VIDA PLENA CON ADA™

Despierta tu energía sexual

6 prácticas para explorar tu cuerpo, tu sensualidad y lo que disfrutas, a tu ritmo.



Un espacio para sentir y descubrir.

ADALIZ CALDERÓN

ANTES DE COMENZAR

Tu curiosidad tiene un lugar.

Me emociona acompañarte en este espacio para redescubrirte, desaprender y aprender nuevas maneras de vivir la conexión con tu cuerpo, tu sensualidad y tu deseo.

Aquí, la energía sexual es una manera de nombrar esa vitalidad que puedes explorar a través de los sentidos, la imaginación, el movimiento y el disfrute.

CÓMO VIVIR ESTAS PRÁCTICAS

Comienza por la que te dé curiosidad. Puedes cambiar el orden, repetirla o dejarla para otro momento. No necesitas experiencia, pareja ni comprar materiales.

No hay una sensación que debas alcanzar. Puedes adaptar, omitir o detener cualquier propuesta. Escuchar tus preferencias también es parte de conocerte.

Son propuestas de exploración personal; no sustituyen atención médica ni psicoterapia.

Con amor, Ada

PRÁCTICA 01 · A TU RITMO

Hacer una pausa para sentir

Una invitación a prestar atención a tu cuerpo, sin pedirle que responda de una forma particular.

ENCUENTRA UNA POSTURA CÓMODA

Siéntate o recuéstate con apoyo. Puedes mantener los ojos abiertos y mirar un punto que te resulte agradable.

ACOMPAÑA TU RESPIRACIÓN

Deja que el aire entre y salga cómodamente, sin forzarlo ni retenerlo. Durante unos momentos, nota el apoyo del cuerpo y las sensaciones presentes.

ESCOGE DÓNDE ATENDER

Lleva tu atención a las manos, los pies o cualquier zona que prefieras. Si lo deseas, dedica dos o tres minutos; puedes terminar antes.

PARA CONOCERTE

¿Qué noté? ¿En qué parte de mi cuerpo me resultó agradable detenerme?

PRÁCTICA 02 · A TU RITMO

Despertando tu sensualidad dormida

Dale espacio a esa sensualidad dormida a través del movimiento, la música y el disfrute. No necesitas una coreografía.

ELIGE UNA CANCIÓN

Busca una canción que te invite a moverte hoy. Puedes estar de pie o sentada.

PRUEBA MOVIMIENTOS PEQUEÑOS

Mueve suavemente las manos, los hombros o las caderas dentro de un rango cómodo. Cambia el ritmo, haz una pausa o deja que el movimiento sea muy sutil.

SIGUE LO QUE DISFRUTAS

Repite el movimiento que te agrade. No tienes que terminar la canción: tú eliges cuánto tiempo dedicarle. Báilala a tu tumbao'.

PARA CONOCERTE

¿Qué movimiento disfruté? ¿Qué ritmo me gustaría volver a probar?

PRÁCTICA 03 · A TU RITMO

Conectando con tu sagrado femenino

Un encuentro contigo, con tu energía femenina y con ese espacio que reconoces como tu centro.

BUSCA APOYO

Siéntate o recuéstate. Nota cómo la superficie sostiene tu espalda, tus piernas o tu pelvis.

ELIGE UN GESTO

Si te resulta cómodo, coloca una mano sobre el abdomen por encima de la ropa. También puedes dejarla a tu lado. Observa sin presionar ni buscar una respuesta.

EXPLORA UNA IMAGEN, SI DESEAS

Puedes imaginar un color o una luz que te agrade mientras respiras con naturalidad. Si prefieres, atiende únicamente al contacto y al apoyo del cuerpo.

PARA CONOCERTE

¿Qué gesto me dio comodidad? ¿Qué prefiero hacer diferente la próxima vez?

UNA HERRAMIENTA DE MI ENFOQUE

Yoni egg en tu ritual.

El huevo vaginal, también conocido como yoni egg, forma parte de mi enfoque de sexualidad sagrada. Mi recomendación para esta guía es incorporarlo de manera opcional como símbolo de conexión con tu energía femenina, sin introducirlo en el cuerpo.

UN ENCUENTRO SIMBÓLICO

Si ya tienes uno, puedes colocarlo junto a ti durante la meditación. Observa su forma y elige una intención: escucharme, disfrutar o darme permiso para sentir. Puedes vivir la práctica sin este objeto.

Si no tienes un yoni egg o aún no lo has utilizado, escríbeme para orientarte.

WhatsApp · 787-531-6755

PRÁCTICA 04 · A TU RITMO

Liberando bloqueos y vergüenzas

Un espacio para mirar lo que deseas soltar y darle lugar a tu sensualidad, desde tu propia elección.

PONLE PALABRAS

Escribe sobre las creencias y expectativas que sientes que pesan en tu relación con el placer. En mi enfoque, llamo "basura energética" a esas cargas que deseas soltar; es una metáfora espiritual, no algo que ensucie tu cuerpo.

ESCUCHA TUS PREFERENCIAS

Continúa con: "Hoy sí me gustaría…" y "Por ahora prefiero no…". Puedes cambiar de opinión; no tienes que justificar lo que escribas.

ELIGE UNA POSIBILIDAD

Escoge algo pequeño que te gustaría probar. También puedes decidir que, por hoy, escribir y conocerte ha sido suficiente.

PARA CONOCERTE

¿Qué me gustaría permitirme explorar? ¿Qué límite quiero respetar?

PRÁCTICA 05 · A TU RITMO

Disfrutar con los sentidos

El placer también puede encontrarse en experiencias sencillas que eliges para ti.

ESCOGE UNA SENSACIÓN

Prueba escuchar una canción, observar la luz o sentir una tela suave. No necesitas preparar un ambiente especial.

PRESTA ATENCIÓN

Explora una sensación a la vez. Si deseas incluir contacto contigo, puedes acariciar tus manos o brazos, por encima de la ropa o directamente sobre la piel.

RECONOCE LO QUE PREFIERES

Nota la presión, el ritmo o la textura que disfrutas. Puedes cambiar, detenerte o elegir otra experiencia. No necesitas intensificar la sensación.

PARA CONOCERTE

¿Qué me resultó agradable? ¿Qué descubrí sobre mi manera de disfrutar?

PRÁCTICA 06 · A TU RITMO

Darle espacio a lo que deseas

Puedes llevar lo que descubriste a tu vida cotidiana sin convertirlo en otra exigencia.

MIRA LO QUE EXPLORASTE

Revisa tus notas o recuerda una práctica. Identifica algo que te haya gustado, sorprendido o despertado curiosidad.

IMAGINA UNA OCASIÓN POSIBLE

¿Cuándo te gustaría volver a vivirlo? Puede ser una canción al terminar el día, unos momentos de lectura o una pausa para sentir el cuerpo.

HAZ UNA ELECCIÓN AMABLE

Completa: "Quiero darle espacio a…". Elige un gesto que encaje en tu vida de hoy. Puedes ajustarlo cuando tus preferencias cambien.

PARA CONOCERTE

¿Qué quiero repetir? ¿Cómo puedo hacerlo de una manera que disfrute?

TU REGISTRO

Lo que voy descubriendo.

Puedes volver a esta página cada vez que explores una práctica.
No necesitas completar una secuencia.

Qué probé

Qué noté

Qué disfruté o prefiero cambiar

Qué quiero repetir o explorar

UN ESPACIO PARA TI

Lo que quiero seguir explorando.

Algo que descubrí sobre mí…

Una manera de disfrutar que me da curiosidad…

Una preferencia o un límite que quiero expresar…

PARA SEGUIR EXPLORANDO

Volver a Sentirte

Una comunidad para reconectar con tu cuerpo, tu sensualidad y tu deseo.

Si estas prácticas despertaron tu curiosidad, en esta membresía mensual encontrarás encuentros, lecturas y prácticas para redescubrirte, conocer otras maneras de vivir tu sensualidad y explorar lo que disfrutas.

Un espacio para compartir con otras mujeres, hacer preguntas o escuchar. Tú eliges cómo participar y cuánto deseas contar.

CONOCER LA MEMBRESÍA



Soy Adaliz Calderón

Autora de Volver a Ti, terapeuta holística y de sexualidad sagrada y mentora internacional.

ac@adalizcalderon.com · 787-531-6755

© In-Vita LLC. Todos los derechos reservados. Uso personal.