



El camino hacia la maternidad serena

Los 5 pasos para liberarte
del estrés y priorizarte sin
culpa.

DRA. FELIMAR MENDOZA
MÉDICO INTERNISTA Y MENTORA DE LIDERAZGO
EMOCIONAL PARA MADRES PRIMERIZAS



Bienvenida..

Seguro alguna de estas frases resuena contigo:

- “Sientes que nunca es suficiente, aunque tengas logros y estabilidad”
- “El perfeccionismo no te deja disfrutar de tus días”
- “Llegas agotada cada noche, sin haber tenido un espacio para ti.”
- “Quieres paz, pero no sabes por dónde empezar.”

Te entiendo perfectamente y quiero que sepas que, no eres la única que se siente así. Muchas veces nos sentimos hasta ingratas de tener tanto éxito material y sin embargo no tenemos esa anhelada paz.

Por eso he creado este manual, primero para que sepas que no estas sola y segundo para compartirte el camino que yo misma he recorrido para salir de esa idea “del perfeccionismo” y transitar una vida con mayor libertad y plenitud.

¿Quien soy yo, y por qué escribí esto para ti?



Soy Felimar Mendoza, soy médico internista y mentora de bienestar emocional para madres primerizas.

Durante más de 4 años he acompañado a mujeres a descubrir que la salud del cuerpo siempre está conectada con las emociones y eso depende de lo que pensamos de nosotras mismas y de lo que nos rodea, y que el verdadero éxito se disfruta cuando nos sentimos en paz.

Soy esposa y la mamá de Mia y Gabriela, Mia de 6 años y Gabriela nos acompaña desde otro plano. Soy Venezolana y durante mucho tiempo viví llenando "mi lista de tareas para alcanzar la felicidad", por lo que hacía y hacía pero no me sentía completa.

Por ello me he dedicado a aprender porque realmente se enferma el cuerpo, y al entender que la mayor fuente de estrés y enfermedades proviene de nuestros pensamientos y emociones, me he dedicado a contribuir a elevar consciencia para que cada vez más mujeres puedan comprender el poder ilimitado que tenemos cuando nos hacemos responsables de lo que pensamos y sentimos.

¿Quien soy yo, y por qué escribí esto para ti?

Decidí estudiar diferentes técnicas de coaching, medicina cuántica y medicina tradicional china, así como Psiconeuroinmunología, decidí transformar mi mente y mis hábitos por lo que desde hace 2 años me mantengo en mentorías de mentalidad, y hoy mas que nunca sé que estos pasos funcionan, pues me permitieron transitar el duelo (recuerdas que te dije que Gabriela nos acompaña desde otro plano, desde hace 1 año) con mayor serenidad, paz y entendimiento.

De no haber tenido todas esas herramientas a la mano, no creo que pudiera estar aquí contigo hoy MOSTRANDOTE una manera diferente de vivir la vida, mas serena, sin angustias, sin carreras.

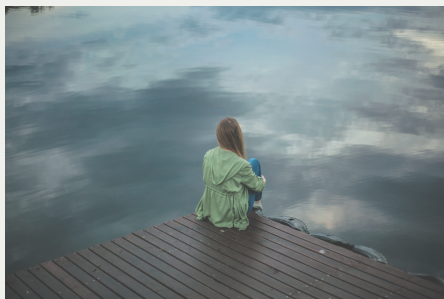
Por eso hoy mas que nunca deseo compartir estos sencillos pasos con mujeres que al igual que tu, desean vivir una maternidad consciente y serena, no desde el cumplimiento de una expectativa mas impuesta por la sociedad o como parte de la lista de "tareas para alcanzar la felicidad", sino como un CAMINO de crecimiento mental, emocional y espiritual que te lleve a conectarte con tu intuición y a criar a tu hijo desde tus propios términos,

**Bienvenida a este viaje de auto-
descubrimiento y transformación..**

Con Amor
Dra. Fesimar Mendoza

Paso 1: Reconocimiento

"El primer paso para cambiar es darte cuenta de dónde estás."



El primer paso es aceptar que el estrés no es normal ni inevitable. Pero también es reconocer que es tu perfeccionismo el que está pagando un costo emocional alto.

Ejercicio Breve: Pregúntate y responde con sinceridad lo que venga a tu mente:

- Quien creo que soy?
- Que creo de mí?
- Estoy haciendo algo que realmente me gusta, o solo estoy cumpliendo con las expectativas de los demás?
- Como me siento al final del día? agradecida por lo cumplido o insatisfecha por todo lo que falta por hacer?

Paso 2: Respiración consciente



*“Respira y tu mundo interno se
aquieta, aunque afuera siga el ruido.”*

Introducir micro-pausas diarias de respiración y silencio, aunque solo sean 5 minutos.

Incluye este hábito al despertar y darte cuenta que: ESTAS VIVA. Y antes de ir a dormir recuerda respirar y soltar todo eso que no salió bien en el día.

A lo largo del día haz pequeñas pausas de Respiración Consciente, que no es mas que hacerte consciente cuando entra y cuando sale el aire de tus pulmones.

Auqneu parece algo sencillo, sus beneficios son potentes a nivel físico, mental y emocional.

Paso 3:

Reprogramación mental

*"Tu mente puede ser tu mayor aliada
si la entrenas con amor."*

Qué significa esto: Es identificar pensamientos automáticos como "no es suficiente" o "si no lo hago perfecto, no vale", "no tengo tiempo suficiente" y reemplazarlos por afirmaciones de valor y amor propio.

Ejercicio:

- Haz una lista de todo pensamiento que venga a tu mente sobre ti, tal cual como lleguen a tu mente, no importa si son cosas negativas, es importante RECONOCERLO (te lo dije en el primer paso) para poder cambiarlo. Luego escribe un nuevo pensamiento al respecto.

Paso 4: Reordenar, priorizarte y planificar

“Cuando tú estás en paz, todo a tu alrededor se armoniza.”

Colocarte como prioridad sin culpa, planificar desde tu bienestar y aprender a decir “no”.

Todos tenemos las mismas 24 horas, pero el privilegio está en lo que haces con ellas, tu bienestar tiene que convertirse en tu prioridad, aquí te dejo algunos pequeños cambios que pueden marcar una gran diferencia en tu rendimiento.

- Respeta tus horas de descanso (mínimo 6 a 8 horas)
- Aliméntate de manera saludable la mayor parte del tiempo (estudios demuestran la clara relación entre lo que comemos y como esto puede afectar la producción de serotonina)
- Prioriza hacer actividades físicas que te gusten.
- Planificate y aprende a diferenciar lo importante de lo urgente.
- Levántate un poco mas temprano si es necesario.
- Dedica minutos del día para respirar y agradecer.

Paso 5: Renacer (Serenidad Activa)

*"La mujer que se permite
paz, se permite vida."*



Significa vivir con un nuevo concepto de éxito: más ligera, plena, en calma, sin temor a la imperfección, tu hij@ no te necesita perfecta, te necesita serena, en paz, consciente, amandote a ti misma para que lo puedas amar a él/ella.

Dedicar tiempo a lo que amas y disfrutar sin remordimientos por que tu ya lo eres todo. No necesitas cumplir las expectativas de nadie. No viniste a eso.

Conclusion

Este mapa es solo el inicio. Cada paso que des hacia tu serenidad será un recordatorio de que la verdadera plenitud no se compra, se crea desde dentro. Pero si puedes:

- Sentirte libre y serena.
- Tener mas tiempo libre para ti y tu familia.
- Disfrutar del éxito sin necesidad de sentirte estresada.

Tú también puedes transitar de la madre/mujer agobiada, gritona y reactiva, a la madre/mujer serena, que cria con amor y compasión... y yo estoy aquí para acompañarte en ese camino.

Si ya estas lista para esos cambios y estas dispuesta a TOMAR ACCION y alcanzar esa vida serena y productiva, quiero ofrecerte mi acompañamiento mas cercano a través de mi mentoría de 6 semanas:

“NO MAS GRITOS: Aprende los 5 pasos para pasar de ser una mama gritona y reactiva a una mamá que se autolidera y acompaña con amor. Click aquí [👇](#)

Más información