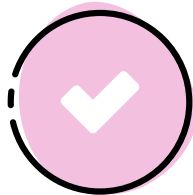
Este material es una invitación a empezar a convertirte en tu propio refugio, en tu espacio seguro, en tu hogar interno.

Porque no puedes sostener una vida, un negocio o una familia si primero no sabes sostenerte a ti.



EJERCICIO 1. - MI DESEO SIN CENSURA

Escribe sin pensar demasiado:



¿Qué quiero realmente, más allá de lo que “debería” querer?



¿Qué deseo he reprimido por miedo al qué dirán?



¿Qué parte de mí pide expansión?

No edites. No justifiques. Solo escribe.



EJERCICIO 2 - Mi relación con el dinero

Reflexiona:

¿Qué aprendí sobre el dinero en mi familia?

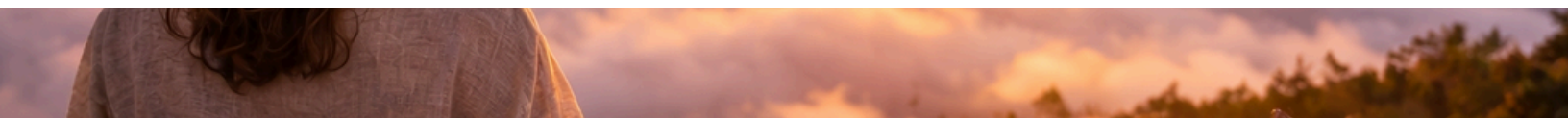
¿Dónde me hago pequeña cuando se trata de recibir o cobrar?




¿Qué creencias siento que ya no quiero seguir sosteniendo?

La abundancia no empieza en la cuenta bancaria.

Empieza en la relación que tienes contigo y con tu valor.





EJERCICIO 3 - Energía + estructura

Energía Femenina

Soñar - Sentir - Visualizar - Desear

Energía Masculina

Ordenar - Decidir - Accionar - Sostener

¿Qué pequeño paso concreto puedo dar esta semana para honrar mi deseo?

Un paso real. Posible. Medible.



**Brillar no es
arrogancia.
Es servicio.**

**Cuando una mujer se
permite brillar, se
convierte en faro
para otras que están
buscando su camino.**

**Tu deseo importa.
Tu vida importa.
Y puedes crear una
realidad alineada con
quien eres.**