

# EJERCICIOS E INFORMACIÓN EXTRA

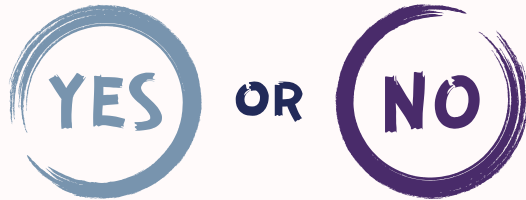
## CAPÍTULO 1

En este cuaderno podrás realizar ejercicios que te ayudarán a comenzar a conocerte y conectar con tu energía femenina y masculina.

[WWW.ADALIZCALDERON.COM](http://WWW.ADALIZCALDERON.COM)  
[@VIDAPLENACONADA](https://www.instagram.com/VIDAPLENACONADA)

# CONÓCETE

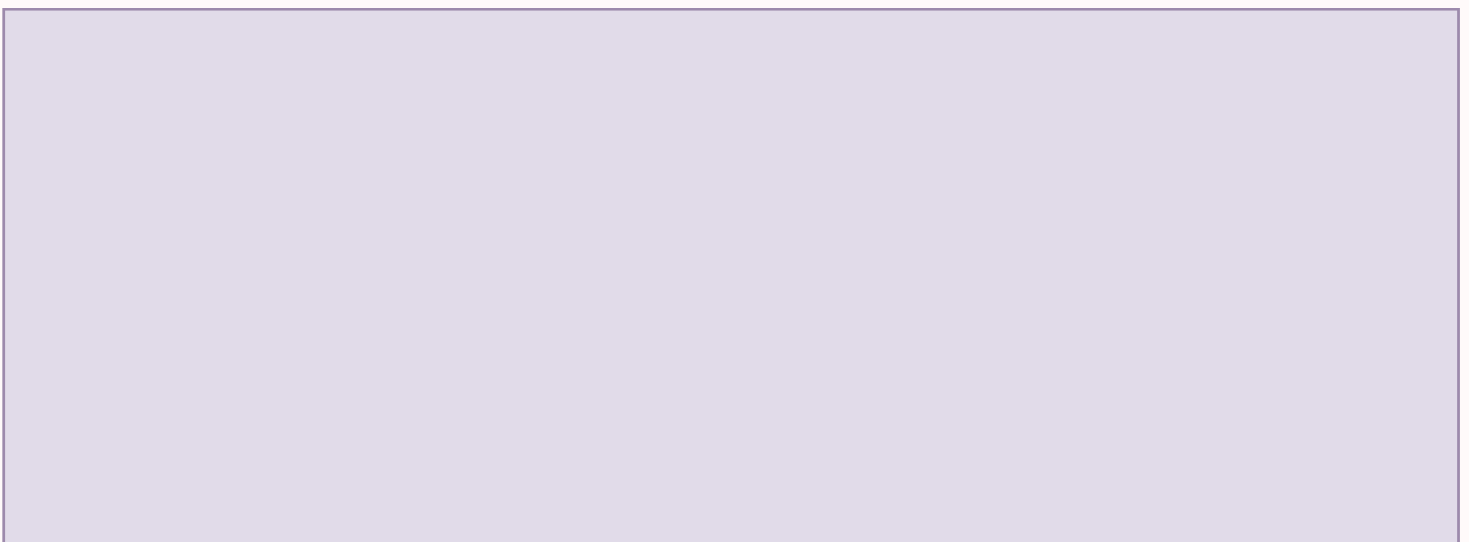
¿Sabes realmente quién eres?



¿Cuánto de lo que eres es la persona que crees que deberías ser?

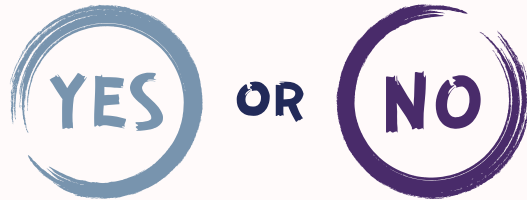


¿Qué pasaría si dejaras esos "debería" contigo mism@ y empezarás a sentir más curiosidad por eso que no has hecho aún, por los "debería"?



# CONÓCETE

¿Conoces el propósito de tu alma?



Si la respuesta fue SI, descríbelo lo más específico posible. Si la respuesta fue **NO**, escribe que pasos/acción podrías tomar para conocer el propósito de tu alma.

A large, empty rectangular box with a light purple background, intended for writing an answer. On the left side of the box, there is a dark blue star icon.

Sea cual haya sido tu respuesta a la pregunta anterior, escribe que cosas, pensamientos, creencias, etc, te han mantenido alejad@ de cumplir el propósito de tu alma.

A large, empty rectangular box with a light purple background, intended for writing an answer.

# CONÓCETE

El objetivo de este ejercicio es que te permitas dejar de vivir una vida que fue programada en ti y comiences a vivir una vida que sea tu verdadero propósito y pasión.

★ A medida que “hackees” el sistema de condicionamientos y creencias que te limitan y han mantenido pres@ en tu propia piel, tendrás un mayor acceso a tu verdad. El verdadero tú. El tú divino. Tu divina esencia femenina/masculina.  
Conexión divina con tu alma.





# Energía Femenina y Masculina



## SUS CARACTERÍSTICAS

Aquí encontrarán algunas características sobre las energías femeninas y masculinas. Tengan en cuenta que esto es sólo una fuente de información, tomada de [hombresevolucionantes.com](http://hombresevolucionantes.com) y [habitosdeexito.com](http://habitosdeexito.com)

# ENERGÍA FEMENINA

**Emociones** – la energía femenina está en mayor contacto con las emociones, ese día que te levantas más triste o alegre de lo normal es porque estás más en contacto con tu femenino. Ser capaz de sentir hace que el mundo sea más interesante y no vivir como un zombie carente de emociones.

**Amor** – el objetivo principal de la energía femenina es recibir y entregar amor. La reconocerás en ti cuando tienes ganas de tener pareja o de formar una familia.

**Fluir** – la energía femenina fluye constantemente, se deja llevar, cambia a cada momento. Esta característica te puede ayudar mucho a adaptarte al mundo que te rodea y a ser más espontáneo. ¿Cuántas veces te has puesto nervioso al ver que una mujer cambiaba su decisión en un momento?

**Compartir** – una de las mayores satisfacciones para la energía femenina es la posibilidad de compartir lo que está ocurriendo en su vida. Ese día que no puedes esperar a contarle lo que te ha pasado a algún amigo o amiga estás conectando con tu energía femenina.

**Llenarse** – Cuando la energía femenina siente la carencia, busca llenarse. Puede ser yendo de compras para completar el armario o comiendo todo el chocolate de la nevera o el helado que pueda encontrar.

# ENERGÍA MASCULINA

**Dirección** – La energía masculina se siente cómoda con un propósito, poniendo el foco hacia un destino para ir hacia él. Cuando la energía masculina no tiene este objetivo se encuentra perdida. Esto te puede ayudar a conseguir cosas en la vida y a entregar al mundo la mejor versión de ti mismo.

**Monotarea** – Sólo una actividad a cada momento, si no, corre el riesgo de hacer todo mal. Parece un tópico pero es una de las cosas que te hará mantener la concentración para conseguir tus objetivos.

**Presencia** – La presencia masculina es estable, vertical, no se ve afectada con los elementos externos. Esta característica te servirá en entornos difíciles y con mucha intensidad emocional. Sobre todo si estás con alguien que entra en una tormenta emocional.

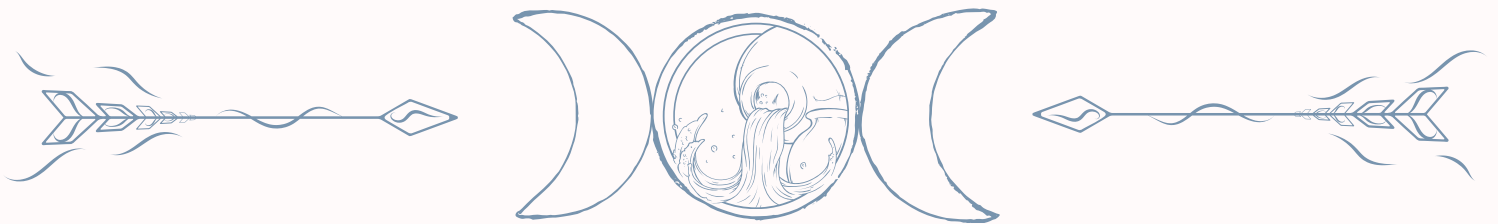
**Libertad** – El principal objetivo de lo masculino es la libertad. Esta ansia de libertad es la que te empuja a tomar decisiones, a encontrar la satisfacción en las cosas que haces por ti mism@ y a crear una vida que te permita hacer lo que quieres realmente.

**Éxito** – La única medida de la vida para la energía masculina es su éxito. Ya sea laboral, económico, familiar o académico, pero siempre compitiendo por conseguir lo mejor.

# ENERGÍA MASCULINA

**Vacío** – Lo que la energía masculina busca cuando está mal es el vacío. Meditando, saliendo de viaje o eyaculando, pero busca la manera de no tener nada: emociones, obligaciones o límites.

\*\* Recuerda que tienes ambas energías y es importante sostener un balance entre ellas.



## A continuación encontrarás:

- Resumen de energías femeninas y masculinas.
- Síntomas de estas energías heridas.
- Un check list sobre diferentes maneras en las que puedes comenzar a conectar con tu Divino Femenino y Masculino.

Espero que todo esto sea de gran ayuda para ti. Cualquier duda o pregunta me la puedes enviar a [ac@adalizcalderon.com](mailto:ac@adalizcalderon.com)



## FEMENINA

Intuición

Cuidado

Sanación

Tranquilidad

Consciencia  
emocional

Expresión y  
comunicación de  
emociones

## MASCULINA

Lógica

Razón

Energía de acción

Firmeza

Facilidad para  
adquirir bienes  
materiales

Supervivencia

Sentido común



# Identifica cuál de estos síntomas están presentes en esta etapa de tu vida.

## FEMENINA

Energía  
Herida

## MASCULINA

Víctima

Perpetrador

Impotente

Abuso de poder

Debilidad

Dominio

Manipulación

Agresión

Reteniendo

Controlar

Necesidad



Competitivo

Codependencia

Confrontativo

Hipersensibilidad

Crítica

Demasiado emocional

Abuso

Complacer a la gente

Evitación

Sobre dar

Insolidario

Inestable

# Despierta y expresa tu Divino Femenino

## AMA TU CUERPO

- Piernas (gordas/flacas, largas/cortas)
- Barriga (con o sin marcas, grande)
- Pelo (rizo, lacio, corto, largo)
- Nalgas (grandes, pequeñas)
- Senos (grandes, pequeños)
- Cara, ojos, nariz, orejas

## USA TU IMAGINACIÓN

- "La imaginación es más poderosa que el conocimiento" Einstein
- Utiliza tu imaginación, que esta conectada con tu intuición, para atraer mas magia y cosas buenas a tu vida.

## HONRA TUS EMOCIONES

- Acepta y procesa tus emociones
- Deja de reprimir tus emociones
- Las emociones son parte necesaria de nuestras vidas y crecimiento.

## CREA UN ESPACIO SAGRADO

- Elige un espacio en tu hogar donde puedas sentarte conectar con tu alma, a primera hora en la mañana.

## CONFÍA EN TU INTUICIÓN

- Conecta con tu intuición
- Escucha más a tu corazón y menos a tu mente.

## CONÓCETE

- ¿Eres quién realmente crees ser?
- ¿Eres quién otra persona quiere que seas?
- Deje de vivir una vida que fue programada en usted y comience a vivir una vida que sea su verdadero propósito y pasión.

## DALE VOZ A TU SABIDURÍA INTERNA

- Suelta el miedo hablar tu verdad
- Comunicación efectiva, desde el corazón y no de la mente.

## SE AGRADECIDA CON TU VIDA

- Agradece lo que tienes
- Cuenta tus bendiciones
- Agradece tu salud
- Honra tus relaciones
- Perdónate y perdona a quien te haya herido.
- Sana y celebra tu sexualidad

## HONRA TU SEXUALIDAD

- Esta es la base del Divine Feminine
- ¿Qué relación tienes con tus genitales?
- Siéntete libre de pedir lo que deseas en una relación sexual.
- Reconoce tus necesidades sexuales. Conecta con tu placer y ábrete
- a recibir placer.
-

# Despierta y expresa tu Divino Masculino

## ESTABLECE METAS CLARAS Y REALISTAS

- Dedicar tiempo a definir tus metas a corto, mediano y largo plazo.
- Escribe tus metas y desglózalas en pasos accionables.
- Revisa tus metas regularmente y ajusta según sea necesario.

## DESARROLLA TU LIDERAZGO INTERNO

- Practica la toma de decisiones conscientes y responsables.
- Asume la responsabilidad de tus acciones y sus consecuencias.
- Busca oportunidades para liderar proyectos y apoyar a otros.

## CULTIVA LA CONFIANZA EN TI MISMO

- Reconoce y valora tus fortalezas y habilidades.
- Practica afirmaciones positivas diariamente.
- Enfrenta tus miedos y actúa a pesar de ellos.

## MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN

- Dedicar tiempo a la meditación diaria para centrarte y calmar tu mente.
- Practica la visualización creativa, imaginando tu energía masculina como una fuerza poderosa y equilibrada.
- Enfócate en imágenes de fuerza, claridad y liderazgo durante tus meditaciones.

## BALANCE CON LA ENERGÍA FEMENINA

- Asegúrate de equilibrar tu energía masculina con la femenina, practicando la empatía, la receptividad y la intuición.
- Reconoce y honra tus emociones, permitiéndote sentir y procesar sin juicio.
- Fomenta relaciones saludables que te permitan dar y recibir apoyo y amor.

## CREA UNA RUTINA ESTRUCTURADA

- Establece una rutina diaria que incluya tiempo para el trabajo, el ejercicio, el descanso y las actividades personales.
- Utiliza herramientas como calendarios y listas de tareas para organizar tu tiempo.
- Prioriza tus tareas diarias y mantén el enfoque en las actividades más importantes.

## PRACTICA LA DISCIPLINA Y LA PERSEVERANCIA


- Establece hábitos saludables y cúmplelos consistentemente.
- Enfrenta los desafíos con determinación y no te rindas ante los obstáculos.
- Celebra tus logros y aprende de tus fracasos.

## ENCUENTRA TU PROPÓSITO

- Reflexiona sobre lo que te apasiona y lo que te da sentido en la vida.
- Busca actividades y proyectos que alineen con tu propósito.
- Comprométete a vivir de acuerdo con tus valores y propósito.

## CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

- Pasa tiempo al aire libre y conecta con los elementos naturales.
- Realiza actividades como caminar, correr o acampar en la naturaleza.
- Medita al aire libre, sintiendo la energía de la tierra y el entorno.



Utiliza estos checklist como una guía diaria o semanal para conectar y fortalecer tu energía del divino femenino y masculino. Recuerda que el equilibrio entre lo masculino y lo femenino es clave para una vida plena y armoniosa. ¡Que estos ejercicios y guía te ayuden a alcanzar tu máximo potencial!

## RECUERDA QUE...

Te puedo apoyar con este y otros temas a través de sesiones y acompañamientos privados. Brindándote un espacio seguro para sanar, crecer y transformarte, fortaleciendo tu conexión contigo en cuerpo, mente y alma. Provocando una vida en plenitud y felicidad.

MÁS INFORMACIÓN

[WWW.ADALIZCALDERON.COM](http://WWW.ADALIZCALDERON.COM)

©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020