

# Sesión Experimental

## *Soy Fértil*

23 y 24 de mayo

*Hoja de ruta previa*



JORGELINA GALERA

NIDRAMATER-FERTILIDAD CONSCIENTE

Ante todo, lo primero:

**gracias por estar aquí**, preparándote para participar activamente del Evento Pioneras, Sesión Experimental de Soy Fértil, mi Programa de FERTILIDAD CONSCIENTE.

En mi opinión, sos de las mujeres que no aceptan abandonar sus sueños y encarar con valentía la búsqueda del camino que las conduce a realizarlos.

Esta es una actitud de vida, por eso la celebro. Estás confiando en tu potencia creadora.

En estos días me vas a escuchar decir muchas veces que la fertilidad es nuestra esencia, nuestra condición natural. Es posible que te hayas olvidado y que estés perturbada por todo ese ruido exterior que te dice que “ya pasó tu tiempo”. Créeme: es fundamental que cambiés ese diálogo que te decís a vos misma y que integrés en tu mentalidad cotidiana la idea de que **tenés el poder de gestar y concebir vida** en la más amplia dimensión de esta palabra. 2

## Tu camino hacia la FERTILIDAD CONSCIENTE comienza dando estos primeros pasos:

### 1. Preparáte desde antes

Tomáte el tiempo de revisar este cuaderno y rellenar la hoja de trabajo previa. Es muy importante tu disposición interior a recibir los conocimientos y pautas de acción que te brindaré en esta jornada.

Es posible que lo que escribas antes sea diferente a lo que escribirás después durante las entrenamientos. ¡Será una muestra de la transformación que sos capaz de lograr en vos misma!

### 2. No te pierdas estar en el VIVO

Los días 23 y 24 de mayo apartá un tiempo exclusivo para vos (sola o con tu pareja, si es tu deseo compartirlo).

Es preferible que estés presente ya que la experiencia será más vívida estando ahí en

conexión con más personas en la misma situación y  
en mi experiencia

Con amor siempre, Jorgelina



### 3. No te lo tomés como un evento más

Respondé la hoja de ruta previa y seguí las actividades en el vivo.

Tomá notas, aprovechá al máximo el contenido.



# *Instrucciones*

- Esta es una hoja de ruta breve y sencilla de realizar. Te va a ayudar a **hacer un primer planteamiento sobre qué es para vos la FERTILIDAD**, esa palabra clave para todas nosotras en este momento vital.
- Buscá un momento y un lugar tranquilo para responderla. Esto no lo va a leer nadie más que vos, así que tenés la oportunidad de abrir tu corazón a vos misma, sin rodeos y sin guardarte nada.
- Vas a recuperar todo esto que escribas al comienzo del Evento. Entonces vas a poder comprobar si lo que escribiste aquí concuerda con tus deseos y tus posibilidades reales.
- Podés responder directamente en la pantalla o imprimirla. Vos decidís.
- Tomá todas las notas adicionales, subrayá, dibujá, hacéla propia.

- Y si querés, compartí tus notas a través de Instagram arrobando a @nidramater con el #fertilidadconsciente para que toda nuestra comunidad vea que estás firmemente comprometida con vivir una vida fértil.



## IMPORTANTE

ANOTÁ **EN ROJO**  
ESTA FECHA Y HORA EN TU AGENDA.

Si estás en otro país podés ver aquí tu horario local

**23 de mayo - 1:00 P.M. hora Argentina y  
Uruguay / 12 P.M. Chile y 10 A.M. México**

**24 de mayo - 10:00 A.M. hora Argentina y  
Uruguay / 9:00 A.M. Hora Chile y 7:00 A.M. hora  
Panama/Mx/Costa Rica**

Join Zoom Meeting

[https://uso2web.zoom.us/j/85979798359?](https://uso2web.zoom.us/j/85979798359?pwd=pJRSThOfqyWFL1wjebpTBzcRSO2erB.1)  
[pwd=pJRSThOfqyWFL1wjebpTBzcRSO2erB.1](#)

Meeting ID: 859 7979 8359

Passcode: pionera

## Contenido del EVENTO Pioneras

- Una reflexión inicial sobre el precio que pagamos cuando nos dejamos aturdir por el ruido exterior.
- Mi visión del real significado de la palabra FERTILIDAD como condición natural de nuestras vidas.
- La relación entre la FERTILIDAD y la nutrición en sentido amplio
- La relación entre la FERTILIDAD y las creencias y pensamientos que dejamos crecer en nuestro cuerpo mental
- La relación entre la FERTILIDAD y nuestra historia personal y familiar.
- Testimonios de mujeres de la comunidad NIDRAMATER para inspirarte y ayudarte a confiar en vos misma.
- Cómo desatar todo tu potencial creador encarando un proceso de transformación interior con nuevas pautas de vida.

## UNAS PREGUNTAS PREVIAS PARA CONECTARTE CON VOS

Recordá:

- Esto no es una prueba escrita ni nada parecido. Es la invitación a conectarte con vos misma profundamente.
- Nadie más va a leer lo que escribas a menos que vos lo compartas.

Este primer paso es inevitable: **tomar conciencia de qué es lo que tenés que cuidar o cambiar en tu vida.**

Además, estas respuestas van a ser como un TESTIGO de tu estado inicial antes de participar en el entrenamiento. Al final, vas a poder contrastar con tus respuestas nuevas y comprobar vos misma si el tiempo fue bien invertido.

¿Estás lista?

1. Si tuvieses que ponerte una nota del 1 al 10 sobre tu POTENCIAL DE FERTILIDAD, ¿cuál sería esa nota?

2. ¿Cuál es la principal causa de que tengas esa “nota”?

3. ¿Qué podés hacer vos misma, ya mismo, para mejorar esa “nota”?

4. ¿Cuál es tu frustración en relación con la FERTILIDAD?

5. ¿Qué estás haciendo ahora mismo para superar esa frustración?

## EJERCICIO FINAL

Ahora vamos a poner en acción tu capacidad de VISUALIZAR.

Si pintaras un cuadro con tu vida ideal, ¿qué dibujarías en él? Escribí palabras sueltas sobre los elementos, colores, objetos... que pondrías en tu cuadro de vida.

Para terminar (y comenzar a palpar las  
entrenamiento)

1. Releé lo que escribiste. ¿Cómo te sentís  
emocionalmente para vivir la sesión  
experimental?

2. ¿Cómo te sentís en lo que se refiere a alcanzar  
tu FERTILIDAD?

## FELICITACIONES

Diste el primer paso comprometido con tu fertilidad.

Completaste esta hoja de ruta previa, te tomaste el tiempo para conectarte con vos misma y reflexionar sobre lo que significa la fertilidad en tu vida.

Durante el evento hablaremos mucho el tema y, te lo anticipo, es probable que cambie tu punto de vista sobre lo que necesitás hacer para VIVIR UNA VIDA FÉRTIL.

Es la idea: por mi propia experiencia sé que tu fertilidad está obturada por un ruido exterior que no te da claridad para entender.

Durante el Evento volveremos sobre esta hoja de ruta que nos ayudará a profundizar y te servirá como guía inicial para transformar tu manera de vivir en un sentido más fértil.

Y ya que asumiste el compromiso de responder esta hoja de ruta, te invito a continuar ese compromiso estando en el VIVO.

¡Ahí te espero!

## *Lista de materiales para las jornadas*

Sólo si querés y podés te propongo que en el vivo tengas lo más que puedas de estos “materiales”

- calma
- presencia
- tiempo 120min
- escucha activa
- actitud de exploración