

NAYELI NATERAS

Dejar de repetir no empieza cambiando, empieza viendo

Guia gratuita paso a paso para ver lo que está detrás de tus patrones emocionales que se repiten,

ANANDI PODER FEMENINO

Bienvenida seas, *querida mujer*

Hay algo que ya entendiste.

Sabes qué te duele.
Sabes qué no quieres repetir.
Incluso puedes explicar lo que te pasa.

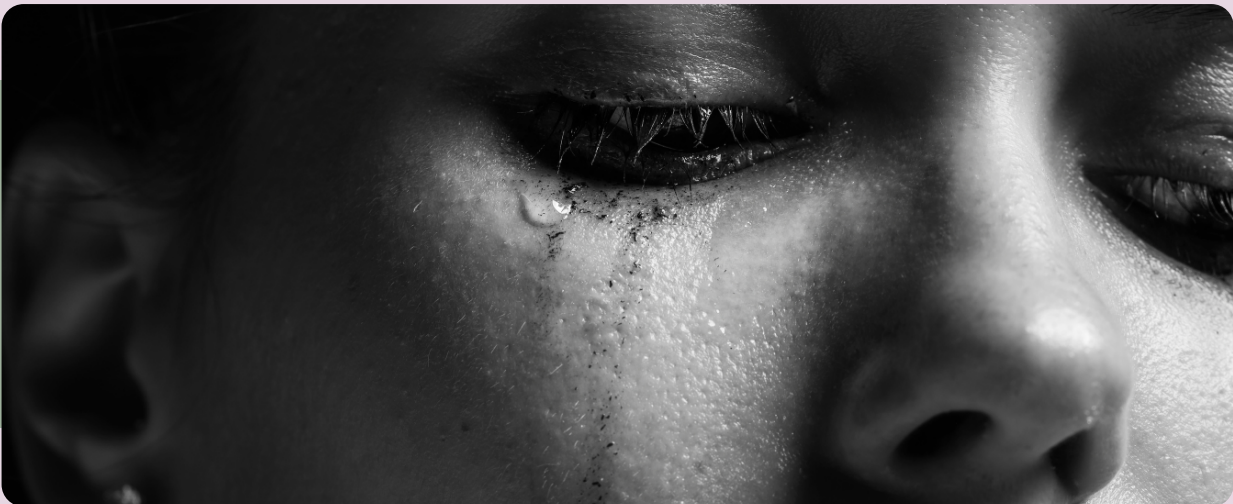
Y aún así... sigues reaccionando igual.

No es falta de disciplina.
No es falta de conciencia.
No es que “no quieras cambiar”.

*El problema no está en lo que ya ves.
Está en lo que todavía no has podido mirar.*

Esto es para ti si te has encontrado en situaciones como estas:

- ✓ Sabes que una relación no te hace bien, **pero** te cuesta soltarla.
- ✓ Te prometes reaccionar diferente, **pero** en el momento haces lo mismo.
- ✓ Te analizas constantemente, **pero** eso no cambia cómo te sientes.
- ✓ Identificas patrones en tu vida, **pero** siguen repitiéndose.



Hay una sensación difícil de explicar:

- Entiendo lo que me pasa, **pero** no cambia nada.
- Si algo de esto te resuena, **no estás fallando**.
- Estás viendo solo una parte del proceso.



Entender no es lo mismo que transformar.

Lo que puedes **explicar** vive en lo consciente, pero lo que se **repite** suele venir de otro lugar.

Un patrón **no** es solo una conducta, es una forma **interna** de responder que se activa automáticamente.

No se sostiene porque **quieras**. Se sostiene porque **tiene una raíz** que aún no ha sido observada con claridad.

***Por eso:**
puedes saber mucho sobre ti y
seguir sintiéndote igual.*



Una pausa consciente

Te propongo algo simple.

No para hacerlo perfecto, sino para escucharte.

1. Piensa en una situación que se repite en tu vida (una relación, una reacción, una emoción frecuente)
2. Describe qué sucede, sin explicar por qué, solo qué pasa
3. Observa qué haces tú en esa situación, qué dices, qué permites, qué evitas
4. Identifica qué sientes.: antes, durante y después
5. Nombra el patrón, sin juzgarlo, solo reconociéndolo

*No intentes cambiar nada.
Solo registra.*

Algo importante que necesitas saber:

Este tipo de patrones no se modifican solo con intención.

No basta con entenderlos.

No basta con querer hacerlo diferente.

Porque no funcionan a nivel lógico, se activan en un nivel más profundo de la experiencia:

- emocional
- corporal
- inconsciente



Por eso muchas veces sientes que:

“sé lo que tengo que hacer, pero no puedo sostenerlo”

No es falta de capacidad.

Es falta de acceso a lo que realmente lo sostiene.



Existen formas de trabajar este nivel:

No desde el control.

No desde la exigencia.

Sino desde la observación guiada y sostenida.

Procesos que permiten:

- ver con más claridad lo que está detrás de tus reacciones
- reconocer lo que no habías podido identificar
- relacionarte distinto con lo que sientes

No se trata de cambiarte.

Se trata de entenderte con mayor profundidad.

Si al hacer este ejercicio reconociste algo en ti

ya diste un primer paso importante.

Pero verlo una vez no es suficiente.

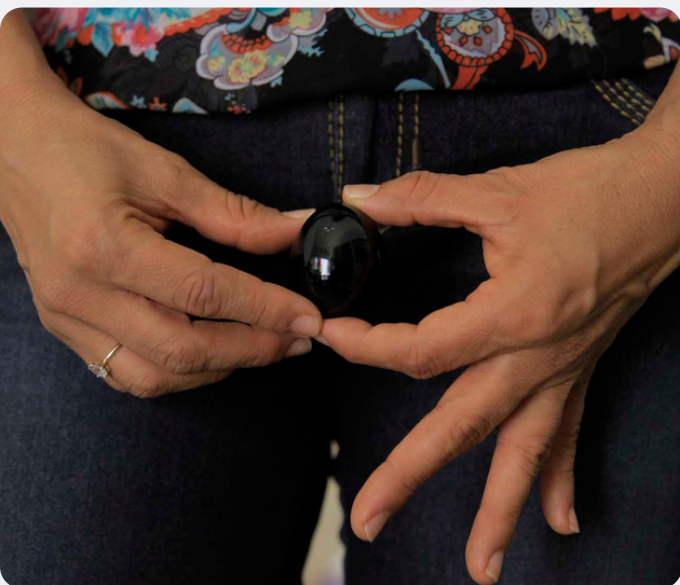
Cuando estos procesos se trabajan con guía, estructura y contención lo que antes parecía confuso empieza a tomar forma y lo que se repite empieza a comprenderse.



Si quieres explorar este proceso de manera más profunda,

puedes conocer el programa donde te acompaño en este trabajo.

Un espacio diseñado no para cambiarte a la fuerza, sino para ayudarte a ver con claridad lo que aún no has podido observar.



INSCRIPCIONES ABIERTAS
PRÓXIMO TALLER

Tu guía en sanación con geometrías de óbsidiana y autocuidado femenino

Soy Master en sanación con geometrías de obsidiana y cristales, educadora menstrual y guía en autocuidado femenino egresada del ITESM-CCM como Lic. en Comercio Internacional y una Maestría en Psicopedagogía, especializada en la práctica de yoga, meditación y diversas técnicas de sanación energética.

Mi nombre es **Nayeli Nateras** de @AnandiPoderFemenino y estoy para acompañarte, si tienes preguntas o buscas ayuda adicional, estoy para ti.

*¡Que tu descubrir esté lleno de
confianza, comprensión y
sabiduría!*



AnandiPoderFemenino



Ciclos que transforman