



Workbook
ENERGÍA DE LA
DIOSA

Por : Eren Cazarín

BEAUTY BIENVENIDA



GRACIAS POR ESTAR AQUÍ.

Al elegir este workbook , has dado un paso gigantesco hacia el reconocimiento, validación y sanación de tu divino femenino. Aquellas mujeres que eligen la senda del autoconocimiento, desafiando antiguos esquemas, no solo empoderan, liberan y sanan a su propia alma, sino que también a siete generaciones pasadas y siete futuras.

En este día, te dispones a recibir sabiduría transformadora que me ayudó a crear una existencia mágica, abundante, llena de prosperidad, de amor, una vida llena de vida. Hoy, he solicitado al Universo que a través de este workbook, comiences el viaje hacia tu despertar como Diosa, una Diosa toda poderosa que se reconoce y vive como la creadora de su propia realidad. ¡Comencemos ya a manifestarla!
¡Hagámoslo!

Con amor y luz.

Eren XoXo



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:
CONDICIONES DE USO.

Copyright © Eren Cazarin | Eren Cazarin Ley de
Atracción®

El producto digital "WORKBOOK DE LA ENERGÍA DE
DIOSA BY EREN CEZARÍN" ®

Todos los derechos reservados conforme a la Ley
Federal de Derechos de Autor y los tratados
internacionales.

Prohibido su reproducción total o parcial en cualquier
forma o medio, incluidos los digitales, sin autorización
del titular.

El workbook es exclusivamente de USO PERSONAL.



TUS DATOS E INTENCIÓN.



Contesta las siguientes preguntas

Este workbook tiene la energía de (Pon tu nombre) :

Mi intención numero uno con este workbook es :

¿Cómo elijo sentirme después de haber hecho mía la información que viene en este workbook?

Una Diosa para mi es ...

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the prompt above.

Qué aspectos elijo mejorar para manifestar a mi Diosa interior

A large, empty white rectangular box intended for the user to write their response to the prompt above.

Me concidero una Diosa porque ...

A large, empty white rectangular area intended for writing or drawing, occupying the majority of the page below the text prompt.

Pacto contigo misma.

En este apartado escribe todo lo que te comprometes a transformar en tu vida.

A large, empty white rectangular area occupies the lower two-thirds of the page, serving as a space for the user to write their personal commitment or pact. The background of the entire page is a light beige color.

*No ruego, ni persigo
yo atraigo y lo
consigo*

@erencazarin_

QUÉ ES LA ENERGÍA DE LA DIOSA



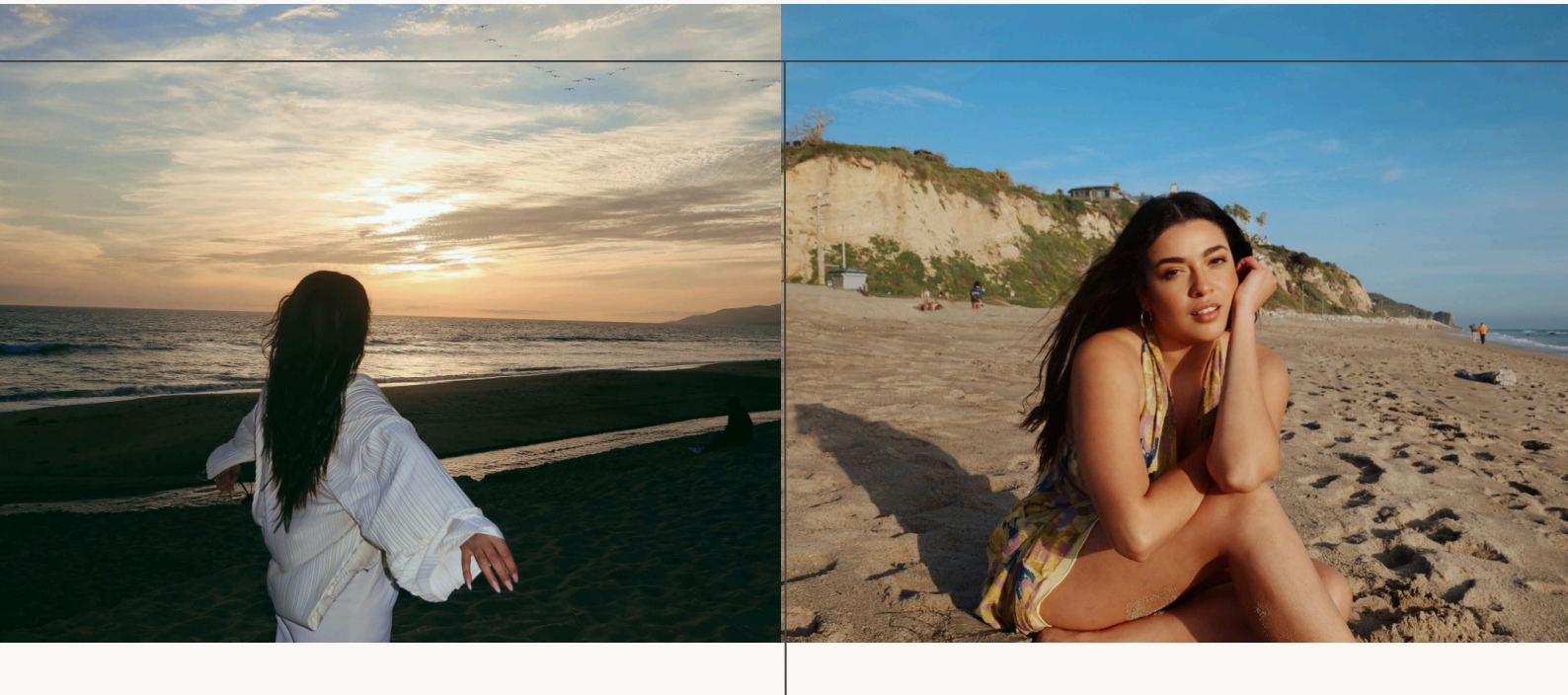
La energía de la Diosa descansa en lo sagrado femenino, esta energía de suavidad, gozo, relajación, amor, intuición, introspección, delicadeza, sensualidad, disfrute, calma, ligereza.

Representada por la luna, ya que las fases del astro coinciden con las fases del ciclo menstrual de la mujer, pues la luna tarda alrededor de 28 días en dar una vuelta completa a la Tierra, mismo tiempo que la mujer espera para menstruar.

También esta energía es representada por el elemento agua, el agua representa las emociones, y la energía de la DIOSA ES PLENAMENTE EMOCIONAL, mientras que la energía masculina es muy lógica, muy mental, la energía femenina es todo lo contrario, una mujer con energía femenina sana sabe cómo expresar sus emociones, es consciente de que en su vulnerabilidad habita su fortaleza, disfruta de sus procesos, vive en el presente, manifiesta con facilidad y está totalmente abierta a recibir la magia del Universo.



ENERGÍAS EN EQUILIBRIO



Si bien es sumamente importante tener ambas energías, tanto la masculina como la femenina en equilibrio, actualmente estamos pasando por una crisis donde la mujer ha sido demasiado masculinizada y no por elección propia sino por necesidad, por ese intento de sobrevivir, de erradicar el patriarcado, nos hemos olvidado de este poder tan grande que yace en nuestra energía femenina, porque es importante reconocer que en esta energía femenina también hay fortaleza, también hay éxito y sobre todo también hay expansión, así que en este workbook encontrarás 5 tips básicos para empezar desde ya a activar la energía de la Diosa.





5 TIPS PARA
EMPEZAR A
CONECTAR CON
TU ENERGÍA DE
DIOSA



ÁBRETE A
RECIBIR

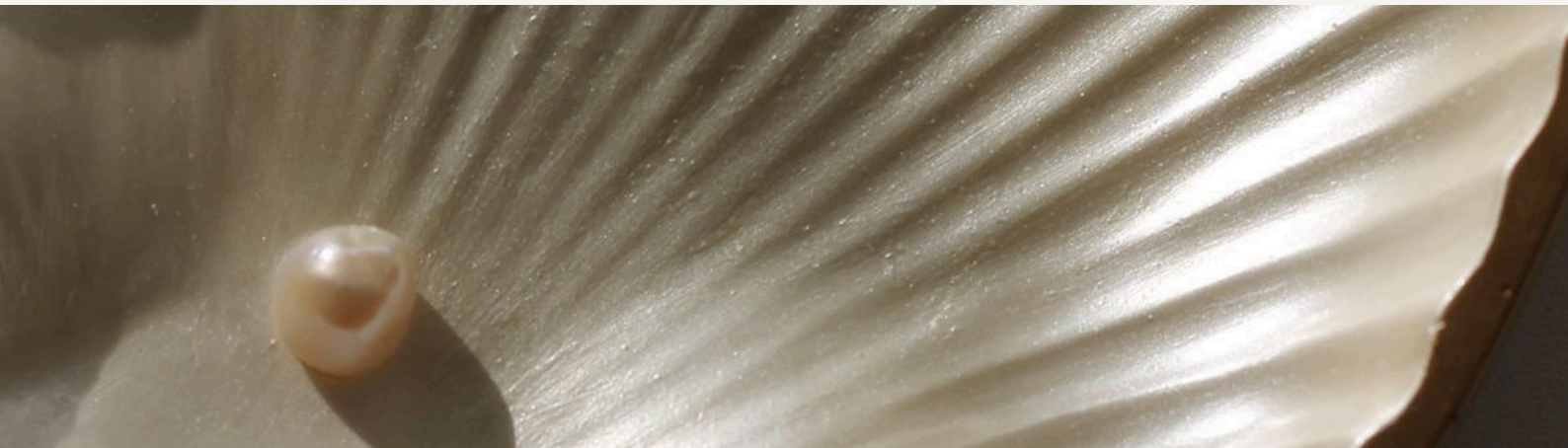


EL UNIVERSO TE QUIERE DAR TODO LO QUE SOLICITAS, PERO ¿REALMENTE ESTÁS ABIERTA A RECIBIRLO?

El primer paso para conectar con la energía de la Diosa es abrirse a recibir todo lo que el Universo tiene reservado para nosotras. Al honrar nuestra naturaleza receptiva, nos permitimos nutrirnos de la abundancia ilimitada que la divinidad nos ofrece.

Al estar receptivas, nos alineamos con el flujo de la vida y permitimos que la energía femenina fluya en plenitud trayendo consigo amor, sanación, creatividad y sabiduría. Al confiar en la fuerza de recibir, nos abrimos a nuevas oportunidades, conexiones significativas y experiencias transformadoras que enriquecen nuestro ser en todos los niveles.

Cuando nos despojamos de barreras autoimpuestas, nos adentramos en un viaje de autoconocimiento, autocompasión y crecimiento espiritual que nutre nuestra alma y nos guía hacia la plenitud y la realización de nuestro ser.



EJERCICIOS PARA ABRIRTE A RECIBIR

01

Todas las mañanas escribirás 3 cosas por las que estás agradecida y por la noche describirás 5 cosas que hayas recibido el día de hoy.

02

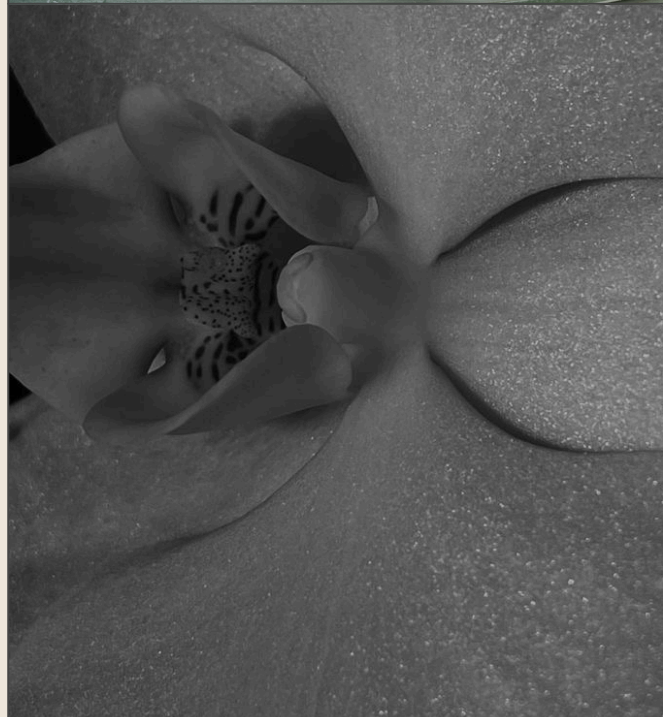
Cada vez que alguien te de un halago sobre cualquier aspecto físico o actitudinal, simplemente lo vas a agradecer y dentro de ti vas a repetir ... ME PERMITO RECIBIR ESTE HALAGO O CUMPLIDO GRACIAS.

03

Por las mañanas haz esta visualización creativa: véte a ti misma rodeada de luz dorada brillante que simboliza la energía del Universo. Percibe cómo esa luz entra y recorre tus 7 Chakras, conforme va entrando en tu cuerpo energético tú solo di "me abro a recibir, bajo barreras, bajo barreras, bajo barreras".

*ACTIVA TU
CHAKRA*

SACRO



TIPS PARA EQUILIBRAR CHAKRA SACRO

01

Baila, baila mucho. Mueve tu cadera, tu cadera representa tu sensualidad y feminidad.

02

Al ser el Chakra de la creatividad, para activarlo necesitamos conectar con nuestro lado más creativo, tomando en cuenta que la creatividad va más allá de solo pintar, dibujar... La creatividad viene de la palabra CREACIÓN, así que ponte creativa trayendo al mundo nuevas ideas o mejor dicho dándole vida a las ideas que ya habitan en tu cabeza, quizás ese negocio, ese lanzamiento. Date el permiso de crearlo.

03

Ocupo el mantra: "Vam" . Este mantra se utiliza para equilibrar y armonizar la energía del Chakra Sacro, fortaleciendo así la conexión con la creatividad, las emociones, la sensualidad y el flujo armónico de la energía femenina. Al entonar el mantra "Vam" de manera consciente y repetitiva durante la meditación o la práctica de yoga, se puede ayudar a alinear y activar el Chakra Sacro.

04

Haz terapia de cristales, la puedes hacer tú misma, solo tienes que acostarte boca arriba y poner sobre tu vejiga, útero un cristal, en este caso uno de los cristales para equilibrar el Chakra Sacro es la cornalina, es un cristal naranja que se asocia especialmente con el Chakra Sacro. Mientras reposa este cristal en tu vientre solo imagina cómo una rueda de luz de color naranja se va haciendo más y más grande.

CONÉCTA CON

PACHAMAMA

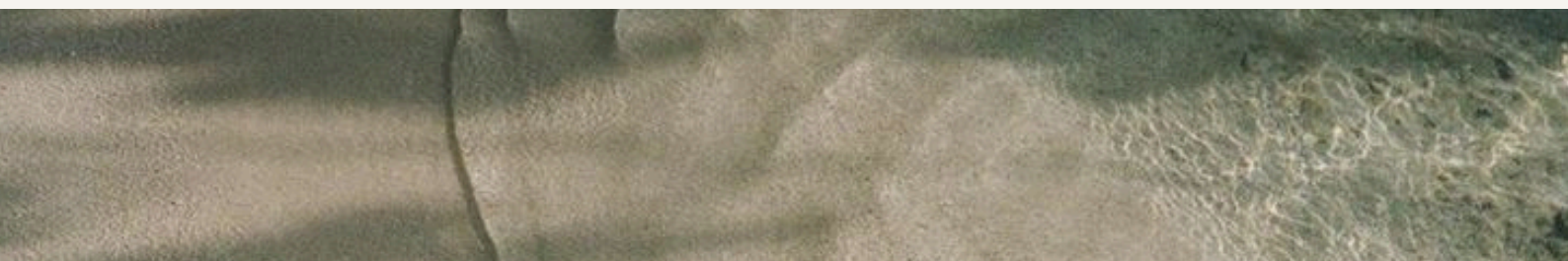


TU SAGRADO FEMENINO DESCANSA EN TU CONEXION CON PACHAMAMA

Conectarse con la energía femenina a través de la naturaleza de Pachamama es una forma maravillosa de encontrar equilibrio y armonía. Pachamama, que significa "Madre Tierra" en quechua, es considerada una deidad femenina en las culturas andinas.

La madre tierra está sumamente conectada con la energía femenina:

1. Ciclos de la naturaleza: Al igual que el ciclo menstrual de una mujer, la tierra pasa por ciclos de fertilidad y renovación. Es capaz de dar vida, nutrir y sustentar a todas las formas de vida que la habitan, al igual que el cuerpo de una mujer tiene la capacidad de concebir y dar a luz.
2. Creatividad y nutrición: La tierra es vista como una fuerza creativa y nutritiva, que proporciona los recursos necesarios para el crecimiento y la vida. Desde los cultivos que alimentan a la humanidad hasta los bosques que albergan una maravillosa diversidad de vida, la tierra es una fuente inagotable de creatividad y abundancia, al igual que la energía femenina.
3. Receptividad y conexión: La tierra es receptiva a las semillas que se siembran en ella, las nutre y permite que crezcan y se desarrollen. Esta cualidad de receptividad y conexión con la vida se asemeja a la energía femenina: acogedora, compasiva y conectada con el flujo de la vida.
4. Cuidado y protección: Así como una madre cuida y protege a sus hijos, la tierra cuida y protege a todas las formas de vida que alberga. Esta cualidad de cuidado, amor y protección se asocia comúnmente con lo femenino y se refleja en la relación íntima que muchas culturas tienen con la tierra.



EJERCICIOS PARA CONECTAR CON PACHAMAMA

01

Haz grounding por lo menos 1 vez a la semana, sal a caminar descalza en la tierra, en el mar o en el pasto. El grounding ayuda a calmar la mente y a centrar nuestras energías, permitiéndonos sentir más equilibrados y en sintonía con nuestro entorno. Al conectar con la energía de la tierra, podemos liberar el estrés y la ansiedad acumulados.

Al enraizarnos en la tierra, podemos absorber la energía vital y nutritiva que ella nos proporciona. Esto puede ayudarnos a sentirnos más revitalizadas y energéticas.

02

Tener plantas en tu casa.

Tener plantas en casa nos permite traer un pedacito de la naturaleza al interior de nuestro hogar. Esto nos ayuda a crear un ambiente más fresco, vibrante y lleno de vida, lo cual puede elevar nuestro ánimo y energía diaria. Al cuidar de las plantas, desarrollamos una relación de cuidado y responsabilidad que nos conecta con la idea de nutrir y cuidar la vida. Este acto de amor y dedicación hacia las plantas refleja la energía femenina asociada con la maternidad y la protección.

03

Hazte baños de rosas. Los baños de rosas pueden ser un hermoso ritual de autoamor y autocuidado. Al dedicar tiempo para mimarse a una misma, se fortalece la autoestima, se cultiva la gratitud hacia el propio cuerpo y se promueve un profundo sentido de aceptación y amor propio.

Las rosas han sido durante mucho tiempo un símbolo de amor, belleza y feminidad. Al sumergirse en un baño de rosas, se honra y se invoca la energía suave, amorosa asociada con esta hermosa flor.

RODEATE DE

MUJERES
QUE ESTÉN
EN LA MISMA
FRECUENCIA
QUE TÚ



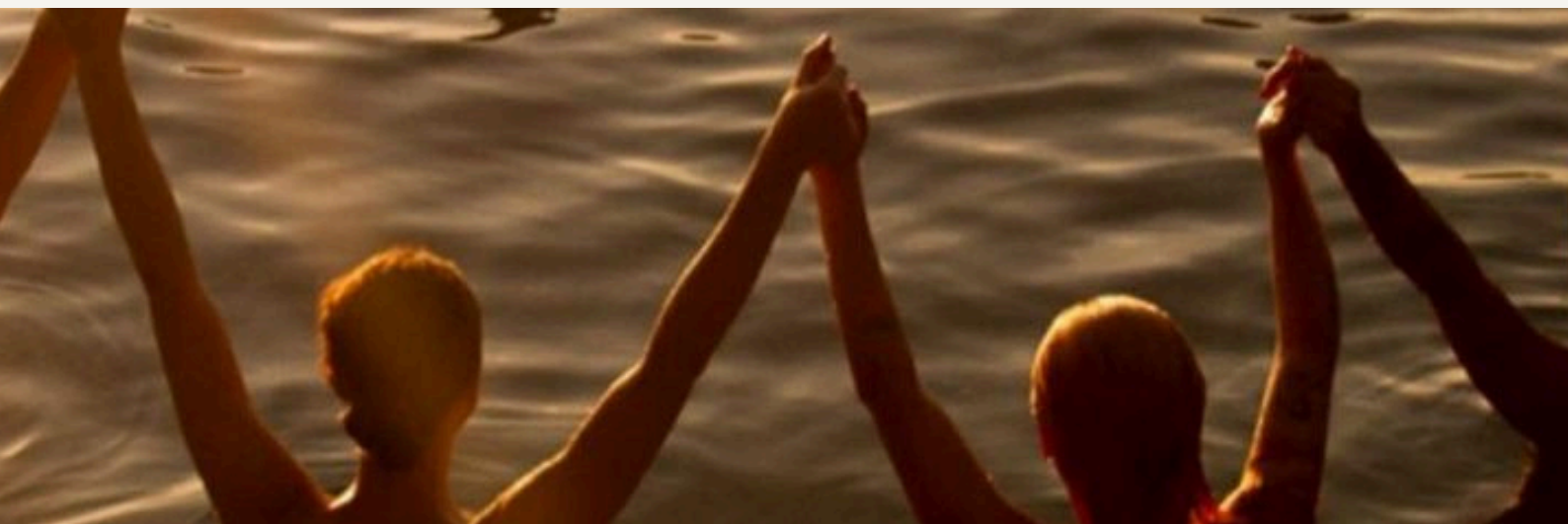
CIRCULOS DE MUJERES = CIRCULOS DE MAGIA PURA

Conectarte con mujeres que vibran en la misma frecuencia que tú puede resultar en una experiencia profundamente enriquecedora y empoderadora en tu camino de elevar tu energía femenina. Y si estás leyendo este cuaderno, es porque eres una mujer de luz. Próximamente, tendremos el primer Encuentro presencial de Diosas en la ciudad de Los Ángeles, California. El propósito de este evento es crear un círculo amoroso de contención y contribución donde podamos elevarnos juntas. Para más información sobre el evento, [haz clic aquí](#).

Conectar con otras mujeres va más allá de simples interacciones sociales; tiene una profundidad y magia incomparables. La importancia de esta unión se fundamenta en la comprensión de nuestra interconexión como seres, especialmente en el ámbito de la energía femenina y la mística que rodea nuestra feminidad.

Una de las manifestaciones más poderosas de esta conexión entre mujeres es la sincronización de nuestros ciclos menstruales cuando compartimos tiempo juntas. Este fenómeno, conocido como sincronización menstrual, está vinculado con la conexión emocional y energética entre mujeres que comparten momentos y espacios.

Al unirnos con otras mujeres, creamos un círculo de apoyo y fortaleza colectiva que nos permite crecer, sanar y empoderarnos mutuamente. Esta unión nos eleva a nivel individual y nos brinda el respaldo necesario para enfrentar con valentía y confianza los desafíos de la vida.



*PARA CONECTAR PLENAMENTE CON
OTRAS MUJERES, PRIMERO DEBES
SANAR TU RELACIÓN CON TU PROPIO
LINAJE.*



El primer paso para conectar con las mujeres que te rodean es sanar tu propio linaje femenino.

Sanar la relación con el linaje femenino a través de la madre es un proceso profundamente transformador que puede traer sanación no solo a nivel personal, sino también a nivel ancestral.

Sanar la relación con el linaje femenino a través de la madre es un viaje de autodescubrimiento, compasión y amor incondicional . Al embarcarse en este proceso con valentía y apertura, se abren las puertas a una mayor conexión con la paz interior.

Para sanar tu linaje femenino te recomiendo que escuches esta meditación. [DA CLIC AQUÍ](#)



CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

Analiza qué patrones heredados han influido en la relación con tu madre. Identificar áreas de dolor, conflicto o desconexión que requieren sanación.

Practicar la empatía y el perdón hacia tu madre y hacia ti misma es fundamental en el proceso de sanación. Reconocer que tanto tu madre como tu hija son seres humanos imperfectos que han sido moldeados por sus propias experiencias y circunstancias, es realmente liberador. Escribe todo por lo que le otorgas el perdón a tu madre y por qué te otorgas a ti también ese perdón.



MANTRA PARA SANAR LINAJE FEMENINO

Hoy, en el resplandor de la eternidad, me reconozco como el fruto de un linaje forjado por mujeres intrépidas, portadoras de sabiduría ancestral y luz divina.

En este instante sagrado, elevo mi voz en gratitud hacia aquellas que vinieron antes, tejiendo los hilos de existencia que me guían en el presente. Mi corazón se llena de reverencia al recordar a mi madre, hermanas, tías, abuelas, bisabuelas y todas las mujeres que conforman mi árbol genealógico, cuyo legado de energía y luz danzan en mi ser.

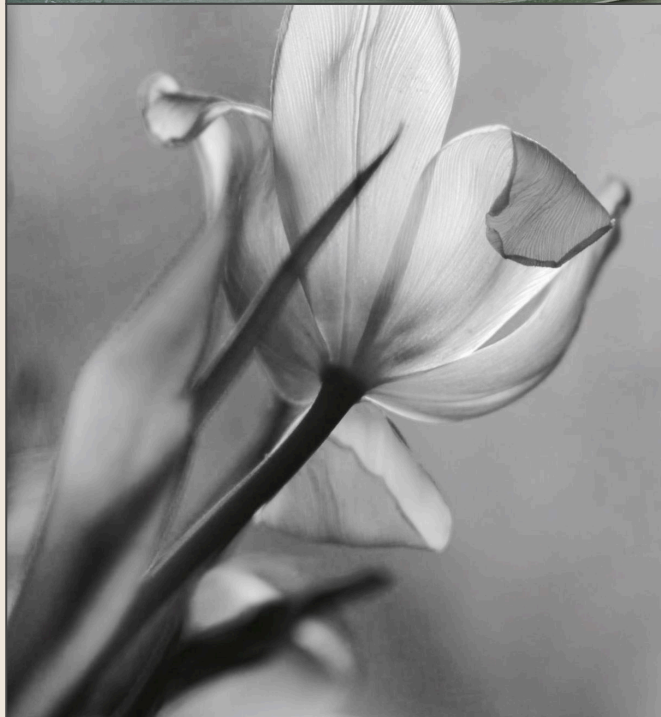
Transmuto con magia las sombras del pasado que aún se agazapan en mi campo áurico, convirtiéndolas en amor, sabiduría, armonía, prosperidad y crecimiento. En este día elijo manifestar una realidad abundante y expansiva, más allá de los sueños de aquellas que me precedieron. En mí resuenan sus voces, las curo con mi luz, las celebro y honro en cada latido de mi ser.

HECHO ESTÁ ✨



EVIDENCIA TUS

EMOCIONES



EN TU VULNERABILIDAD ESTÁ TU FORTALEZA.




Conectar con la energía femenina implica adentrarse en un espacio de autenticidad y vulnerabilidad donde nuestras emociones juegan un papel fundamental.

Al permitirnos sentir y expresar una amplia gama de emociones, nos abrimos a la profundidad de nuestra experiencia humana y nos conectamos con la autenticidad de nuestro ser.

La vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad, sino de autenticidad y valentía. Al permitirnos ser vulnerables, mostramos nuestra verdadera esencia, accedemos a una fuerza interna que viene de la aceptación plena de quienes somos, con nuestras luces y sombras.

Al abrirnos a la vulnerabilidad y permitirnos sentir nuestras emociones de manera auténtica, iniciamos un proceso de sanación emocional profunda. Confrontar y abrazar nuestras heridas emocionales libera cargas pasadas y nos ayuda a movemos hacia un estado de mayor equilibrio y bienestar integral.



A woman with long dark hair is sitting in a lotus position on a light-colored sofa. She has her eyes closed and her hands are resting on her knees in a meditative gesture. She is wearing a white dress with a floral pattern. To her left is a large potted plant with many thin, green branches. The background is a plain, light-colored wall. The overall scene is calm and serene.

**JOURNAL
PROMPTS PARA
CONECTAR CON
NUESTRAS
EMOCIONES.**

Contesta las siguientes preguntas:

Escribe sobre tres emociones que hayas experimentado el día de hoy, ya sean de baja frecuencia o de alta vibración. Explora por qué surgieron esas emociones y encuentra al menos una razón por la cual estás agradecida por haberlas sentido.



Identifica una emoción que sientes que has estado reprimiendo o evitando. Escribe sobre las situaciones o pensamientos que podrían estar contribuyendo a la represión de esta emoción y reflexiona sobre cómo podrías liberarla de manera saludable.



Escribe una carta a una versión más joven de ti misma, expresando comprensión y apoyo hacia las emociones que solías sentir en aquella época. Explora cómo esas emociones han moldeado tu experiencia actual y cómo puedes sanar cualquier herida emocional que aún pueda persistir.

A large, empty white rectangular area occupies the lower two-thirds of the page, serving as a space for the user to write their letter. The background of the entire page is a light beige color.

Reflexiona sobre una experiencia reciente que te haya traído una gran alegría. Describe detalladamente cómo te sentiste en ese momento y cómo esas emociones han impactado tu vida y tus relaciones desde entonces.

Cierra los ojos y visualiza un momento futuro en el cual te sientes plenamente conectada con tus emociones. Describe esta escena incluyendo cómo te sientes, qué estás haciendo y cómo has llegado a este estado emocional deseado.

A large, empty white rectangular area occupies the lower two-thirds of the page, serving as a space for the user to write their response to the visualization prompt. The background of the entire page is a light beige color.



Has llegado al final de este workbook, estoy plenamente segura de que con los 5 tips que acabo de compartir contigo empezarás a crear esa conexión poderosa con tu sagrado femenino.

Gracias por haber llegado al final de este workbook, gracias por estar comprometida en tu proceso de crecimiento personal y transformación energética. Porque entre más te sanas, te trabajas, te sobrecreas, más elevas al colectivo.





ENERGÍA DE DIOSA

PLANTILLAS EXTRAS



EREN CAZARIN



SELFCARE Checklist

	L	M	M	J	V	S	D
Bebe tu vaso de agua intencionadamente al despertar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer un mínimo de 45 minutos de ejercicio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomar aire fresco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Desayuno saludable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomar descansos durante el día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meditar por lo menos 15 minutos al día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estirar tu cuerpo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disfrutar de las puestas de sol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agradcer por lo que gustes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomar baños intencionados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leer sobre un tema que te apasione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salir a la naturaleza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escuchar musica relajante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skincare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aprender algo nuevo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realizar tus afirmaciones expansivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ORGANIZACIÓN DIARIA




FECHA: _____ D L M X J V S

HORARIO:

PRIORIDADES:

06:00 _____
07:00 _____
08:00 _____
09:00 _____
10:00 _____
11:00 _____
12:00 _____
13:00 _____
14:00 _____
15:00 _____
16:00 _____
17:00 _____
18:00 _____
19:00 _____
20:00 _____
21:00 _____

CONSUMO DE AGUA

  
1L 2L 3L

LLAMAR A/ ENVIAR CORREO A

NOTAS:



AFIRMA:

SOY LA *DIOSA* DE MI *PROPIO* UNIVERSO

Workbook dedicado a todas las beauties que han ido más allá de lo establecido, mujeres que han desafiado los límites impuestos, han abrazado su autenticidad y han encontrado fuerza en su vulnerabilidad. Que este espacio sea un santuario para la exploración, la sanación y el crecimiento, donde cada mujer pueda descubrir su propia voz, abrazar su poder interior y conectar con la esencia divina que habita en su ser. ¡Qué juntas sigamos elevando la energía femenina y honrando la hermandad que nos une ! UNIDAS, PODEROSAS Y MÁGICAS.

Con amor y luz. Eren Cazarín 