

Está en Nueva
Tierra



Escúchate

Siéntete

Transfórmate

Ámate

Evoluciona

Nueva

Tierra

Interconéctate

Mujer  Gaiática

CONÉCTATE Y SIÉNTETE BIEN

1.Introducción

Está en Ti no es un curso más.

Es un **portal de transformación**.

Un **viaje en 8 pasos** que te ofrece un **mapa claro** y un **proceso vivencial esencial** para atravesar lo que estás viviendo ahora mismo: **sea cual sea tu dolor, tu reto o tu deseo**.

Sea lo que sea lo que te pese —un patrón que se repite, una relación difícil, la autoexigencia, el cansancio, la falta de dirección o la sensación de haberte perdido a ti misma— *Está en Ti* trabaja con **tu problema concreto**. Pero no se queda solo ahí: **trabaja contigo, con tu modo de relacionarte con lo que te pasa**.

Este programa es un **recorrido psicoemocional, orgánico y cíclico**. Cada paso es una práctica que te guía hacia **tu verdad interior**, y que podrás repetir en distintos momentos de tu vida. Porque **la transformación no es lineal**: es un **movimiento en espiral**, un **arte de escucharte, sentirte, soltar, amar y volver a empezar**.

Al final del viaje tendrás una **práctica viva**, grabada en tu **cuerpo** y en tu **sentir**, que te acompañará siempre. Una forma nueva de **habitar lo que eres y lo que vives**, con más claridad, ternura y fuerza para **crear lo que deseas**.

*Porque, sea lo que sea lo que estés viviendo,
los recursos, la inteligencia, la sabiduría, las respuestas, las soluciones
y el poder que necesitas ya están en ti.
Y este programa es el espacio para descubrirlo,
recordarlo, sentirlo y activarlo.*



2. ¿Cuándo es este programa para ti?

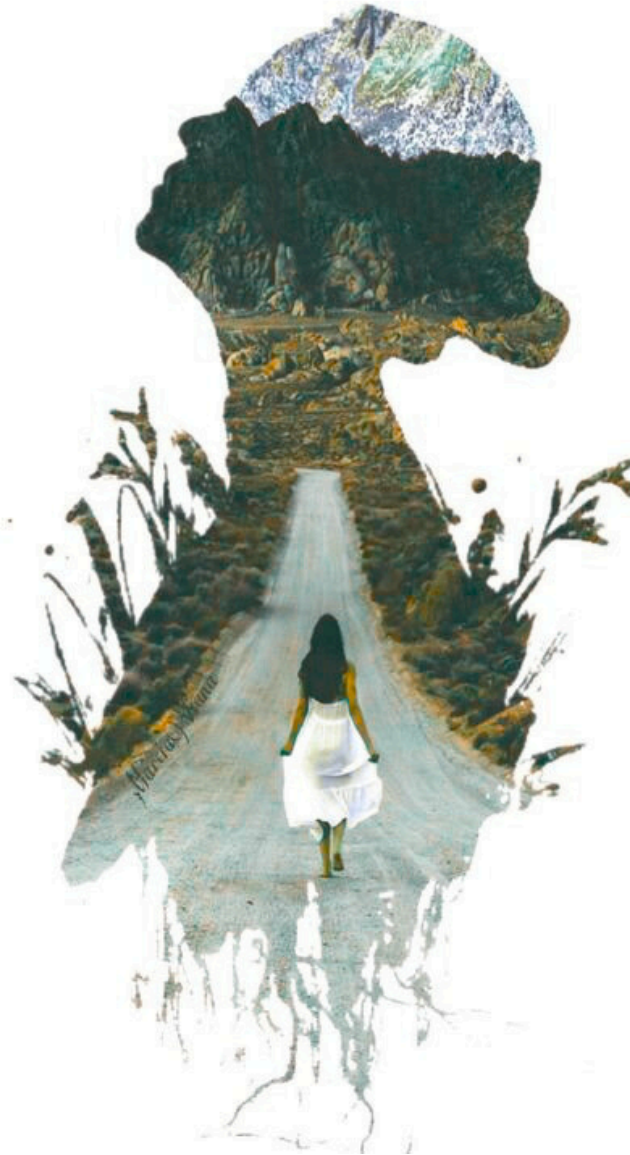
Este programa es para ti si lo que más deseas es **sentirte mejor contigo**.

Si anhelas **calma, confianza, ligereza**.

Si sueñas con **volver a ti** sin tanta **exigencia** ni **ruido mental**.

Es para ti si...

- Te gustaría poder **parar sin culpa** y **descansar de verdad**.
- Quieres **escucharte con más claridad** y tomar decisiones desde ti.
- Deseas **relacionarte con lo que sientes** sin desbordarte ni quedarte atrapada.
- Sueñas con vivir más **ligera**, más **libre** por dentro, más **auténtica**.
- Deseas un **cambio sentido y encarnado**, que lo sientas en tu **día a día**, en tu **cuerpo**.
- Quieres volver a **confiar en tu fuerza** y en tu **capacidad de crear** lo que deseas.



Lo que cada mujer trae es distinto: para algunas es la **culpa** que no consiguen soltar, para otras la **dificultad de poner límites**, y para otras la sensación de **vivir en piloto automático** o la **falta de autenticidad**.

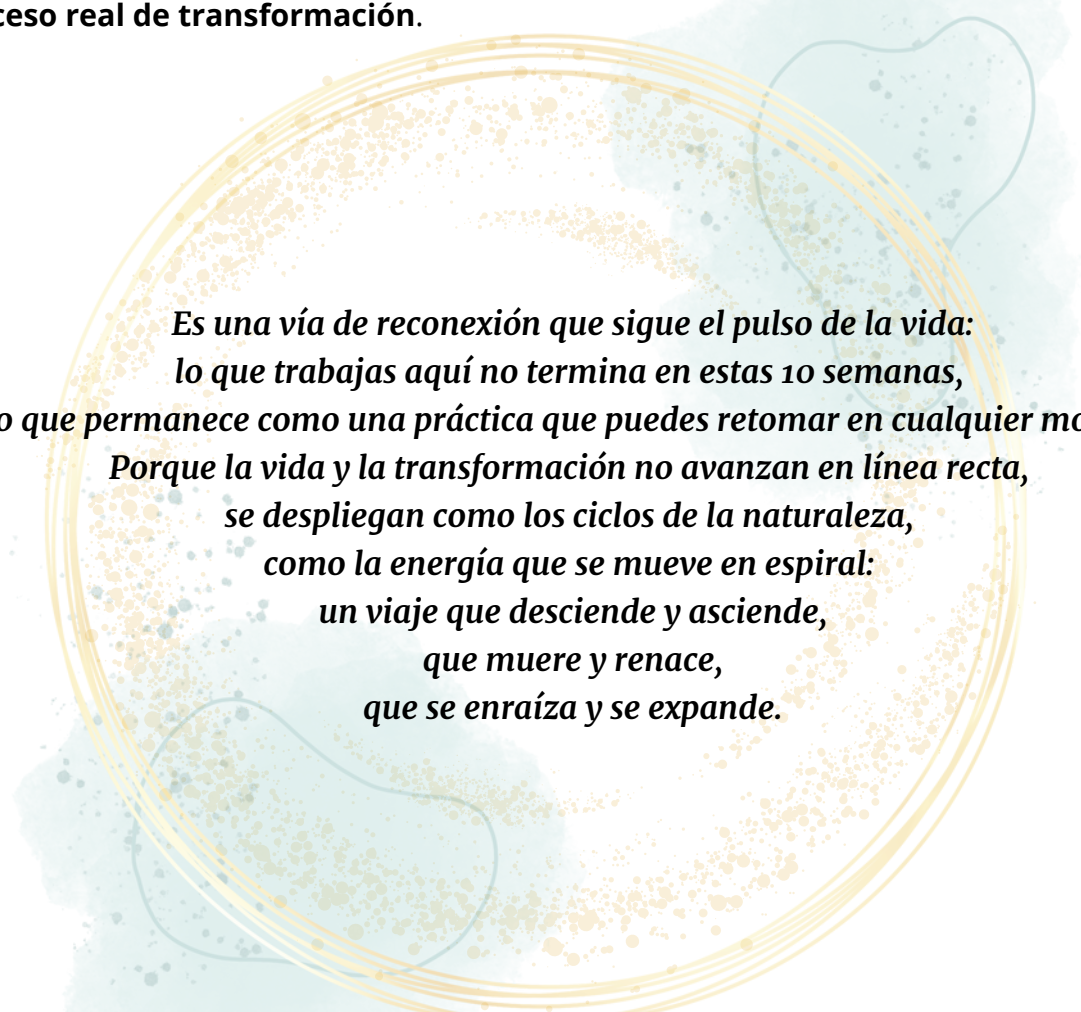
En cada caso, lo que duele se manifiesta distinto, pero el **anhelo profundo es común: sentirse bien consigo mismas, en su cuerpo y en su vida**.

Está en Ti es el espacio para iniciar ese **cambio**, con un **recorrido claro, amoroso y vivencial** que te acompaña paso a paso a volver a ti.

3. ¿Qué es *Está en Ti*?

Está en Ti no es un curso de teoría ni un paquete de herramientas sueltas. Es un **recorrido experiencial**, sencillo y profundo a la vez, que te ofrece un **mapa claro** en 8 pasos y dos umbrales para atravesar en 10 semanas un **proceso real de transformación**.

Cada paso te invita a **escucharte, sentirte, soltar lo que ya no sostiene, aplicar amor al dolor, reconocer tu deseo evolutivo, dar pasos hacia lo nuevo, encarnar lo vivido y abrirte a la interconexión con la vida**.



Es una vía de reconexión que sigue el pulso de la vida: lo que trabajas aquí no termina en estas 10 semanas, sino que permanece como una práctica que puedes retomar en cualquier momento. Porque la vida y la transformación no avanzan en línea recta, se despliegan como los ciclos de la naturaleza, como la energía que se mueve en espiral: un viaje que desciende y asciende, que muere y renace, que se enraíza y se expande.

Este programa integra **cuerpo, emoción, mente, alma y vínculo con lo femenino y con la Tierra**, con un énfasis especial en lo **psicoemocional**: en **aprender a habitar lo que sientes, darle lugar en tu cuerpo, atravesarlo con amor y permitir que se transforme en fuerza vital**.

Por eso *Está en Ti* es también un camino de **alquimia emocional**: una forma distinta de **relacionarte con lo que te pasa**, que convierte cada reto en una **oportunidad de reconexión, amor y evolución**.

4. ¿Cómo funciona *Está en Ti*?

Este programa está diseñado para que puedas **trabajar aquello que de verdad estás necesitando ahora en tu vida.**

Ese tema, temita o temazo que te preocupa, ese reto o frustración que está presente en ti será el **punto de partida.** Aquí encontrarás un **camino** para **atravesarlo, sentirlo y transformarlo** paso a paso.

Lo que harás aquí

Durante **8 módulos** recorrerás un proceso de **descenso, transformación y renacimiento** inspirado en mi propia experiencia personal y profesional, en la **psicología holística**, el **focusing**, la **conciencia somática** y la **alquimia emocional.**

Cada módulo está estructurado en torno a un verbo que activa una capacidad interna:

- **E**scúchate
- **S**iéntete
- **T**ransfórmate
- **Á**mate
- **E**voluciona
- **N**ueva
- **T**ierra
- **I**nterconéctate



Estos pasos siguen un **movimiento espiral, natural y orgánico.** No son ideas abstractas: son **experiencias vivenciales** que te atraviesan y te recuerdan quién eres.

Qué incluye cada módulo

01

Un Audio Semilla (40–50 min)

Donde abro cada tema desde lo **simbólico, psicológico y vivencial**. Escucharlo y dejar que resuene en ti es el primer paso para iniciar el **movimiento interior**.

02

Una Guía de viaje en PDF

Con un **mapa** resumen del módulo, **preguntas** abrecaminos, **propuestas creativas, ejercicios** para trabajar y **una práctica somática** sencilla que podrás realizar a tu ritmo.

03

Una Práctica Puente con tu experiencia

Una **práctica diseñada** para poner en relación lo que vives con el tema del módulo. Es la base para **conectar con tu proceso** de forma personal y sentida, y la trabajaremos también en el **encuentro grupal semanal**.

04

Un encuentro grupal semanal

Nos reuniremos **en directo** en un **espacio seguro y práctico**. Haremos juntas la **práctica puente** y dinámicas experienciales, de manera que puedas **conectar con lo que se mueve en ti** y sentir la **resonancia del grupo**.

Después abriremos una **rueda de palabra sentida**: podrás compartir lo que quieras o simplemente escuchar, sin presión. Si no puedes asistir en directo, tendrás acceso a la **grabación de las prácticas** (la rueda de palabra no se graba, para preservar la intimidad).

Y además



Tres sesiones individuales conmigo

Durante el proceso tendrás **tres sesiones atención psicológica individual conmigo**: una al inicio, otra a mitad del camino y otra al cierre (en el retiro presencial o en formato online si no asistes). Son **espacios personalizados de apoyo y orientación** para tu proceso personal y único.



Un retiro opcional de integración en la naturaleza

Tres días en la naturaleza, en fin de semana, para cerrar el proceso de forma **vivencial, con cuerpo, tierra y convivencia**.

Es opcional, pero altamente recomendable: una oportunidad única para integrar en profundidad todo lo trabajado en el programa.

Las fechas y el lugar están aún por determinar, y el precio es aparte.



*Todo esto hace de **Está en Ti** un proceso profundo pero flexible, que puedes recorrer a tu ritmo y según tu necesidad.*

*No se trata de avanzar por avanzar,
sino de estar con lo que hay,
de acoger lo que emerge en ti
y habitarte por dentro.*

5. ¿Qué te vas a llevar de *Está en Ti*?

El procesamiento holístico y consciente de “tus temas”

Vas a procesar en todas sus dimensiones ese tema grande o pequeño, que estés trabajando durante el programa, profundizando, superando y sanando.

Un proceso esencial en 8 pasos: E S T Á E N T I

Una vía práctica y vivencial de conexión y transformación personal que podrás repetir siempre que lo necesites, ya que está en ti.

Un set de prácticas experienciales y multidimensionales

Recursos sencillos que conectan tus distintas dimensiones (cuerpo, emoción, mente, espíritu y energía) que podrás incorporar en tu caja de herramientas y en tu día a día.

Una relación más amorosa contigo misma

Aprenderás a acompañarte con más amor y menos exigencia, reconociendo lo que necesitas en cada momento.

Un cambio sentido y encarnado

No solo en tu mente, sino también en tu cuerpo, en tu energía y en tu manera de habitarte.

La fuerza del grupo y la resonancia con otras mujeres

Compartirás este viaje en un espacio de grupo donde podrás participar a tu ritmo, sintiendo el eco y la energía de lo colectivo, sin exigencias.

Un vínculo más profundo con la Tierra y con la Vida

Inspiración para sentirte parte de un tejido más amplio, desde la ecología y la espiritualidad encarnada

***Y más allá de todo esto, este programa te entrega algo esencial:
una vía multidimensional para conectarte profundamente contigo misma,
con tu cuerpo, con tu sentir, con tu alma, con tu deseo evolutivo y con la Tierra.***



6. ¿Quién te acompaña en este viaje?

Soy **Eva Yera Aguirre, psicóloga y psicoterapeuta con más de 25 años de experiencia**. Estoy formada en **psicología clínica, psicología budista** y soy **trainer y terapeuta especializada en Focusing**.

Lo que me trae aquí no son solo los títulos: es la **destilación** de todo lo que he vivido en mi propio camino de descensos y aprendizajes, y también de lo que he **acompañado** en los procesos de tantas mujeres a lo largo de los años. En ambos lugares he visto lo mismo: que **allí donde está la herida, también está la medicina**.

Mi propio recorrido ha sido una **liberación de patrones, miedos, heridas y condicionamientos** para transformarme y sanar. Eso es lo que deseo para otras mujeres: que puedan **sentirse bien y disfrutar de la vida que han venido a vivir**.

*Porque cuando nos reconectamos con lo que somos,
recuperamos nuestro poder
y podemos co-crear juntas un presente y un futuro mejor,
para nosotras y para la Tierra.*

7. La primera edición y el retiro de integración

Esta será la **primera edición** de *Está en Ti*.

Un **grupo reducido de mujeres** compartirá este **recorrido íntimo y transformador**.



Al ser la primera edición, podrás acceder a un **precio especial** y vivir la experiencia con un acompañamiento aún más completo, donde pondré especial atención a cada proceso individual y colectivo.

Participar en esta primera edición te da la oportunidad de:

- Formar parte de la **creación viva** del programa, aportando tu **experiencia** y tu **voz**.
- Acceder a un **precio especial muy por debajo** del valor real del proceso.
- Disfrutar de un **acompañamiento aún más completo**, con **tres sesiones individuales** conmigo incluidas.

El recorrido completo son **10 semanas online** (8 módulos centrales más un umbral de entrada y otro de salida).

Y al final, tendrás la opción de participar en un **retiro presencial de integración en la naturaleza: tres días de encuentro vivencial, cuerpo a tierra, prácticas, ritualidad sencilla y convivencia**, para cerrar juntas el viaje y encarnar lo vivido.

El retiro es **opcional** y no obligatorio, pero constituye una **oportunidad única de integración y reconexión**.

8. Fechas, duración y precio

•▶ Inicio del programa

El recorrido comienza **la semana del 22 de septiembre de 2025**.

•▶ Duración

El proceso completo dura **10 semanas online**, con un módulo nuevo cada semana (8 pasos + 2 umbrales de apertura y cierre).

Al finalizar, podrás sumarte al **retiro opcional de integración** en la naturaleza: tres días de encuentro vivencial y prácticas para encarnar lo recorrido.

•▶ Funcionamiento semanal

- **Cada viernes** se abrirá el módulo con el **envío del audio semilla** y **la guía de viaje en PDF**.
- **Los lunes por la tarde** a las 18 horas tendremos el **encuentro grupal en directo**, donde practicaremos juntas la práctica puente y abriremos una rueda de palabra sentida.
- **Si no puedes asistir al encuentro grupal no es un problema**, ya que recibirás la grabación de las prácticas el mismo día, para que puedas practicar si lo deseas en esa misma semana.

•▶ Precio especial de esta primera edición

- **Pago único: 333 €**
- **En 2 plazos:** 175 € cada uno (total 350 €)
- **En 3 plazos:** 120 € cada uno (total 360 €)

•▶ Plazas limitadas

Para garantizar un acompañamiento cercano, las plazas serán muy reducidas.

9. El cierre: una invitación

Te invito a ti, porque:

*Sanando tú, sanamos todas,
y sanando nosotras, sanamos la Tierra.
Nos necesitamos libres, sanas y soberanas,
necesitamos recordar quiénes somos y ocupar nuestro lugar.*

*El cambio que necesitamos es sentido, y es de dentro hacia fuera,
de lo íntimo a lo planetario, de lo personal a lo universal.*

*Porque dentro de ti, ¡hay una vida que quiere vivir!
y ha llegado el momento de escucharla.*

*El viaje comienza justo donde estés ahora.
Lo que sea que está listo para despertar en ti,
te está esperando en las profundidades de tu ser.*

Si no es ahora, entonces ¿cuándo?

*Este es el espacio, esta es la primera edición.
Un portal de transformación para que te reconectes contigo,
con tu deseo evolutivo y con la Tierra.*

Te invito a sumarte a Está en Ti.

*Una vía viva para que puedas transformarte, habitarte
y crear, junto a otras mujeres, un presente y un futuro mejor,
para nuestro mayor bien y el de todos los seres sintientes.*

10. Contacta conmigo

Si quieres estar en *Está en Ti*, **apúntate aquí**



click here!

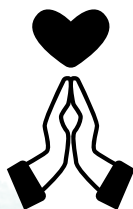
Si tienes cualquier **duda, situación personal** que quieras comentar o **alguna dificultad** con el precio, puedes **llamarme o escribirme** directamente. Estoy aquí para acompañarte y buscamos juntas la mejor manera de que puedas sumarte.

Puedes contactar conmigo en:

Tel: 637 880 608

contacto@mujergaiatica.com

www.mujergaiatica.com



Gracias por llegar hasta aquí

Mujer  Gaiática

CONÉCTATE Y SIÉNTETE BIEN