



100

temas para tu círculo de mujeres

El primer paso para reunir a tus mujeres

Claudia Delgado · Círculos de Mujeres en Espiral®

Cómo usar estos 100 temas

Un círculo empieza con una conversación que las mujeres llevan tiempo esperando.

Aquí tienes 100, organizadas en las 12 áreas de empoderamiento.

Cada una lleva su pregunta portal: la que abre la puerta cuando el grupo se queda en silencio.

Elige una hoy. La que te late en el pecho, no la que suena más fácil.

Y cuando tengas tu tema, el siguiente paso ya está listo: Facilitadora de Círculos de Mujeres en Espiral®, tu círculo real en 30 días o menos.

Conócelo aquí →



ÁREA 1 DE 12

Identidad y Poder personal

Quién eres cuando te das permiso

1 Tu historia

¿Qué capítulo de tu historia nunca has contado en voz alta?

2 Tu propósito

¿A qué le tienes más miedo: a no encontrar tu propósito, o a que ya lo sepas?

3 Tu mentora interior

¿Qué te diría hoy la mujer más sabia que vive en ti?

4 Tu niña interior

¿Qué necesitaba esa niña que hoy puedes darle tú?

5 Tus sombras

¿Qué parte de ti escondes y qué fuerza guarda?

6 Tus transiciones y cambios de acuerdo a tu edad

¿Qué transición estás viviendo o a punto de empezar?

7 Conciencia: aquí y ahora

¿Qué está vivo en ti en este momento?

8 Cómo cuidas de ti

¿Qué te das a ti misma que nadie más puede darte?

9 Tu contribución en el mundo

¿Qué vida es más fácil gracias a ti?

10 Tu liberación

¿De qué te quieres liberar hoy?

11 La relación contigo misma

¿Cómo te hablas cuando nadie te escucha?

12 Tus aspiraciones, tu momento de vida

¿Qué anhelas en este momento de tu vida?

13 Entrar en tu zona luz

¿Quién eres tú cuando estás en lo mejor de ti?



Identidad y Poder personal

Quién eres cuando te das permiso

14 Lo que nunca has hablado

Dilo aquí. En voz baja vale. ¿Qué es?

15 Tu crítica interior

¿Qué te repite tu crítica interior y qué le responderías?

16 Tu yo más iluminada

¿Cómo vive, habla y decide tu yo más iluminada?

17 Tus mayores retos

¿Cuál es el desafío más grande que tienes hoy?

18 Tus encantos

¿Qué encanto tuyo das por sentado y otras admiran?

19 Auto sanación

¿Qué herida está lista para sanar en ti?

20 Tus miedos

¿Y si tu miedo más viejo es tu mapa más preciso?

21 Tus momentos cumbre

¿Cuál fue el momento en que más tú te sentiste?

22 ¿Cómo ser tú misma?

¿Dónde dejas de ser tú para encajar?

23 Tus Diosas

¿Qué diosa vive hoy en ti y qué te pide?

24 Lo que está hoy en primavera

¿Qué está floreciendo en tu vida ahora mismo?

25 Las estaciones de tu vida

¿En qué estación de tu vida estás y qué te pide?



Salud, energía y bienestar

Tu cuerpo también tiene algo que decir

26 Escucha profundamente tu cuerpo

¿Qué te está diciendo tu cuerpo hoy que llevas tiempo sin escuchar?

27 Autocuidado personal

¿Cómo cuidas de ti cuando nadie te está mirando?

28 Tu energía cuando te sientes agotada

¿Y si el cansancio no es falta de descanso sino exceso de síes?

29 Tu descanso y tu sueño

¿Qué necesitarías soltar para dormir en paz?

30 Tu cuerpo en la menopausia o el posparto

¿Qué le agradeces a tu cuerpo en esta etapa y qué le pides?

31 Comer por emociones

¿Qué hambre estás intentando calmar con comida?

32 Hábitos que se sostienen

Llevas años prometiéndote lo mismo. ¿Y si la promesa fuera más pequeña y la cumplieras?

33 Sanar la relación con la comida y con tu cuerpo

¿Qué le dirías a tu cuerpo si fuera tu mejor amiga?



ÁREA 3 DE 12

Emociones

Lo que sientes cuando dejas de fingir

34 La vulnerabilidad

¿Qué pasaría si hoy te mostraras tal como estás?

35 El perdón

¿A quién le sigues cobrando una deuda que solo te empobrece a ti?

36 La vergüenza

¿Qué escondes por miedo a que te vean?

37 Aceptación

¿Qué estás peleando con la realidad que ya es?

38 Asertividad

Spoiler: lo que llevas meses sin decir, ya lo saben. ¿Qué cambia si lo dices tú?

39 Gratitud

¿Qué está vivo en ti hoy que merece ser celebrado?

40 Súper emociones

¿Cuál es la emoción que más quieres sentir esta semana?

41 Sentimientos y necesidades

¿Qué necesidad se esconde detrás de lo que sientes hoy?



ÁREA 4 DE 12

Mentalidad

Las historias que te cuentas

42 Crear nuevas historias en nuestras vidas

¿Qué historia te cuentas que ya no quieres seguir contando?

43 El síndrome de la impostora

Perfectina dice: “espera a estar lista”. Lista, ¿para quién?

44 El perfeccionismo que paraliza

¿Cuántas versiones perfectas de tu vida se han quedado en tu cabeza?

45 Las creencias que te frenan desde hace años

¿Cuál es la creencia que más te ha costado y qué harías sin ella?

46 Fortaleza ante la incertidumbre

¿Qué te sostiene cuando no sabes qué va a pasar?

47 El miedo a ser visible

¿Visible para quién? ¿Quiénes te necesitan ver?

48 El miedo al fracaso y el miedo al éxito

Si tienes éxito en esto, ¿a quién más podrás ayudar?

49 El miedo a no ser suficiente

¿Qué fortaleza ya tienes que llevas años sin reconocer?



Espiritualidad

Lo que te sostiene cuando nada más lo hace

50 **Cómo sentir y confiar en nuestra intuición**

Tu intuición ya te respondió. ¿Cuántas veces le pediste una segunda opinión?

51 **Ciclos que nacen, mueren y renacen**

¿Qué está muriendo en tu vida para que algo nuevo nazca?

52 **Conectando con nosotras mismas, la vida y entre nosotras**

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste parte de algo más grande?

53 **Tu relación con lo divino, tu alma y tu fe**

¿En qué confías cuando nada más te sostiene?

54 **Tu despertar espiritual**

¿Qué parte de ti sigue fingiendo que duerme?



ÁREA 6 DE 12

Amor

Tu relación con el deseo y la ternura

-
- 55** **Tu receta personal para la felicidad**
¿Cuáles son los ingredientes de tu felicidad y cuál falta hoy?
-
- 56** **Cómo mantenerte sexy**
¿Cuándo te sientes más deseable y qué lo apaga?
-
- 57** **¿Cómo y cuándo celebras con tu pareja?**
¿Qué merece celebración en tu relación y no la ha tenido?
-
- 58** **¿Cuál es tu relación con el placer?**
¿Desde cuándo el placer necesita permiso?
-
- 59** **Tu sexualidad**
¿Qué parte de tu sexualidad está pidiendo ser escuchada?
-
- 60** **Atraer un amor sano**
¿Cómo se siente en tu cuerpo un amor que te hace bien?
-
- 61** **La comunicación con tu pareja**
Hay una conversación con fecha de caducidad en tu casa. ¿Cuál es?
-



ÁREA 7 DE 12

Familia

Los vínculos que te hicieron y los que eliges

62 Límites con tu familia sin culpa

¿A quién estás protegiendo cuando callas: a ellos o a la niña que fuiste?

63 Tus hijos adolescentes

¿Qué necesita hoy de ti tu hija o tu hijo que no sea un consejo?

64 Recuperar tu identidad después de ser solo madre o esposa

Tienes nombre propio. ¿Cuándo fue la última vez que lo usaste para ti?

65 Criar con calma y menos culpa

¿De qué te culpas como madre que ya es hora de soltar?

66 El nido vacío y la reinención después de los 50

¿Qué espacio se abrió en tu vida y con qué lo quieres llenar?

67 La relación con tu madre

¿Qué le agradeces a tu madre y qué aún te duele?

68 Un duelo o un final no elegido

¿Qué necesitas honrar de lo que perdiste?



Relaciones sociales

Tu tribu y tu soledad

69 Las relaciones sagradas en tu vida... y las más retadoras

¿Qué relación te sostiene y cuál te está enseñando más?

70 Las tribus que te empoderan

¿Quién en tu vida aplaude tu brillo y quién lo tolera?

71 ¿Sabes escucharte a ti misma y a otros?

¿Qué escuchas de ti misma cuando por fin te callas?

72 Relaciones saludables

¿Cómo sabes que una relación te hace bien?

73 Cómo empoderarnos a nosotras mismas y a los demás

¿A quién puedes amplificar esta semana y cómo?

74 Amistades reales y la soledad de la mujer adulta

¿Cuánta gente te rodea y cuánta te conoce?



ÁREA 9 DE 12

Carrera

Tu trabajo como expresión de ti

-
- 75 Lo que hace exitosa a una mujer**
¿Qué es el éxito para ti, con tus palabras y no las de otros?
-
- 76 Balance en los roles de tu vida**
¿Qué rol te está pidiendo más de lo que puedes dar?
-
- 77 ¿Estás a gusto con tu comunicación?**
¿Qué dirías distinto si no temieras cómo lo reciben?
-
- 78 Los 4 elementos de tu liderazgo**
¿Qué elemento lidera en ti hoy: tierra, agua, fuego o aire?
-
- 79 Emprender y dejar un trabajo que ya no te llena**
Tienes el título en la pared. Y las ganas en un cajón. ¿Qué abres primero?
-
- 80 Reorientar tu carrera hacia algo con propósito**
¿Qué parte de tu trabajo ya no eres tú?
-
- 81 Liderar con autoridad sin perder tu estilo**
¿Cómo lideras cuando lideras como tú?
-
- 82 Hacerte visible como experta**
¿Visible para quién? Para las que te necesitan. ¿Qué cambia ahora?
-



ÁREA 10 DE 12

Dinero

Tu relación con recibir

83 Prosperidad y riqueza

¿Qué significa para ti ser una mujer próspera?

84 Tu mentalidad de abundancia

¿Qué frase sobre el dinero heredaste sin firmar el contrato?

85 Tus finanzas y tus deudas

¿Qué decisión con tu dinero llevas tiempo posponiendo?

86 Nuevos ingresos

¿Qué talento tuyo podría convertirse en ingreso?

87 Tu valor y lo que cobras

Dilo en voz alta: tu precio. ¿Qué te tembló?



Estilo de vida

Cómo vives cuando nadie mira

88 Creando tiempo para la vida que sueñas

Has planeado esa vida mil veces. ¿Cuándo le toca turno en la agenda?

89 Cómo cuidas de la tierra

¿Qué gesto diario tuyo cuida el lugar donde vives?

90 Creatividad

¿Quién te convenció de que crear era para otras?

91 Tu hogar como santuario

¿Qué rincón de tu casa te devuelve a ti?

92 Tu imagen y cómo te muestras

¿Qué dice tu imagen de ti y qué quieres que diga?

93 Lo que te divierte: hobbies y expresión artística

¿Cuándo fue la última vez que jugaste sin un para qué?



Proyecto de vida

Tu antorcha y tu legado

94 Metas desde el alma

¿Qué meta te pide el alma y no la agenda?

95 Tus más grandes sueños

Dilo completo, sin recortar. ¿Cuál es el sueño que te da vergüenza por grande?

96 Lo que siempre quisiste alcanzar

¿Qué precisas alcanzar para estar más cerca de ese sueño?

97 Reconectarte con tus pasiones

¿Qué te apasionaba antes de que la vida se llenara de deberes?

98 Toma de decisiones: ¿qué tan a gusto estás?

¿Qué es lo realmente importante para ti en esta decisión?

99 La gran antorcha de tu propósito

¿Qué es aquello que más quieres aliviar en la vida de otras mujeres?

100 Tu legado

Si hoy se apagara tu antorcha, ¿quién seguiría caminando con tu luz?

Ya tienes tu tema.

Lo elegiste porque algo en ti lo reconoció.

En Facilitadora de Círculos de Mujeres en Espiral® lo conviertes en tu círculo real en 30 días o menos: a quién invitar, cómo convocarlas, qué decir el primer día y cómo hacer que vuelvan.

Aprende, aplica y multiplica.

Quiero crear mi círculo →

Con alas de propósito, Claudia 