

A FREE WORKBOOK

Una guía para la cazadora en el amor

CON EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN



CARLA FERNANDEZ



Bienvenida

Bienvenida a esta guía creada para ti, la mujer que ha vivido en la prisa, en el control y en la lucha constante... pero que en el fondo anhela algo más profundo: un amor real, una vida en disfrute y la libertad de sentirse plenamente amada, admirada y deseada por el hombre correcto.

Carla Fernández

1

ARQUETIPO DE LA CAZADORA

Quién es la cazadora. Señales de que estás encarnando esa energía.

2

DESAFIOS EN EL AMOR

Por qué la Cazadora no siempre tiene la relación que desea y cómo rompe con la Polaridad en pareja.

3

TU MUSA INTERIOR

conoce a la mujer que inspira, magnetiza y vive desde su presencia y placer.

4

EJERCICIOS DE ACTIVACION

Mini ejercicios prácticos para despertar tu Musa, practicar polaridad y disfrutar de relaciones fluidas y llenas de deseo.



CAPITULO 1

INTRO

En un mundo que nos empuja a ser fuertes, autosuficientes y siempre en movimiento, muchas mujeres viven en el modo Cazadora: persiguiendo, controlando y compitiendo incluso en su relación de pareja.

En el amor, esto se traduce en desgaste, falta de magnetismo y parejas que no se comprometen. La Cazadora da mucho, recibe poco y pierde conexión con su disfrute.

Esta guía es tu primer paso para soltar la lucha y despertar tu Musa interior: atraer relaciones fluidas, sentirse admirada, deseada y completamente amada.



Quién es la cazadora?

El arquetipo de la Cazadora es la mujer guerrera, disruptiva y visionaria. Tiene una fuerza poderosa que la impulsa a perseguir sus sueños y a conseguir lo que se propone. Es independiente, determinada y nunca se detiene ante los obstáculos.

Esta energía es necesaria en la vida: impulsa logros, ambición y crecimiento.

Sin embargo, en el amor puede volverse un desafío..



Señales de la cazadora

- Rechaza lo femenino, porque lo percibe como debilidad
- Suele decir “yo puedo sola. no necesito a nadie y menos un hombre”
- Le cuesta ser vulnerable, se muestra con su armadura y un semblante de “tengo todo en mis manos”.
- Compite con otras mujeres o se compara constantemente
- En el amor, toma el control y se pone la relación a su cargo.
- Busca “cazar” al hombre que desea en lugar de permitir que la relación fluya naturalmente.
- Le cuesta recibir halagos, apoyo o ayuda de los demás
- Su pareja deja de planear salidas, de sorprenderla o de tomar decisiones importantes, porque ella siempre lo hace primero.
- Suele tener más amigos hombres que mujeres, porque conecta mas con su energía





CAPITULO 2

DESAFIOS DE LA CAZADORA EN EL AMOR



"El amor y la atracción dependen de la danza de la polaridad"

Una relación necesita de la Polaridad

La polaridad es la danza entre el masculino y femenino.

Es la atracción que surge cuando dos energías complementarias se equilibran:

- La energía femenina receptiva: se abre, recibe, disfruta y permite que él tome iniciativa.
- La energía masculina activa: toma decisiones, lidera y se muestra seguro y motivado.



💡 TODOS TENEMOS ESTAS ENERGÍAS DENTRO, PERO EN UNA RELACIÓN LA ATRACCIÓN FUNCIONA MEJOR CUANDO UNA PERSONA SE CONECTA CON SU ENERGÍA RECEPTIVA Y LA OTRA CON SU ENERGÍA ACTIVA. ESTO CREA DESEO, FLUIDEZ Y CONEXIÓN NATURAL, SIN NECESIDAD DE FORZAR NADA.

Se pierde conexión y atracción cuando :

- Actúa siempre: mantiene la energía activa, y el hombre se vuelve pasivo, dubitativo, un seguidor.
- No permite iniciar: asume el control de la relación, bloqueando fluidez y atracción.
- Persigue: lidera todo en lugar de abrirse a recibir, disminuyendo su magnetismo.
- Corrige o guía: se convierte en madre o coach de pareja, bloqueando el poder de liderazgo de él
- Da más de lo que recibe: termina agotada y desconectada de su propio poder.
- Se protege: mantiene una armadura emocional, sin abrir el corazón ni mostrar vulnerabilidad.
- Se descuida: deja de nutrir su lado sensual y femenino, perdiendo conexión con su placer y magnetismo.





CAPITULO 3



TU MUSA INTERIOR

conoce a la mujer que inspira, magnetiza y vive
desde su presencia y placer.

Encarnando la Musa

La Musa es la mujer que inspira, atrae y permite que el amor fluya. No persigue, no controla; irradia presencia y magnetismo, y su energía despierta lo mejor en el hombre.



Ella enciende la Polaridad



- Abierta y receptiva: permite que el hombre tome iniciativa y participe activamente en la relación.
- Magnetismo natural: su confianza, autenticidad y disfrute inspiran pasión y deseo.
- Fluye con la relación: disfruta el momento sin sentirse responsable de “llevarla adelante”.
- Equilibra la polaridad: ella aporta feminidad atractiva, él su fuerza masculina; la conexión es fluida y viva.
- Segura en sí misma: se siente completa, deseada y admirada sin depender de la aprobación del otro.



CAPITULO 3



MINI EJERCICIOS

Activemos el Poder Femenino que llevas dentro

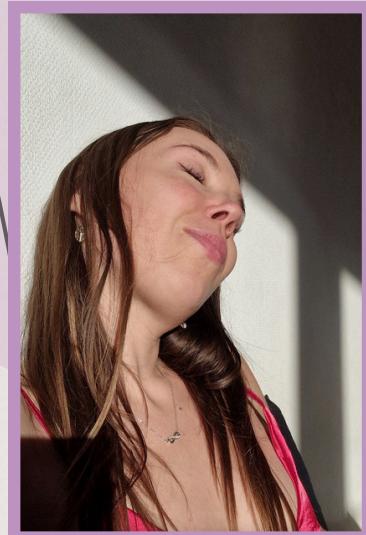
PASO 1

Reconocer

El primer paso no es juzgarse ni sentirse culpable por cómo ha sido hasta ahora. Ser Cazadora no es un error; es la respuesta de la mujer de hoy a un mundo que exige fuerza, independencia y control.

Reconocer esto te permite:

- Aceptar tu historia: entiendes por qué desarrollaste esta energía.
- Bajar la guardia: empiezas a soltar el control sin miedo.
- Abrirte a la confianza femenina: aprendes que puedes recibir, fluir y disfrutar sin perder tu fuerza.



✿ Journal

- Escribe 3 formas en las que ser Cazadora te ha protegido o ayudado en tu vida. ¿Qué has aprendido de esta energía?
- Describe una situación en la que podrías soltar el control y permitir que la otra persona tome iniciativa. ¿Cómo te sentirías al recibir sin esfuerzo?

PASO 2

Despierta la Musa interior

Antes de despertar tu energía de Musa, es esencial sentirte segura en tu propio cuerpo. Esto significa aceptar tu presencia, tus curvas, tu mirada y tu postura, sin juzgarte. La seguridad corporal genera magnetismo natural y permite que la energía femenina fluya con confianza



Mirror Work



Este ejercicio reprograma la forma en que te percibes y cómo proyectas tu poder interior.



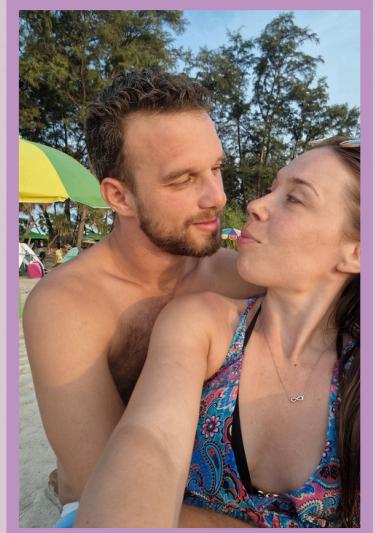
- Habla con tu reflejo: mira tus ojos y di en voz alta algo poderoso como:
- “Soy suficiente. Mi presencia atrae lo que merezco. Me permito despertar mi sensualidad y magnetismo sin vergüenza ni culpas”
- Siente la energía: mientras repites la afirmación, nota cómo tu respiración, postura y emociones cambian. Permítete sentir el magnetismo y la seguridad en tu cuerpo.
- Integra el poder: termina el ejercicio con una respiración profunda, llevando la sensación de confianza y magnetismo a tu día.

PASO 3

En pareja práctica:

1. Ceder el “asiento del conductor”

- Pregúntate: ¿Qué sucede si me permito relajarme y no tener todo en mis manos?
- Permite que él tome iniciativa en decisiones, planes o dinámicas de la relación.
- Observa cómo tu disfrute y conexión aumentan cuando confías en que él te sostenga.



2. Recibir plenamente

- Acepta halagos, caricias o gestos sin sentir que debes algo a cambio.
- Simplemente recibe y siente gratitud, conectando con tu energía femenina receptiva.

3. Soltar la necesidad de corregir

- Durante la interacción, evita corregir, enseñar o adelantarte a lo que “debería pasar”.
- Confía en que todo fluye mejor cuando no cargas con la responsabilidad de liderar.



QUIERES MAS?
TE INVITO A LA

Masterclass de Repolarizando el amor



★ ¿Sientes que la conexión especial del inicio se ha ido diluyendo con el tiempo?

Descubre cómo repolarizar tu relación y convertir tu energía en un imán de deseo, atracción y conexión duradera.

ME UNO

Felicidades !

Has dado tus primeros pasos para reconocer tu energía de Cazadora y empezar a despertar tu Musa interior!

Ahora es momento de profundizar, aprender a aplicar estos principios en tu vida diaria y en tus relaciones, y experimentar cómo la polaridad, el magnetismo y el disfrute transforman tu amor y tu conexión con los hombres.



GRACIAS POR PERMITIRTE SER ESA MUJER
QUE HAS VENIDO A SER!

