

# EJERCICIOS E INFORMACIÓN EXTRA

## CAPÍTULO 2



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

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

Receta para conectar con tu

# Divino Femenino / Shaktis



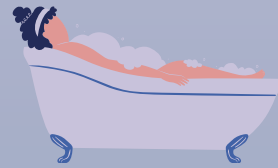
## INGREDIENTES



AMA TU CUERPO



CONÓCETE



HONRA TU SEXUALIDAD



CONFÍA EN TU  
INTUICIÓN



HONRA TUS  
EMOCIONES

En las siguientes páginas te comparto el "como".

\*\*Para la acción de conocerte, ya te deje herramientas en el capítulo anterior.

@vidaplenaconada

# Ama tu cuerpo por lo que puede hacer, más allá de cómo se ve.

Considera todas las diferentes cosas que tu cuerpo puede hacer, desde las funciones corporales relacionadas con:

- el movimiento (por ejemplo, caminar)
- salud (por ejemplo, digerir alimentos)
- sentidos (por ejemplo, oído)
- esfuerzos creativos (por ejemplo, bailar)
- cuidado personal (por ejemplo, ducharse)
- y la comunicación interpersonal (por ejemplo, hablar)

En el espacio a continuación, enumera tantas cosas como desees/puedas pensar.

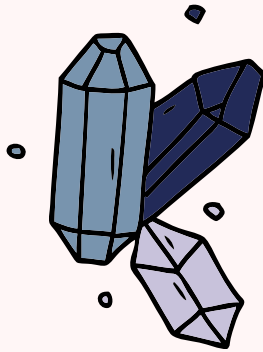
Ahora, considera lo que significa para ti cada una de las funciones corporales que identificaste anteriormente. Por ejemplo, ¿dónde estarías si no pudieras digerir tu comida? O, ¿qué tan aburrida sería la vida si no pudieras escuchar música? O, ¿Cómo sería la vida si no pudieras usar tu cuerpo para abrazar a tu pareja? En el espacio a continuación, escribe sobre la importancia de 5 de tus funciones corporales identificadas.

# Honra tu sexualidad

Una manera sencilla de comenzar a honrar tu sexualidad es permitiéndote conectar con tu sensualidad. Te comparto un sencillo ejercicio para esto.

## Toma un baño caliente y sensual

1



Elige un cristal que te atraiga y póngalo en tu baño para ayudar a despejar tu campo de energía, energizarlo e inspirarlo.

2



Luego, elige un aceite esencial que te gustaría usar y pon unas gotas en una taza de leche entera o en unas cucharadas de aceite de oliva; vierte esto en el agua de tu baño y mézclalo. También siempre agrego sal de Epsom a mi baño para ayudar a desintoxicar mi campo energético.

3



Conéctate con tu cuerpo; ¿Hay un área de la que te haya desasociado? Pon tus manos sobre esta parte del cuerpo y di "Lo siento, y te amo" una y otra vez hasta que sientas la energía curativa y amorosa concentrándose en esta área de tu cuerpo.

4



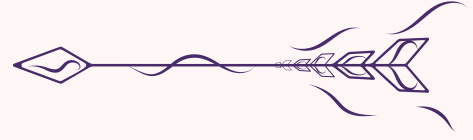
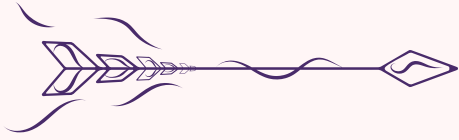
Cuando salgas del baño y te esté poniendo crema o aceite, repite lo mismo a cada parte del cuerpo.

ADALIZ  
CALDERON

@vidaplenaconada

©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020

# CONECTA CON TU INTUICIÓN



La manera más simple de comenzar a conectar con tu intuición es prestarle más atención a tu corazón es:



En momentos desafiantes, de frustración, falta de dirección, indecisión o simplemente cuando sientas que necesitas dirección. Aunque no estés pasando por un momento desafiante.

ADALIZ  
CALDERON

Permítete regresar a casa (tu cuerpo / tu alma). Donde quiera que estés, lleva una mano a tu corazón y otra a tu abdomen bajo y pregunta lo que deseas.

Permítete escuchar a tu corazón y cuerpo antes que a tu mente racional.

\*\*Esto se logra con la práctica, aunque al comienzo lo sientas complicado.



@vidaplenaconada

©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020

# Honra tus emociones

Crea tu propio diccionario de sentimientos, para que puedas aumentar tu nivel de consciencia emocional. También podrás definir tus sentimientos o emociones en función de los pensamientos que suelen acompañarlos.

\*\*Esto lo puedes repetir cuantas veces sea necesario

## Paso 1: Identifica un sentimiento/emoción

Si se te hace difícil expresar tus sentimientos con palabras, intenta anotar los síntomas físicos de tus sentimientos, como el corazón acelerado, dificultad para respirar, torpeza para pensar, etc.

Escribe ese/esos sentimiento:

## Paso 2: Identificar pensamiento

Luego, escribe los pensamientos enumerados bajo ese sentimiento que estás teniendo. "¿Cuál es la historia que estás contándote a ti misma en este momento?"

Escribe ese/esos pensamiento:

## Paso 3: Revisión

Revisa o añade más pensamientos al Diccionario de sentimientos cuando te sientas molesta. Cuanto más te vuelves consciente de los pensamientos específicos que están asociados con tus emociones, más fácil será lidiar con ellos.

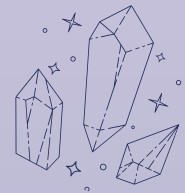
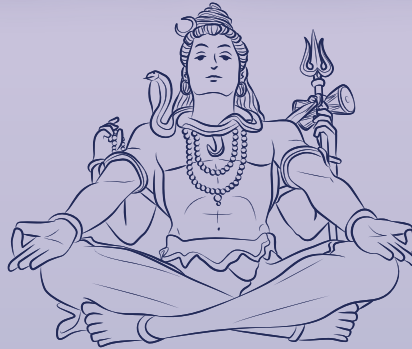
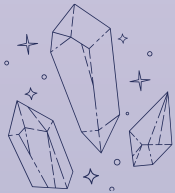


@vidaplenaconada

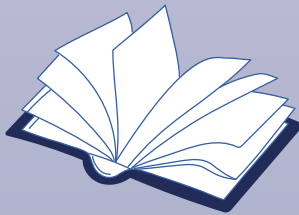
©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020

# Receta para conectar con tu

# Divino Masculino / Shiva



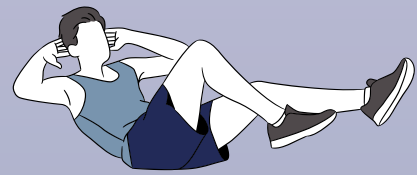
## INGREDIENTES



AUTOCONOCIMIENTO



MEDITACIÓN



EJERCICIO



ACEITE ESENCIAL



ACERTIVIDAD



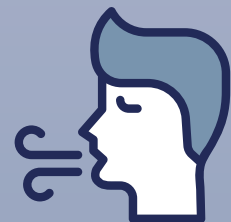
NATRALEZA



LIDERAZGO



HABITOS SALUDABLES



RESPIRACION

En las siguientes páginas te comparto el "como".

\*\*Para la acción de conocerte, ya te deje herramientas en el capítulo anterior.

@vidaplenaconada

©TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ADALIZ CALDERON 2020

# Receta para Conectar con el Divino Masculino

## Ingredientes:

- 1 taza de Autoconocimiento
- 2 cucharadas de Meditación
- 1 puñado de Ejercicio Físico Regular
- 3 gotas de Aceite Esencial de Cedro o Sándalo
- 1 cucharadita de Practicar la Asertividad
- 2 rebanadas de Tiempo en la Naturaleza
- 1 pizca de Liderazgo Consciente
- Una dosis diaria de Hábitos Saludables
- Aderezado con Ritual de Respiración Profunda

## Instrucciones:

### 1. Preparación del Espacio:

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar solo y sin distracciones. Este es tu espacio sagrado para conectar contigo mismo.

### 2. Inicio con Meditación:

- **Preferiblemente:** un mínimo de 10-15 minutos cada mañana.
- **Para tu comodidad:** Siéntate o acuéstate cómodamente, cierra los ojos y enfócate en tu respiración. Inhala profundamente por la nariz, reténlo por unos segundos y exhala lentamente por la boca. Visualiza una luz dorada entrando en ti con cada inhalación, simbolizando tu energía masculina divina.
- **Beneficio:** Esto calmará tu mente y te conectará con tu esencia interior.

[Aquí te dejo una meditación](#)

# Receta para Conectar con el Divino Masculino

## 3. Ejercicio Físico Regular:

- **Recomendación:** 30 minutos, 3-4 veces por semana.
- **Disfruta del Proceso:** Elige una actividad que te guste y que desafíe tu cuerpo, como levantar pesas, correr, practicar artes marciales o yoga de fuerza.
- **Beneficio:** El ejercicio no solo fortalece tu cuerpo, sino que también libera endorfinas que mejoran tu estado de ánimo y aumentan tu vitalidad.

## 4. Aceite Esencial:

- **Ingredientes:** 3 gotas de aceite esencial de cedro o sándalo.
- **Proceso:** Aplica las gotas en tus muñecas y en el pecho. Inhala profundamente el aroma durante tus meditaciones o ejercicios de respiración.
- **Beneficio:** Estos aceites esenciales son conocidos por su capacidad para fortalecer la conexión con la energía masculina y proporcionar una sensación de arraigo y estabilidad.

## 5. Practicar la Asertividad:

- A lo largo del día.
- **¿Cómo?:** En tus interacciones diarias, práctica expresar tus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa. Usa frases como "Yo necesito...", "Yo siento...", y "Yo quiero...".
- **Beneficio:** La asertividad fortalece tu sentido de autodirección y confianza.

# Receta para Conectar con el Divino Masculino

## 6. Tiempo en la Naturaleza:

- **Recomendable:** Al menos una vez por semana.
- **Vuelve a ti:** Pasando tiempo al aire libre, ya sea caminando por un parque, haciendo senderismo, o simplemente estando en contacto con la tierra y los árboles.
- **Beneficio:** La naturaleza es una poderosa fuente de energía y equilibrio que puede ayudarte a reconectarte con tu esencia masculina.

## 7. Liderazgo Consciente:

- En tus actividades diarias y profesionales.
- **Busca:** Tomar iniciativas que promuevan el bienestar de los demás y lidera con empatía y claridad. Crea oportunidades para guiar y apoyar a otros.
- **Beneficio:** Liderar de manera consciente fortalece tu propósito y dirección, alineándote con tu energía masculina de una manera equilibrada y positiva.

## 8. Ritual de Respiración Profunda:

- Antes de dormir.
- **Momento de calma:** Realiza una serie de respiraciones profundas y conscientes. Inhala por cuatro segundos, mantén la respiración por cuatro segundos, y exhala por seis segundos. Visualiza cualquier tensión dejando tu cuerpo con cada exhalación.
- **Beneficio:** Este ritual ayuda a liberar el estrés acumulado del día y a promover un sueño reparador, recargando tu energía masculina para el día siguiente.

# Conectando con el Divino Masculino

## Recuerda que:

- **La consistencia:** es la clave para conectar profundamente con tu energía masculina es la consistencia. Haz de estos pasos un hábito diario o semanal.
- **Intención:** todo lo que hagas, realízalo con la intención consciente de fortalecer y equilibrar tu divino masculino.
- **Adaptación:** Siéntete libre de ajustar las cantidades y tiempos según tus necesidades y circunstancias personales.



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