

“Conecta con tu energía salvaje”

WORKBOOK

Iniciación al programa “El Despertar de la Loba”

@GRANDIOSASYCICLICAS

Contenido

3 BIENVENIDA

6 DÍA 1 - LA NIÑA "VIVIR, NO SOBREVIVIR"

11 DÍA 2 - LA MADRE "VOLVER A MÍ CON AMOR"

17 DÍA 3 - LA CHAMANA, "LA ESENCIA SALVAJE"

26 DÍA 4 - LA ANCIANA "MERECER SIN HACER"

31 DÍA 5 - LA DIOSA "MOVIMIENTO SAGRADO"

36 GRACIAS POR DARTE ESTE ESPACIO

38 DONDE ENCONTRARME



Bienvenida

UN ESPACIO PARA TI, POR TI

Antes de abrir este workbook, respira hondo.
No porque vayamos a hacer nada complicado… sino porque lo que sí vamos a hacer es algo cada vez más raro en estos tiempos: parar para escucharnos.

Esta propuesta de cinco días no es una rutina, ni un reto, ni una lista de cosas que "deberías" hacer, es un espacio suave, lento y amoroso para volver a ti, a tus ritmos, a tus necesidades, a tus deseos reales, no a los heredados. A eso que has ido dejando para después… pero que está dentro de ti pidiendo ser mirado.



Durante estos días vas a recibir pequeñas propuestas pensadas para reconectar con lo esencial: cómo te sientes, qué necesitas, qué te sostiene, qué te mueve.

Sin exigencias. Sin maquillajes. Sin correcciones.

Vamos a abrir la puerta a lo que a veces dejamos para lo último: nuestro deseo, nuestra ternura, nuestras ganas.

Porque la vida no es solo lo que hacemos por fuera, también es lo que nos permitimos sentir por dentro, y aquí no vienes a hacerlo bien, vienes a ser honesta contigo, sin máscaras ni guiones.
A sostenerte con dulzura cuando estés vulnerable.
A encenderte cuando te sientas lista.
Y a volver a ti cada vez que lo necesites, sin culpa.

Aquí nadie espera que seas perfecta, solo que seas tú.

La mujer que, incluso en medio del caos, elige volver a su centro, que empieza a recordar que su energía es sagrada y que puede construirse a sí misma con ternura y verdad.

Este es tu espacio.
Tu momento.
Tu regreso.



Bienvenida

¿Quién soy yo?

SORAYA MARTÍNEZ BAYO

Mujer salvaje, poderosa y libre.

Durante años, viví desconectada de mi cuerpo, creyendo que algo en mí estaba mal. Pensé que era inestable, que mis cambios de energía y emociones eran algún problema psicológico...

hasta que descubrí la verdad:

no estaba loca, solo debía escuchar a mi cuerpo,

mi ciclo y mi energía.

Desde ese momento, hace ahora 9 años, emprendí un viaje profundo de autoconocimiento y transformación.

Me convertí primero en Guía de círculos de mujeres y terapeuta menstrual, luego seguí especializándome en Sexualidad sagrada, Danza arquetípica, Danza de chakras, Canto uterino y mi última formación fue como Facilitadora de energía Kundalini (bueno, y muchas otras cosas, pero no quiero darte la brasa...).



Aprendí a leer los mensajes del cuerpo, a danzar con mis fases, a despertar mi poder y a vivir desde mi esencia más auténtica.

Desde entonces, acompaño a mujeres como tú a reencontrarse con su naturaleza salvaje, su ciclicidad y su sensualidad sagrada.

Porque sé lo que es sentirse perdida, agotada y desconectada... y también sé cómo es RECUPERARSE.



Ritual día 1

MIRAR NUESTRAS GANAS DE VIVIR, NO DE SOBREVIVIR

01

UNA PARTE DE TI

Hay una parte de ti que tal vez hace tiempo que no miras. No grita. No exige. Solo susurra bajito, esperando a que le hagas un hueco.

Es esa parte que se emociona con lo simple, que sueña con cosas pequeñas, que quiere reírse más, bailar sin motivo, sentir mariposas sin razón.

A veces se esconde debajo del cansancio, entre las tareas, las prisas, los "tengo que" y "cuando acabe esto".



Pero sigue ahí. Esperando que la mires y le preguntes:"¿Qué necesitas, amor?" Este ritual es para sentarte contigo y recuperar ese diálogo. No para cambiar nada, sino para volver a escuchar lo que realmente te hace sentir viva. Lo que te hace volver a la inocencia de la diversión por diversión.

01



PROPUESTA: LA NIÑA, ESA PARTE QUE ESPERA SER ESCUCHADA

Siéntate cómoda. Respira hondo. Una vez. Dos veces. Tres veces.

Deja que el aire entre y salga por la nariz, sin forzar.

Siente cómo tu cuerpo se acomoda poco a poco.

Y permite que tu atención baje de la cabeza al pecho. Del pecho al vientre. Del vientre… al silencio.

Ahora cierra los ojos y empieza a imaginar. No desde la mente, sino desde las sensaciones.

Visualiza una versión de ti que no tiene que demostrar nada, que no corre, no actúa para otros, no responde correos, no intenta ser productiva.

Solo es. Solo quiere disfrutar.

Está en calma. En presencia. Aquí y ahora.

Camina despacio, con los pies bien apoyados en la tierra.

Mira al frente, con la mirada limpia.

Respira profundo. Tiene brillo en los ojos.

Esa eres tú… sin cargas. Sin expectativas.

Tú, en tu verdad más simple y auténtica.

01

PROPUESTA: LA NIÑA, ESA PARTE QUE ESPERA SER ESCUCHADA

Yo: Hola, Ganas de Vivir. ¿Estáis ahí?

Ganas: _____

Yo: ¿Qué necesitáis de mí hoy?

Ganas: _____

Yo: ¿Qué haríais si yo os dejara guiar el día de hoy solo por diversión y disfrute?

Ganas: _____

Déjate llevar. No corrijas. No pienses. Escribe como si ellas te dictaran desde dentro, como si por fin pudieran hablar sin interrupciones.

Y cuando termines… quédate en silencio un momento.

Lee lo que has escrito y hazle caso al menos en una cosa pequeña, una acción simbólica, un gesto, una elección diferente.

No tiene que ser perfecto ni espectacular, solo tiene que ser real.

Tal vez sea comer lo que te da gusto sin justificarlo, poner límites suaves, encender música.

Encenderte a ti…

No lo pienses demasiado. Solo hazlo.

Ese pequeño acto es una llave.

Una forma de decir:

“Sí. Estoy viva.

Y empiezo a actuar en coherencia con mi deseo.”



01

MANTRA DE HOY





02

Ritual día 2

RECORDARME SIN CULPA, VOLVER A MÍ CON AMOR

02

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA TE OLVIDAS DE TÍ?

No por egoísmo, sino por costumbre.

Te cuidas... cuando puedes.

Te escuchas... cuando no estás agotada.

Te priorizas... cuando no hay más remedio.

Este ritual no es una lista de tareas pendientes, es una invitación suave a reconocer dónde te pierdes, para así empezar a trazar el camino de vuelta.

Con cariño, con mucha ternura y sin reproche..

PROPUESTA: LA MADRE, MI MAPA PARA REGRESAR A MÍ

- Dibuja un gran círculo en una hoja. Esa eres tú: radiante, plena, presente.

- Alrededor, dibuja flechitas que se alejan. En cada una escribe un momento en el que te sueles olvidar de ti.

  Ejemplos:

  Cuando me exijo demasiado

  Cuando pongo a todos antes que a mí

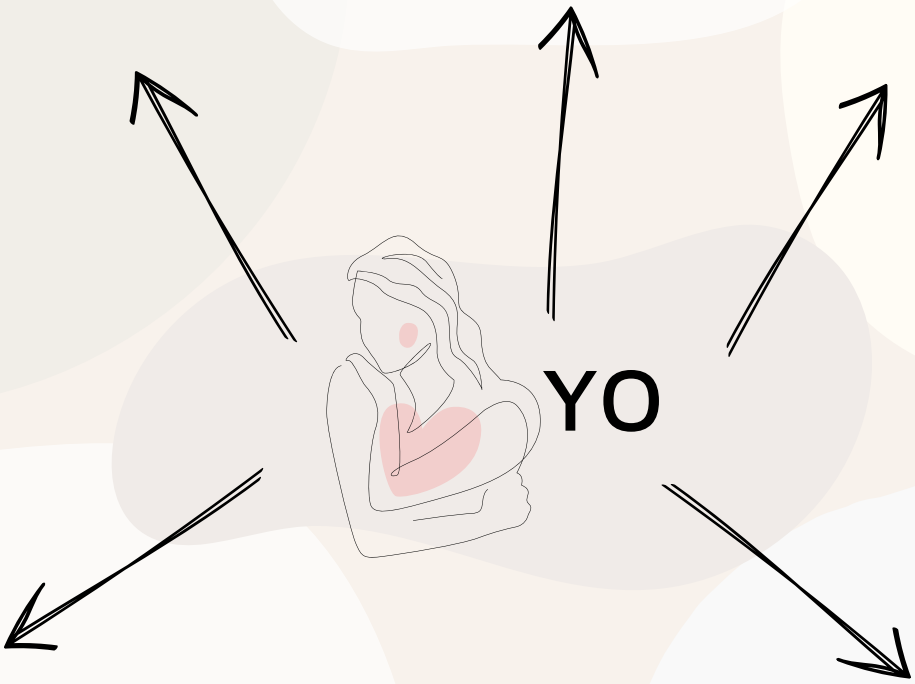
  Cuando me juzgo con dureza

  Cuando no escucho lo que siento

  Cuando me desconecto con pantallas o ruido

02

¿Qué me aleja de mí?



02

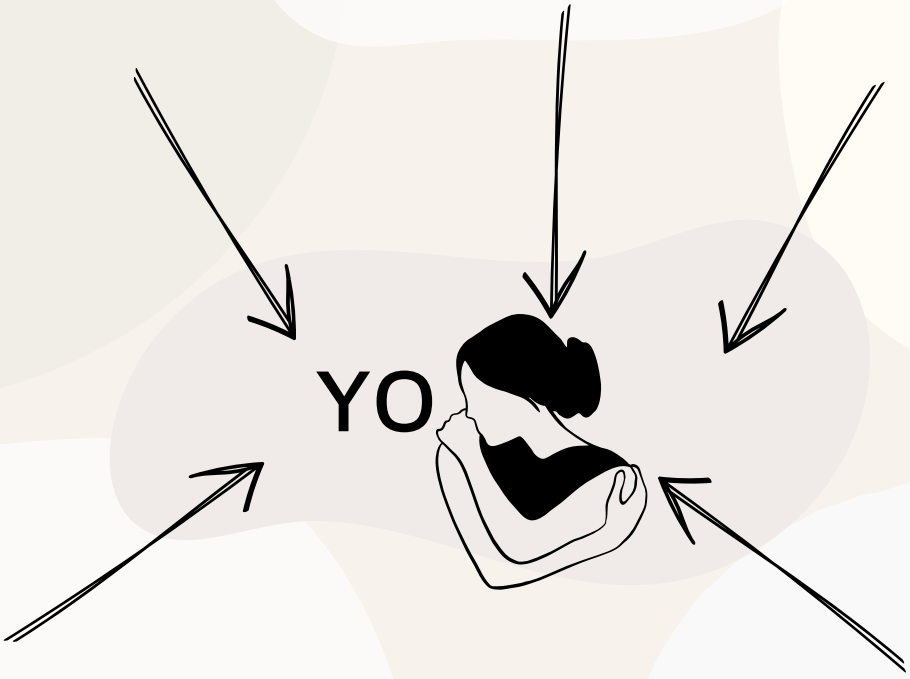
PROPUESTA: LA MADRE, MI MAPA PARA REGRESAR A MÍ

- Vuelve al centro y responde:
    - ¿Qué me traería de vuelta ahora mismo?
    - ¿Qué gesto sencillo podría recordarme que existo más allá de lo que hago?
- Elige una pequeña acción. Que diga: “Estoy aquí. Me veo.”



02

¿Qué me haría volver?



02

MANTRA DE HOY

“NO ME JUZGO POR HABERME PERDIDO. ME ABRAZO POR VOLVER”



Ritual día 3

UNA CONVERSACIÓN CON LA MUJER SALVAJE QUE HABITA EN MÍ

03

HAY UNA PARTE DE TI

Hay una parte de ti que tal vez lleva demasiado tiempo esperando.
No es una versión mejorada, ni más espiritual, ni más fuerte.
Es una parte tuya que es pura verdad, que no pide permiso, que no se adapta, que late en tu pecho, en tus caderas, en tu voz más profunda.

Es tu Mujer Salvaje.

Esa que sabe lo que quiere, lo que siente, lo que duele y lo que desea.
La que está cansada de esconderse.
La que no necesita que la entiendan… solo que le abras la puerta.



03

PROPUESTA: LA CHAMANA, ESCRIBIRLE A TU MUJER SALVAJE

1. Prepara tu espacio

No necesitas nada especial, solo algo que te ayude a entrar en un estado íntimo y conectado.

Puedes encender una vela, ponerte un aceite que te guste, o elegir música que despierte algo dentro de ti (puedes probar con tambores suaves, cantos femeninos o incluso silencio absoluto).

Tómate tres respiraciones profundas, con una mano en el corazón y otra en el vientre.

Siente el ritmo de tu cuerpo, la presencia que hay en ti cuando te das permiso para estar contigo.



2. Conecta con tu Mujer Salvaje interior

Cierra los ojos y visualízala. No intentes crear una imagen perfecta, deja que surja como quiera:

¿Dónde está? ¿Cómo es su cuerpo, su mirada, su gesto?

¿Está quieta o se mueve? ¿Tiene voz? ¿Está en calma o en rabia, en deseo, en ternura?

No la juzgues. Solo obsérvala y reconócela.

Ella puede parecerse a ti… o no. Pero es parte tuya. Es una memoria, una fuerza, una promesa.

03

PROPUESTA: LA CHAMANA, ESCRIBIRLE A TU MUJER SALVAJE

3. Escríbele desde el alma

Ahora sí. Empieza tu carta.

No pongas filtros. No pienses en que tiene que sonar bonito.

Escribe como quien habla con alguien que llevaba mucho tiempo esperando escuchar su nombre.

Puedes empezar por:

– Mujer salvaje, hace tiempo que no te escucho, pero hoy quiero hablarte…

– Sé que estás ahí, aunque a veces no me atreva a dejarte salir…

– Te he tenido escondida, callada, contenida… y aún así sigues viva.

– Me haces falta. Tu fuerza. Tu deseo. Tu claridad.

– Tengo miedo a dejarte salir… pero también tengo deseo. Y mucho.

Déjate llevar. Llora si hace falta. Ríete si te sorprende. Escribe lo que surja.

Y luego, deja espacio para que ella te responda.

Puedes escribir desde su voz, como si ella te contestara.

Hazlo con frases como:

– Aquí estoy.

– Siempre he estado.

– No necesitas ganarte nada. Solo hacerme sitio.

– Cuando me dejes salir, te prometo que no volverás a dudar de ti.

03



PROPUESTA: LA CHAMANA, ESCRIBIRLE A TU MUJER SALVAJE

4. Hazle una promesa

Cuando termines la carta, escribe al final una frase que sea un compromiso contigo misma.

Puede ser pequeña, simbólica, o profunda.

Lo importante es que sea real y tuya.

Ejemplos:

– Hoy te prometo darte espacio, aunque me tiemblen las piernas.

– Hoy te prometo escucharte antes que a cualquier otra voz.

– Hoy te prometo dejarte guiarme, al menos un poco.

– Hoy te prometo que no te voy a volver a encerrar.

5. Cierre

Respira otra vez con las manos en el cuerpo.

Siente qué ha cambiado dentro de ti.

Puede ser apenas un susurro, una emoción, una sensación física…

Pero algo se ha movido. Y eso ya es suficiente.

Guarda la carta en un lugar especial.

O léela en voz alta si lo sientes.

Haz lo que necesites para honrar ese momento.

03

PROPUESTA: LA CHAMANA, ESCRIBIRLE A TU MUJER SALVAJE

03

PROPUESTA: LA CHAMANA, ESCRIBIRLE A TU MUJER SALVAJE

03

PROPUESTA: LA CHAMANA, ESCRIBIRLE A TU MUJER SALVAJE

03

MANTRA DE HOY

“HOY ABRO LA PUERTA A LA MUJER QUE SOY CUANDO ME QUITO LOS DISFRACES”



04

Ritual día 4

MERECER SIN HACER,
EL DESCANSO COMO MEDICINA

04

NOS EDUCARON EN EL VALOR DEL HACER

Nos educaron para creer que el valor está en lo que hacemos.

En lo que producimos. En lo que damos. En lo que resolvemos.

Y así, sin darnos cuenta, nos fuimos alejando del silencio, del descanso, del no hacer nada.

Como si el descanso fuera una trampa. Una pérdida de tiempo. Una excusa.

Pero la energía femenina no crece en el esfuerzo constante.

Crece en el espacio, en la pausa, en el vacío fértil.

Ahí donde no pasa "nada"... pero está todo por nacer.

Hoy vamos a practicar algo revolucionario:

no hacer. No rendir. No justificar. Solo recibir.



04

PROPUESTA: LA ANCIANA, MERECER SIN HACER

1. Prepara un pequeño santuario del no-hacer

Elige un momento del día en el que puedas estar sola aunque sea 15 minutos.

No para aprovechar, ni para meditar, ni para trabajar en ti.

Solo para estar contigo, sin hacer nada útil.

Prepara un rincón cálido. Puede ser tu cama, una manta en el suelo, un rincón junto a la ventana. Apaga el móvil, quita las notificaciones.

Puedes encender una vela, o te haces una infusión, o tal vez solo respiras.

Tu cuerpo sabrá lo que necesita.

2. La práctica del vacío fértil

Siéntate o túmbate.

Cierra los ojos. Y simplemente respira.

No intentes cambiar tu estado. No intentes mejorar nada.

Solo permite que el tiempo pase contigo dentro.

Puedes observar lo que aparece:

Incomodidad. Paz. Ansiedad. Sueño.

Lo que sea… déjalo estar.

Repite internamente una frase que lo abrace todo:

“No tengo que hacer nada para merecer este momento.”

“Mi descanso también es sagrado.”

“Estoy viva, y eso ya es suficiente.”

Quédate así al menos 10 minutos. Si te duermes, bien. Si te aburres, bien.

Si sientes calma, también está bien.No hay un objetivo.

Solo permitirte existir sin condiciones.

04

PROPUESTA: LA ANCIANA, MERECER SIN HACER

3. Una nota de merecimiento

Cuando termines, toma tu cuaderno y escribe una sola frase.

Una que te recuerde esto. Una que puedas releer cada vez que creas que "no estás haciendo suficiente".

Te dejo algunas sugerencias para empezar:

– Hoy me doy el permiso de descansar sin culpa

– Soy digna incluso cuando paro

– El mundo no se cae cuando me cuido

– Mi valor no depende de mi productividad

– Hoy soy suficiente, así, sin más

Déjala en un post-it en el espejo.

Ponla como fondo de pantalla.

Escríbela en tu cuerpo si te apetece.

Haz de ella una verdad que te sostenga.



4. Cierre

Este no es un ritual que se hace una vez.

Es una medicina que puedes tomar cada vez que te sientas drenada por el deber.

Cada vez que creas que necesitas ganarte el amor, el gozo, el descanso.

Tú ya mereces. Por ser. Por estar. Por respirar.

No necesitas demostrar.

Solo necesitas recordar.

04

MANTRA DE HOY

ESCRIBE AQUÍ TU FRASE





Ritual día 5

DEJO QUE MI CUERPO EXPRESE LO QUE YO NO SÉ DECIR

05

A VECES LAS PALABRAS NO ALCANZAN



A veces las palabras no alcanzan y ahí es donde entra el cuerpo.

El cuerpo que ha guardado todo.

El que no necesita explicación.

El que recuerda lo que tú has querido olvidar.

Hoy te invito a dejarte mover, no para “hacer ejercicio” sino para dejar salir lo que está queriendo hablar a través de ti.

05

PROPUESTA: LA DIOSA, RITUAL DE MOVIMIENTO SAGRADO

FASE 1: Prepara el espacio para tu ritual de movimiento

Elige un rincón donde puedas estar a solas, sin interrupciones.

Puedes encender una vela, apagar las luces o dejar entrar la luz del atardecer.

No hace falta que sea grande ni perfecto: solo que te sientas segura.

Ponte ropa cómoda, que no te apriete ni te limite.

Cierra los ojos.

Coloca una mano sobre tu corazón y otra sobre tu vientre.

Toma varias respiraciones profundas, dejando que el aire te ancle, que te devuelva a casa.



FASE 2: Elige tu música, tu medicina sonora

No pienses demasiado. Busca una canción que te despierte algo. Puede ser tribal, sensual, suave, salvaje, dulce, rítmica, cruda, la que tu cuerpo quiera.

La que haga que algo dentro diga: sí, esto me mueve.

Si no tienes claro cuál, prueba con tambores chamánicos, cantos de mujeres, ritmos africanos o incluso una base electrónica profunda.

Confía en tu intuición: el cuerpo sabe cuál es su medicina.

05



PROPUESTA: LA DIOSA, RITUAL DE MOVIMIENTO SAGRADO

FASE 3: Deja que el cuerpo hable

Cuando empiece la música, no hagas nada. Solo escucha.

Y poco a poco, deja que el cuerpo responda. Empieza moviéndote suave, sin meta, sin control.

Deja que suceda esto:

– Sacude las tensiones de los hombros, del cuello, de la mandíbula

– Mueve tu pelvis con conciencia, como si algo se despertara desde ahí

– Estira los brazos, gira los tobillos, juega con el peso del cuerpo

– Suspira fuerte. Grita si lo necesitas. Ríe si te nace.

– Acarícíate si sientes que tu cuerpo te lo pide.

– Aúlla. Sí, si sientes el fuego subir, deja que tu voz lo acompañe.

No pienses en cómo se ve. Solo siente cómo se siente.

Este no es un baile para nadie. Es una liberación.

Es una forma de decirte: estoy aquí, entera, y me pertenezco.

FASE 4: Cierre – Quietud y recogida

Cuando termine la música, no corras a volver a la cabeza, quédate unos segundos en quietud. De pie, en el suelo, tumbada… como estés.

Siente el latido de tu corazón. Siente el calor en tu piel. Siente tu respiración viva.

Y repite internamente, si lo sientes:

“Estoy en mí. Soy cuerpo, soy vida, soy fuerza.”

Quédate contigo el tiempo que necesites.

Puedes escribir cómo te sientes después, o simplemente descansar con los ojos cerrados.



05

MANTRA DE HOY

“HOY NO ME PIENSO,

HOY ME HABITO Y DEJO

A MI CUERPO EXPRESAR

LO QUE SIENTE”

Gracias

GRACIAS POR DARTE ESTE ESPACIO

Espero de corazón que hayas disfrutado de este recorrido.

Que cada propuesta te haya ofrecido un momento para ti, un suspiro, una caricia interna, una pausa necesaria.

Que este cuaderno no se quede solo en las páginas escritas, sino que se convierta en una semilla que siga germinando dentro de ti.

Porque esto que has vivido aquí —estos días de escucha, de movimiento, de conexión— **es solo una pequeña chispa.**

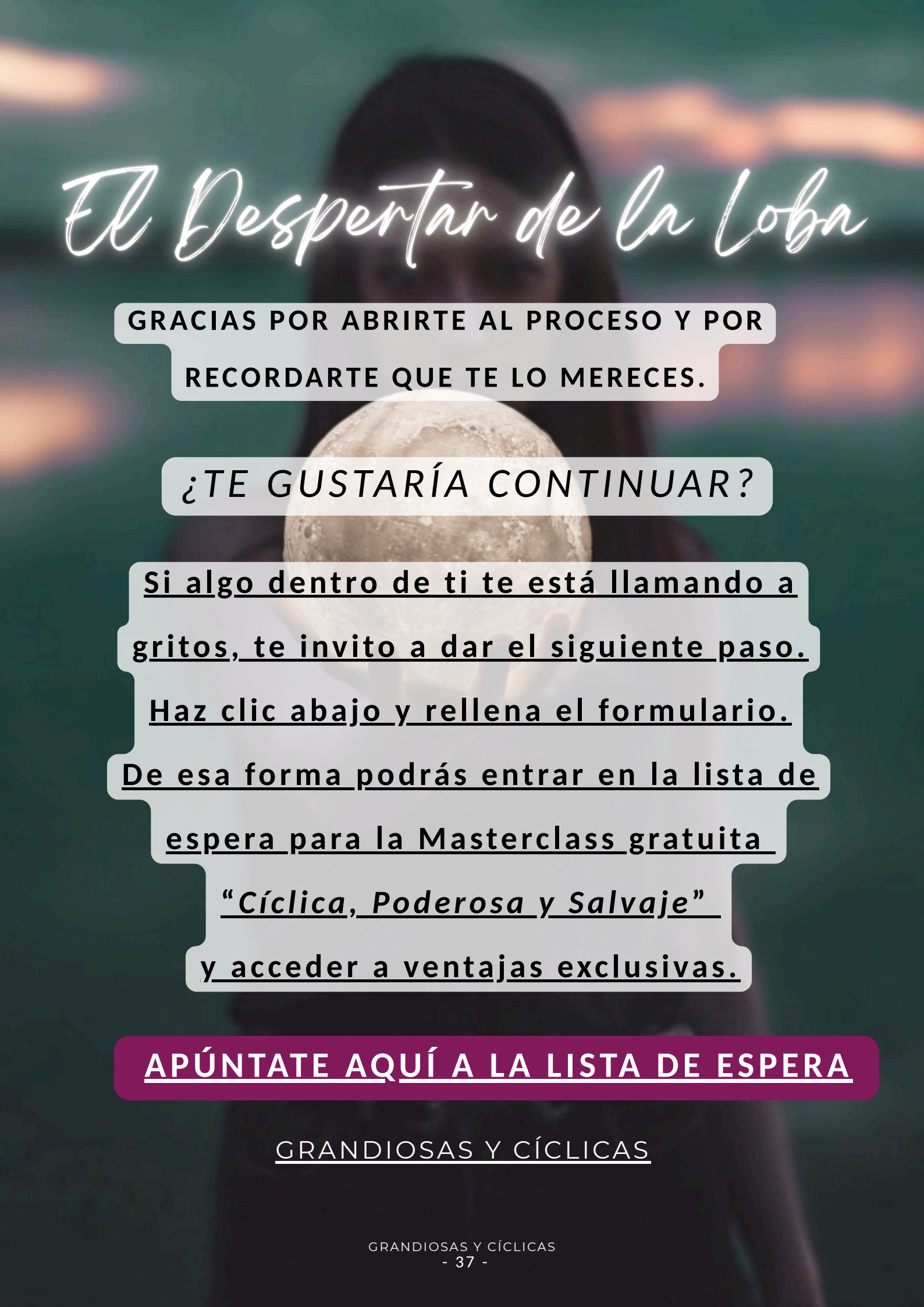
Un primer paso.

Una muestra muy sutil de todo lo que puedes descubrir cuando decides mirarte de verdad, desde la mujer salvaje, cíclica y consciente que ya habita en ti.

Este trabajo forma parte del universo de:



Mi programa completo para hacer un verdadero viaje de autoconocimiento a través de las fases vitales y del ciclo menstrual, donde nos sumergimos en el cuerpo, las emociones, la intuición, los arquetipos y el poder femenino desde un lugar profundo, amoroso y transformador.



El Despertar de la Loba

GRACIAS POR ABRIRTE AL PROCESO Y POR RECORDARTE QUE TE LO MERECES.

¿TE GUSTARÍA CONTINUAR?

Si algo dentro de ti te está llamando a gritos, te invito a dar el siguiente paso.

Haz clic abajo y rellena el formulario.

De esa forma podrás entrar en la lista de espera para la Masterclass gratuita *"Cíclica, Poderosa y Salvaje"* y acceder a ventajas exclusivas.

APÚNTATE AQUÍ A LA LISTA DE ESPERA

GRANDIOSAS Y CÍCLICAS

¿Dónde encontrarme?



Si este pequeño camino te ha tocado el alma y quieres seguir profundizando, puedes encontrarme y escribirme a:

@GRANDIOSASYCICLICAS

@GRANDIOSASYCICLICAS

INFO@GRANDIOSASYCICLICAS.COM

+34 615 46 12 46

Con amor y pasión,
Soraya Martínez Bayo


Hasta pronto
@GRANDIOSASYCICLICAS