



Pan House
Casa Editorial

Derechos de autor Adaliz Calderón

Volver a ti, 2022.

Editorial PanHouse

www.editorialpanhouse.com

No se autoriza la reproducción de este libro ni partes del mismo en forma alguna, ni tampoco sea archivado en un sistema o transmitido de alguna manera ni por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro sin permiso previo escrito del autor de este.

Edición general:

Jonathan Somoza

Gerencia general:

Paola Morales

Gerencia editorial:

Barbara Carballo

Coordinación editorial:

Miranda Cedillo

Edición y contenido:

Corrección editorial:

Carolina Acevedo

Corrección ortotipográfica:

Johanna Correa

Diseño de portada:

Randy Valera(@randydisegno)

Fotografías:

Raul Rosas(@raulrosasphotos)

Diseño y diagramación:

Audra Ramones

ISBN: 9789804370885

Depósito legal: DC2022000016

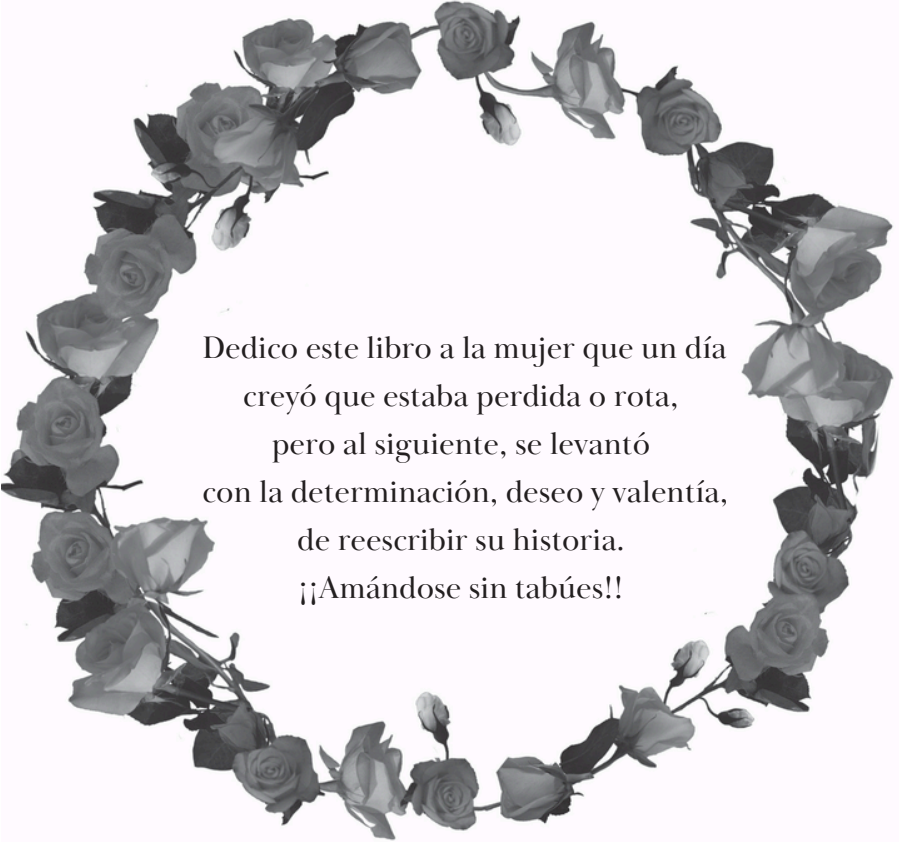
VOLVER A TI



ÍNDICE

Dedicatoria	9
Agradecimientos	11
Sobre la autora	15
Prólogo	17
Comentarios	19
Introducción	25
Capítulo 1: Divino femenino	31
¿Cómo y cuándo tuvo lugar esta herida?	40
Reconectando con mi divino femenino	46
o cómo despertar a Shakti	48
Mi propio proceso – la historia de mi vida	
Capítulo 2: Reconecta contigo	53
¿Cómo se ve una mujer desconectada	58
de su energía femenina?	61
Salud mental y energía femenina	66
Somos más que materia,	73
también somos cuerpo energético	
Ahora... manos a la obra (actividades)	
Capítulo 3: Lo que creo ¿me suma o me resta?	77
Creencias erradas sobre la feminidad	79
El control te resta	84
Quitarse la capa de “ <i>Superwoman</i> ”	87
Ejercicios para romper con las creencias limitantes	96
y generar pensamientos potenciadores	

Capítulo 4: Encontrando fortaleza	
en la vulnerabilidad	99
Cómo expresar las emociones de forma saludable	106
Aceptar tus luces y sombras	110
Ejercicios para fortalecer tu inteligencia emocional	118
Capítulo 5: El superpoder de ser TÚ	121
¿Qué es la autenticidad	125
o el superpoder de ser auténtica?	132
La importancia de ser auténtica	136
Aceptar tu forma de ser para brillar desde allí	
Capítulo 6: La capacidad de conectar	
con el placer	143
La sexualidad sagrada o consciente	154
Componentes esenciales para vivir	156
una sexualidad consciente	159
Cuatro áreas de la vida en las que la energía sexual	160
y la sexualidad consciente afectan positivamente	162
Utiliza tu placer para crear	164
y activar la abundancia	166
La mejor manera de vivir plenamente	
el placer es sanando y equilibrando tus energías	
Despertar sexual versus el encuentro sexual	
Vamos concluyendo	



Dedico este libro a la mujer que un día
creyó que estaba perdida o rota,
pero al siguiente, se levantó
con la determinación, deseo y valentía,
de reescribir su historia.
¡¡Amándose sin tabúes!!



Capítulo I:
DIVINO
FE ME NINO

El eterno femenino nos impulsa hacia lo alto.

Fausto / Goethe




Empezaremos por develar qué entendemos por divino femenino (*divine feminine*), porque al razonar e identificar esta noción abriremos las puertas para reconocer las heridas que le afectan e iniciar un verdadero proceso de sanación. Divino femenino es el sagrado sensualismo. Es la base de toda la creación en el mundo. Va mucho más allá de vivir una vida en piloto automático, y en su lugar vivir una vida plena conectada con todas las áreas de nuestro cuerpo. Otra manera de entender al *divine feminine* es relacionarlo con nuestra alma, que es donde reside. Por lo tanto, es esa vocecita que muchas veces nos está diciendo lo que necesitamos, pero dejamos de escucharla por el ruido externo: la crítica, el qué dirán, las expectativas de otros y las opiniones.

Es muy probable que lo asociemos al concepto de mujer *per se* y que especulemos que es una energía exclusiva para el sexo femenino. Lo cierto es que ambas energías, lo divino femenino y lo divino masculino, coexisten en todos los seres humanos, independientemente de su género. La magia reside en lograr el balance entre ambas.

Un exceso de energía masculina se traduce en agresión y dominación; mientras que demasiada energía femenina se manifiesta en una suerte de estancamiento e incapacidad de empoderarse.

En el hinduismo a la energía femenina se le conoce como Shakti o Śakti, y a la masculina como Shiva. Ambas son representadas como deidades que entrelazan la doble energía y cuya



Divino femenino es el sagrado sensualismo. Es la base de toda la creación en el mundo.

unión nos ayuda a integrar los dos elementos. Cuando ambas representaciones se unen en la psique individual y colectiva experimentamos el matrimonio sagrado interno, que es la combinación del espíritu y el corazón femenino con el intelecto y el sentimiento de libertad.

En la tradición hindú Shakti simboliza el principio femenino y está representada con la serpiente *kundalini* que se halla enroscada en la base de la columna vertebral, en el hueso sacro. Shiva, el principio masculino, está ubicado en la parte alta de la columna vertebral. De esta manera ambas deidades representan las extremidades del eje vertical del ser humano. Las diferencias entre ambos son bastante claras. Mientras que Shiva es perceptividad y conciencia, Shakti es la creación y el cambio. En un nivel supremo ambos existen en una unión inseparable. La historia de amor cuenta que Shakti permanece dormida, cuando despierta comienza su viaje en ascenso hacia los centros de energía superior dando paso a la transformación de una hermosa diosa. Al llegar a la coronilla se encuentra con su amado Shiva, la conciencia espiritual que también dormía. Danza para él y es tan grande el amor que brota de su danza que Shiva despierta y se une a ella en sagrada unión de danza y amor. Se funden en un solo ser realizando así la boda mística donde los opuestos se unen para volver a la unidad y humanidad en un solo ser. No existe unión más poderosa que esta y a ella llegamos únicamente a través de la unión de estos símbolos sagrados del hinduismo. Así como el mago y la emperatriz en el tarot, la intuición y la

sensación que unidas provocan la iluminación, el yin y el yang, dos caras de una misma moneda.

De eso se trata este libro del despertar de las divinidades. Al conectar con esas energías dentro de nosotros, reconocerlas y sanarlas podremos poner en movimiento todas las corrientes dinámicas de crecimiento y de transformación interior, permitiendo que sus energías giren en espiral dentro de cada una a lo largo de su ascenso natural hacia el **Infinito**. Independientemente de la fe que profeses, o en lo que creas como ser humano, los símbolos sagrados de las diferentes culturas nos sirven de metáfora para canalizar conceptos que pudieran resultar abstractos a primera vista y poco **Asesible**. Vivir el divino femenino es comenzar a escuchar a nuestra alma, conectar con la energía corporal y atender los mensajes que nos envía a diario y que nos llevan directo a encontrarnos con ese ser superior que habita en todas y cada una de nosotras. Te doy total libertad de llamar a esa divinidad como desees.

Por otra parte, en la religión católica se profesa que fuimos hechos (ahí me incluyo yo como mujer) a imagen y semejanza de Dios. Bueno, lo acepto, tiene toda la razón, somos representaciones divinas de esa gran fuerza superior a la cual tenemos acceso en todo momento.

Despertar el divino femenino es también entrar en sintonía con los ritmos de la madre tierra. Como seres cíclicos que somos, conectadas a los cambios de la luna, no venimos equipadas para experimentar esta vida según el sistema patriarcal, rígido, impulsivo y masculino. De allí la importancia de conectar con

esa diosa que te permitirá ser completamente tú, dejar de estar manipulada por un sistema que te ha mantenido presa en tu propia piel.

Significa comenzar a vivir más desde el cuerpo que de la mente, porque el pensamiento no siempre juega a nuestro favor. Cuando vivimos desde la mente nos desconectamos de la receptividad y de la presencia, estamos o en el futuro o en el pasado, nos olvidamos de la bondad amorosa, del autocuidado holístico (físico, emocional, mental y espiritual), permitimos que las cosas sean y sucedan, pero no las vivimos, ~~cuando dejamos de estar~~ cuando dejamos de estar con el cuerpo ya no estamos tan pendientes del qué dirán, o de lo que tengo o no tengo que hacer según los otros. Todo ese ruido externo de la sociedad y de la cultura que nos lleva a alejarnos de nosotras habita en la mentalidad. Cuando estamos en conexión con nuestro divino femenino reconocemos nuestro poder, nuestro verdadero potencial y no ~~abusamos de las cosas que nos regentan como papá y mamá.~~ ~~abusamos de las cosas que nos regentan como papá y mamá.~~ imagen del divino femenino, y sabemos de qué se trata. Comienza el trabajo de reconocer cuándo estas energías están heridas, cuándo no estamos en armonía y comunión con nuestra divinidad, y nos perdemos en el desbalance.

La energía femenina herida tiene diferentes características, sin embargo, te propongo que hagamos *check* en la siguiente lista de las señales más comunes:

1. **Queremos ser una persona que no somos**, estamos más preocupadas por cumplir con las expectativas y normas de los demás, que de escucharnos a nosotras mismas. Desde pequeñas nos enseñan a encajar en lo que se supone debemos ser como mujeres, y si no nos ajustamos sufriremos las consecuencias. Así que nos configuramos a medida de esas expectativas externas.
2. **Jugamos el papel de víctima**, cuando estamos desconectadas de nuestro poder todo lo que nos sucede es culpa de otros. Nos descubrimos permanentemente en la victimización: “todo lo malo me pasa a mí, tan buena que he sido y no tengo suerte, no pego una con la gente”. Esto nos hace sentir impotentes y por lo tanto nos quedamos paralizadas, es que total da igual: “el mundo está en mi contra”.
3. **Manipulamos a los demás**, producto de nuestras propias inseguridades y miedos empezamos a querer tener el control de todo y de todos a nuestro alrededor, reteniéndolos a la fuerza a quienes nos rodean. Es muy común ver esta situación entre madres e hijos. Pensamos que tenemos el dominio sobre las personas a las que amamos, porque hemos permitido que lo tengan sobre nosotras por mucho tiempo.
 4. **Precisamos que alguien más se haga cargo de nuestras necesidades**, reconocemos que tenemos

unas necesidades biológicas humanas, pero queremos que otros las satisfagan. Adjudicamos esa responsabilidad a alguien más y nos volvemos codependientes. Es una de las tantas razones por las que nos empeñamos en seguir con relaciones poco saludables (tóxicas), pues decretamos que no podemos estar solas.

5. **Nos domina la hipersensibilidad**, si bien somos emocionales, y como hemos dicho anteriormente cíclicas como la luna, aun así, todo tiene su balance. Los extremos siempre son perjudiciales, en ellos no estamos en control. Lo ideal es aprender a navegar por nuestras emociones, sin que ellas nos dominen.

6. **Vivimos para complacer a los demás**, cuando queremos decir que no, pero nos da miedo herir los sentimientos de otra persona, terminamos accediendo e ignorándonos. Lo hacemos con amigos, con esposos, con los hijos, con los jefes, etc. Siempre otros antes que nosotras. Nuestra divinidad no entra en nuestra lista de prioridades. Terminamos contra la pared y preguntándonos: “¿y yo pa cuándo?”.

7. **Damos más**, porque así nos enseñaron, de esa manera conseguimos retener a los demás, nos ganamos el reconocimiento de todos. Nos vestimos de expectativas. Total, en algún momento nos devolverán todo lo que entregamos. Cuando damos de más nada garantiza que regrese

a nosotras por la misma vía, así que olvídate de usarlo como herramienta de manipulación. Lo único que conseguirás por ese camino es desgaste y perderte a ti misma.

¿Cuántos *check* alcanzaste? No tienes por qué preocuparte, yo también en su momento me vi reflejada en todos y cada uno de esos ítems. Y más aún con la autoestima por el piso, sin el más mínimo sentido de cuidado propio, sin ningún tipo de límites que me protegieran.

Puedes notar que tu energía femenina está herida también cuando te das cuenta de que estás cayendo en patrones: relaciones tóxicas, pensamiento negativo, victimización constante, etc. Quizá no lo vas a notar al principio, pero en la medida que avances con la lectura de este libro te darás cuenta de los huecos en los que vas cayendo una y otra vez.

Te propongo que revises y lles un registro diario de las frases que te dices a ti misma. Con este ejercicio descubrirás qué patrón estás siguiendo. Si por ejemplo te dices constantemente: “no lo merezco”, “es demasiado para mí”, “nunca lo lograré”. Estás siguiendo un patrón de desmerecimiento y victimización. Es tiempo entonces de cambiar el disco ¿no crees? No es el mundo el que marcha en tu contra sino tu propia psique programándote.

¿Cómo y cuándo tuvo lugar esta herida? La herida puede surgir en la infancia, es el primer *step* ya que es la etapa en la que confi guramos nuestra personalidad, consolidamos todo nuestro sistema de creencias y aprendemos a interactuar. Así que, es el primer gabinete a revisar para desempolvar lo que tenemos guardado por allí: qué sucedió en la niñez, qué momentos nos marcaron, quiénes representan nuestras figuras a seguir.

La herida también puede venir de la adolescencia donde somos más vulnerables, y si además crecimos desamparadas, sin mentores que nos pudieran acompañar en esta etapa, seguramente divagamos por el mundo tratando de reconocer quién rayos éramos.

Otro momento crucial para dejar heridas en la energía femenina es el primer encuentro sexual: cómo sucedió, de qué manera nos sentimos, y la forma en que recordamos esa experiencia física ya sea para bien o para mal.

Podemos también recibir heridas en cualquier momento de la adultez, especialmente luego de casarnos y hacer familia. Nos

convertimos en la esposa y madre, dejando, de

momento, en pausa nuestra vida. Pasamos de

individuo a ser “la mamá de Carlos”, “la esposa

de Juan”. La que representa y hace.

Mientras que la mujer se desdibuja en

la cotidianidad.



No es el mundo el que
marcha en tu contra
sino tu propia psique
programándote.

*“Creo que será verdaderamente glorioso
cuando las mujeres sean personas realmente auténticas
y tengan todo el mundo abierto a ellas”.*

Karen Blixen

Podemos seguir con nuestras vidas y dejar a esa diosa descansar en el sueño eterno enroscada, sea donde sea que se encuentre, o tomar las riendas del asunto y entregarlo todo para levantarla y dejarla vivir plenamente a través de lo que ~~Es~~ ~~mostr~~ trabajo que todos deberíamos hacer, por tanto se trata de un asunto de sanación e integración. No es cuestión de tiempo, no se trata de pasar todos los capítulos del libro y listo ya me curé. Es un proceso de por vida, ese hacerse consciente, es para siempre, porque no estamos hablando de una herida superficial estamos hablando de años de laceración a esa energía que traemos incluso en nuestro ADN ~~Además que ya sabemos~~ cómo es una energía femenina herida, es momento de ver cómo se proyecta una energía femenina saludable. Cuando la diosa está danzando en perfecta armonía somos personas:

1. **Más receptivas**, nos permitimos detenernos a sentir, en lugar de escuchar. Somos capaces de preguntarnos ¿merece esto mi esfuerzo y dedicación? Si alguien nos lastima podemos decidir cómo y cuándo reaccionar.
2. **Más pacientes**, no es que nunca perdamos la paciencia, ni se nos vuelen los tapones de vez en cuando.

Somos seres humanos viviendo una experiencia física así que tendremos momentos en los que vamos a perder la calma, pero la diferencia es que contamos con las herramientas emocionales para manejarlo de la mejor manera en función de nuestro propio bienestar.

3. **Más intuitivas**, nos permitimos escuchar la voz de nuestra alma y no solo la de nuestra mente.
4. **Tenemos más amor incondicional.**
5. **Contamos con mayor capacidad de comprensión y empatía.**
6. **Tendemos a nutrirnos y a nutrir sin esperar nada a cambio.** Con una energía femenina herida nutrimos a otro, pero quedamos esperando que nos den de regreso lo que hemos dado.
7. **Somos sensibles, pero sabemos pilotar nuestras emociones.**
8. **Se experimenta más amabilidad.**
9. **Somos personas más creativas** porque nos permitimos conectar con esa energía creadora de Shakti.
10. **Nos permitimos momentos de quietud.**

11. Somos permisivas y dejamos algunas cosas

fluir, es decir, no estamos buscando controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor. Si alguno de los planes trazados no se da como lo esperábamos, reprogramamos y continuamos con lo siguiente.

12. Sabemos distinguir entre lo que es negociable y lo que no.

13. Una madre con sus energías en balance, por ejemplo, es capaz de saber que su hijo adolescente necesita que de vez en cuando se ponga el sombrero de la amiga y lo sepa combinar con el sombrero de la autoridad. Eso ayudará a construir un mejor canal de comunicación entre ambos, a su vez ayudará al fortalecimiento de la autoestima. Una madre empoderada con su divino femenino es capaz de criar hijos emocionalmente sanos. Así que el trabajo no es únicamente para su beneficio.

14. **Establecemos nuestros propios límites** y no permitimos que nadie los trasgreda.

15. **Disfrutamos a plenitud la sexualidad.** Sabemos lo que queremos y lo pedimos sin temor alguno. Somos capaces de dar y recibir placer en la misma medida. ¿Cuántas de nosotras nos atrevemos a decirle a nuestra pareja lo que nos gusta en el sexo?, es más ¿cuántas sabemos con certeza lo que nos da placer en el acto

sexual? Parece que en pleno siglo XXI sigue siendo un tema tabú. Claro, es lo que nos han hecho creer durante siglos para que continuemos en ese sueño eterno junto a nuestra divinidad. Las mujeres venimos con un paquetito de sensualidad y erotismo natural que es parte de nuestra esencia. Créeme que al final desearás haberlo reencontrado con ese lado salvaje mucho antes.

Es posible alcanzar esa energía femenina sana y natural con pequeñas acciones diarias. Se puede comenzar ese proceso en cualquier momento de tu vida, basta con que respires y tengas latidos para gozar de este reencuentro.

Y qué pasa con la energía masculina ¿cómo saber cuándo está sana?

Una energía masculina natural saludable:

1. Posee la confianza y la fuerza interior para movilizar su mundo.
2. Tiene desarrollado el sentido de la responsabilidad.
3. Presta atención al detalle.
4. Está muy bien definido su razonamiento lógico, el servir de apoyo, procurar estabilidad.
5. Tiene disciplina y se sabe capaz.
6. Es asertivo.

Una persona que tiene su lado masculino herido es desconfiada, no tiene la fuerza interior para generar cambios en su vida, no tiene sentido de la responsabilidad, la atención no será plena en ninguna de sus facetas y no puede ser lógica en los momentos en que así se requiere, además tiene tendencia al abuso de poder y a la agresión. Su comportamiento es de confrontación porque no da su brazo a torcer, es sumamente crítica y poco solidaria.

Todos podemos hacer nuestra propia introspección para evaluar cuán heridas están nuestras divinidades. Cuál de las dos energías nos está afectando más y a cuál debemos prestar atención para tomar acción inmediata.

Cuando alcances el matrimonio sagrado entre Shiva y Shakti lo sabrás porque te descubrirás como:

- Una persona más intuitiva.
- No estarás pendiente del qué dirán, ya que estarás muy ocupada disfrutando la danza del amor.
- Tomarás decisiones según lo que te llene de felicidad.
- Podrás poner tus sanos límites y sostenerlos sin remordimientos.
- Reconocerás tu valor como ser humano.
- Te permitirás cometer errores y aprender de ellos.
- Fluirás dentro de los procesos, ya sean personales o profesionales.
- Compartirás procesos con otras personas.
- Reconocerás que siendo solidaria no estás haciendo un favor, sino que estarás creciendo, haciendo soporte.

- Lo mejor de todo, vivirás una sexualidad en plenitud.

Y en lo cotidiano:

Si terminaste de lavar los platos, y quieres el fregadero limpio, pero viene tu hijo justo en ese momento, deja su plato sucio allí y se va a bañar..., con una energía femenina herida responderás alterada y comenzarás a gritar porque quieres el control de tu fregadero. Lo obligarás a salir del baño y empezará una pelea para lavar el plato.

Mientras que si tu energía femenina es sana y natural, te comunicarás, le recordarás que ya has dicho anteriormente que no quieres platos sucios en el fregadero. Le pedirás que lo lave, dirigiéndote a él o a ella mirándole a los ojos. Negociarán que lo hará apenas se dé un baño, y le dirás que hasta tanto no lave su plato no accederá al videojuego. ¡Ya está! Confías en que lo hará y, mientras se va a bañar, tú puedes irte a otra cosa.

Reconectando con mi divino femenino o cómo despertar a Shakti:

1. Vuelve al lugar en el que se conocieron: tu cuerpo.


Conectando con tu cuerpo de manera consciente honras, amas y respetas ese templo sagrado que es. Es allí cuando vas a ser testigo del regreso de tu divina diosa femenina que existe dentro, para ello te recomiendo aplicar las 3 C:

- Conexión
- Consciente
- Corporal.

2. **Presta atención a los estereotipos**, esas sentencias que comienzan con “debe ser...” o “tiene que...” y no han hecho más que alejarnos de conectar con esa diosa. “Una mujer debe tener un cuerpo perfecto”, “una mujer tiene que ser de la casa”, “una mujer tiene que controlar sus emociones”, “tiene que ser fuerte a toda costa”, “debe ser buena madre, hija, esposa, etc.”, “debe casarse a cierta edad, tener hijos antes de cierta edad”. No es más que la voz del sistema queriendo encajonarnos porque sí. Obligándonos a llevar una vida que no es nuestra y que no está alineada con nuestra alma ni con nuestros deseos.

- **Ejercicio 1.** Toma tres respiraciones profundas, pon una mano en el corazón y otra en el abdomen bajo y pregunta: ¿este deber resuena conmigo realmente?, ¿es un asunto al que debo prestarle tanta atención para estar en fase de ansiedad? Permite que tu alma y cuerpo te respondan. Quizás las primeras veces no escuches nada, pero a medida que lo sigas intentando los escucharás. Reflexiona hasta dónde has llegado tú siguiendo tantos estereotipos como esos.

- **Ejercicio 2.** Conóctete más allá de tu nombre y apellido con lo que verdaderamente eres tú. Con todas tus luces y tus sombras, virtudes y debilidades. Pregúntate si eres tú



Conectando
con tu cuerpo de
manera consciente
honras, amas y respetas
ese templo sagrado
que es.

realmente quien crees que eres o estás siguiendo los lineamientos de otra persona.

3. **Honra tu sexualidad**, esta es la base, así nacimos. Entonces, te pregunto ¿qué relación tienes tú con tu cuerpo y con tus zonas de placer; conoces el orgasmo más allá de la fricción durante el acto sexual?

Mi propio proceso – la historia de mi vida

El anhelo de hallar a Dios es una inversión del orden terrenal normal. En nuestra búsqueda de Dios nos apartamos de lo que nos atrae y nadamos hacia lo difícil. Abandonamos nuestras cómodas costumbres con la esperanza (la mera esperanza) de que se nos ofrezca algo mejor de lo que hemos abandonado. Todas las religiones del mundo describen de un modo parecido a un buen discípulo: aquel que se levanta temprano para rezar a su Dios, procura ser virtuoso, es un buen vecino, se respeta a sí mismo y a los demás y domina sus ansias. Comer, rezar, amar / Elizabeth Gilbert

Comenzaré esta historia cuando tenía 14 años y decidí irme de mi casa. Estaba loca por escapar de una madre “maltratadora”. Al menos así la veía con mis ojos de niña hermosa. Mi madre, nacida en Santo Domingo, se fue a vivir a Puerto Rico, un país que apenas conocía y aún en proceso de obtener la


nacionalidad quedó desamparada de golpe porque su esposo, mi padre, sufrió un terrible accidente que lo dejó en cama cuando yo apenas tenía 5 años. Mi mamá no trabajaba, ni conducía, prácticamente le tocó empezar de cero con dos niñas pequeñas a cargo. Por supuesto que no tuvo tiempo ni ayuda para darnos ese amor y atención que necesitábamos. Pasé de ser una niña a una joven adulta de la nada.

Ese fue el escenario en el que me tocó crecer, y ya con 14 años juraba que tenía 20 y que estaba lista para hacer mi vida, tener hijos y todo lo demás. Me convertí en mamá a los 15 años, desde entonces estuve con el padre de mis hijos en medio de una relación tóxica por nueve años y medio. Procreamos tres hijos. Terminamos esa relación y la niña que buscaba refugio y protección entró en pánico, pues no sabía estar sola, era codependiente.

En menos de un mes ya tenía otra pareja, también tóxica, muy parecida a la anterior. Estuvimos juntos unos dos años. Entré a esa otra relación con las manos vacías, pero dando todo de mí en cuanto a tiempo y energía. Al final me engañó con la hija de su mejor amiga, y me lanzó directo al papel de víctima: “tanto que le di y me hace esto a mí”

Pero eso no acaba ahí ¿adivinen qué?

Boom comencé otra relación con las mismas características; era evidente que no me hallaba conmigo. A la tercera vez la vencida dicen por ahí, pero no fue así, cometí los mismos errores. Esta vez no solo le di mi energía, sino que además le di



Tu cuerpo es un universo de sensaciones, de terminaciones nerviosas que están allí para ser descubiertas.

carro, casa, atendí a sus hijas como si fueran mías, sin embargo, no fue suficiente para él, o eso creía entonces, pues me engañó dos veces.

En todas las relaciones se repitió el mismo ciclo: entregaba todo de mí sin ningún tipo de reservas y me abandonaba por completo. Una vez que todo terminaba solo quedaba el desconcierto y la frustración. Como madre soltera quería controlar todo, necesitaba demostrarle a la sociedad que yo sería una buena madre a pesar de ser tan joven. Sumado a eso tenía la autoestima en el subsuelo y estaba buscando exteriormente quién me sostuviera.

Hasta que me encontré a solas, sin remedio, y pensé esto no puede ser normal. Puede que yo lo esté naturalizando, pero no es normal que todos los hombres que se acercan a mí tengan algo malo. Después de la última relación dije “basta”. No quiero saber más de hombres en mi triste vida por un buen tiempo. Ese cierre, me concentré en terminar mi bachillerato, seguidamente me enfoqué en la universidad, en los hijos y entré en ese proceso de autorreconocimiento sin tener una guía o una orientación.

En ese momento Google no era el buscador que es ahora, no existía Facebook, ni Instagram para buscar información, experiencias, historias o lo que sea.

Era toda una odisea lograr siquiera acercarme a la idea de una diosa en mi interior. Económicamente no podía cubrir un médico de salud mental. No sabía por dónde empezar. Lo único que tenía era un patrón de relaciones.

De pronto hallé una luz al final del túnel. Un libro que marcó un antes y un después en mi vida y que hoy es fuente de inspiración para compartir contigo mi propia experiencia de autodescubrimiento. Esa señal se titula en español: “*Comer, Rezar, Amar*” de Elizabeth Gilbert. A través de esa obra hice consciente lo que ya intuía.

Me marcó una vía por la cual viajar en busca de respuestas: el despertar espiritual. A partir de entonces reenfoqué mis energías hacia recuperar mi autoestima, hacia la relación con mis hijos y estudiar. Cuando llegó la pareja que tengo en este momento la cosa no fue nada fácil. Dar el paso me costó muchísimo, seguía herida y con mucha desconfianza, independientemente de todo el trabajo autodidacta que había hecho hasta ese momento. Con todas las reservas decidí entrar en la relación y al año y medio volví a ver el patrón. De nuevo me sorprendí dando más y dejándome de lado. Antes de quedar nuevamente invisible para el mundo, decidí comenzar un proceso interno con un poco de compañía, con más conocimiento y mucha más experiencia (Entonces decidí que era hora de viajar por mí misma) y decidí certificarme como *life coach* para ayudar a otras mujeres que estuvieran pasando por lo mismo, o que estuvieran a punto de caer en un círculo vicioso de malas decisiones. Me llevó 15 años alcanzar mi propio despertar. Y esta publicación es solo un pequeño fruto de todo lo que he logrado crear y materializar con mi diosa elevada, danzando en plena armonía con su opuesto.

Por eso, quiero invitarte a que te permitas desaprender para aprender cosas nuevas, y abrirte a un mundo lleno de posibilidades para ti. ¿Te atreves a hacer esto por y para ti? ¡Sé que síiiii! Por eso tienes este libro en tus manos.

