

Analía Duarte

ES TIEMPO DE haSer

Tu energía *femenina* & energía *masculina*

Guía para identificarlas, alinearlas y lograr tus objetivos con más equilibrio, bienestar y foco, sin perderte en el hacer.



Introducción

La falta de equilibrio entre tus energías femenina y masculina puede estar frenando tu expansión.

¿Te sentís **atrapada en una rueda de hámster**? Corrés y corrés sin siquiera obtener los resultados esperados y muchas veces ni siquiera tenés tiempo para vos misma.

¿Tal vez sentís que estás haciendo todo lo que podés para avanzar, pero **no sentís plenitud**?

Quizás es el **miedo al fracaso**, o el temor a **no ser suficiente**.

Quizás es la **culpa de priorizarte**.

Quizás es el **chip cultural del esfuerzo**.

Quizás es **hacerte chiquita** para no hacerles sombra a otros.

Quizás, quizás, quizás ...

El resultado son el agotamiento, el estrés, y la sensación de desconexión con vos misma.

Esta guía te invita a un recorrido personal para que reconozcas cómo estás hoy y qué ajustes podés empezar a hacer desde tu centro.

Cuando equilibrás tu energía femenina (ser) y tu energía masculina (hacer), tu vida empieza a fluir con sentido, autenticidad y poder personal.



¿Qué significa integrar las energías femenina y masculina?

Cada persona tiene una mezcla de ambas energías, que se expresan de diferentes maneras según el contexto. Son arquetípicas. Tanto las mujeres como los varones las tenemos y **¡necesitamos de ambas!**



ENERGÍA FEMENINA

Intuición, receptividad, creatividad, fluidez, adaptabilidad. Sentir y ser.



ENERGÍA MASCULINA

Acción, foco, estructura, límites. Pensar y hacer.

Cuando estas 2 energías están en desequilibrio, nos sentimos desconectadas, agotadas o insatisfechas, aunque estemos dándolo todo en nuestras familias, trabajos, etc.

Si solo usamos la energía masculina, somos mentes con patas, exigentes, y terminamos sobrecargadas, nos olvidamos de nutrirnos, de descansar, de conectar con nosotras mismas.

Si abusamos de la energía femenina, podemos caer en la inacción, la dispersión, el victimismo, o la pérdida de registro de nuestros propios deseos y necesidades.

¿QUÉ PODRÍAS LOGRAR SI INTEGRÁS AMBAS?

imagínate viviendo en equilibrio entre la acción y el reposo, el hacer y el ser, la determinación y la creatividad.

Imaginante habitando el arte de integrar tu energía masculina para pensar, planificar, focalizar y ejecutar y tu energía femenina para sentir, conectar, nutrir y descansar.

Te invito a reflexionar sobre estos puntos clave para empezar a identificar cómo se están manifestando ambas energías en tu vida.

PASO 1: Autodiagnóstico

Este test te va a ayudar a identificar tu estado actual en relación al equilibrio entre tus energías femenina y masculina.

¿Cuántas de estas afirmaciones sentís que son un SÍ? Anotá cuántas respuestas son un SÍ por cada sección y al final sumá los subtotales.

Límites y Prioridades

¿Te cuesta decir “no,” poner límites y ser firme, incluso cuando no sos cuidada o respetada?



¿Sentís que estás a menudo en piloto automático?



¿Preferís que otro tome decisiones importantes, busque clientes o lidere situaciones en tu vida personal o laboral?



¿Preferís tener todo bajo control y te cuesta adaptarte a lo inesperado, lo que te toma por sorpresa?



¿Tendés a sobrecargaros de responsabilidades ya sea porque no delegás o porque preferís hacerlo todo sola o porque te llenás de tareas que sabés que no son necesarias?



¿Sentís, decís o te decís “no tengo tiempo”?



Productividad y Creatividad

¿Sentís que tu vida está muy enfocada en la productividad sin suficiente espacio para la creatividad o la espontaneidad?



¿Planificás todo al máximo detalle posible, con cierta obsesividad por la certeza de lo que sucederá?



¿Desconocés qué significa “hacer nada”?



¿Sentís que tus días son bastante parecidos o incluso iguales entre sí?



¿Representa un desafío para vos disfrutar los procesos independientemente de los resultados?



¿Procrastinás lo que sabés que deberías hacer y te dispersás con facilidad?



Cuerpo y Gestión emocional

¿Te cuesta estar en un estado de presencia total, aquí y ahora, sin irte ni al pasado ni al futuro?



¿Te sentís emocionalmente desconectada o te cuesta expresar tus emociones?



¿Te incomoda el silencio?



¿Sentís adormecida tu intuición?



¿Vivís más en la cabeza que en el corazón y el cuerpo?



¿Solés quejarte (aún si lo hicieras para tus adentros)?



Miedos y Creencias

¿Te empequeñecés para no hacerles sombra a otros?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te incomoda hablar de dinero, ponerle precio a tu trabajo o cobrar?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te cuesta pedir ayuda?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tenés miedo a hacerte visible o mostrarte?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Mirás para el costado situaciones de las que sabés internamente que deberías ocuparte?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te cuesta aceptar la realidad tal cual es, asentir a todo lo que trae?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ciclicidad

¿Desconocés las cuatro fases de tu ciclo menstrual o lunar si ya no menstruás y cómo influyen en tu energía?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te cuesta dejar morir lo que ya no te sirve y seguir adelante?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Te resulta difícil adaptarte a tus propios ritmos y ciclos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Estás desconectada de tu energía sexual?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tendés a asociar lo femenino con debilidad o innecesarias complicaciones?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Sos de quienes no tienen ni idea de que el útero es el lugar intangible desde donde las mujeres gestamos riqueza?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PASO 2: Es tiempo de haSer

.....
Del total de 36, ¿cuántos sí marcaste?
¿cuál es el porcentaje?

Todos los SÍ reflejan un desequilibrio

¡Esto no es lo que sos sino lo que estás siendo! Esta es la potente belleza del autoconocimiento.

Tomar conciencia nos permite decidir qué empezar a haSer si queremos otro escenario para nuestro vivir.

01 ¿Qué pistas sobre tu hoy te da el %?

02 ¿Qué áreas necesitás abordar primero?

03 Sin acción no hay transformación. ¿Qué pequeño cambio podés implementar?

¿Sentís que a veces estás en modo hacer, hacer, hacer y otras te cuesta tomar impulso, decidir, avanzar?

¿Sabés que el desequilibrio entre tus energías femenina y masculina puede estar limitando tu expansión?



Este audio training te acompañará a integrar esas dos fuerzas que habitan en vos. Es una guía profunda, práctica y transformadora para volver al centro, actuar con coherencia interna y haSer con impacto.

Si querés recibir la info,

ANOTATE ACÁ

PASO 3:

Inspírate en la sabiduría del óvulo

El óvulo representa el *principio femenino* en todo su esplendor.

Una forma simple y profunda de entender el equilibrio entre energías es mirar la dinámica de la fecundación: el óvulo encarna la energía femenina; el espermatozoide, la masculina.

Para mí, es una imagen simple y potente.

El óvulo espera, pero no pasivamente. Es receptivo, magnético, soberano: decide si se abre o no.

El espermatozoide avanza, busca, atraviesa. Es foco, impulso, dirección.

Pensalo.



¿En qué áreas de tu vida hoy sos más óvulo? (receptiva, abierta, magnética)



¿Y en cuáles sos más espermatozoide? (activa, eléctrica, orientada al logro)

¿Querés ser de las primeras en recibir mi **audio training** sobre **integración energética**?

Vas a descubrir cómo alinear tus energías femenina y masculina para lograr tus metas desde el disfrute, con confianza y autenticidad, aumentar tu bienestar y vitalidad, y potenciar tu crecimiento profesional y el de tu negocio.

Sumate a la lista prioritaria ahora y recibí acceso antes que nadie.

QUIERO ESCUCHARLO PRIMERO

Podcast

"Desde el centro del *infinito*"

El episodio #2 de mi podcast Desde el centro del infinito se trata de todo lo que abordamos en esta guía.

ESCUHALO ACÁ



Spotify



Apple Podcasts



YouTube



Acordate de que no se trata de hacer más sino de hacer mejor.

Para lograrlo, cuidar el equilibrio entre tus energías femenina y masculina es clave. Así podrás llevar una vida más auténtica y plena enraizada en tu equilibrio interno.

Me encantaría que me cuentes qué te pareció esta guía y, especialmente, si te trajo alguna nueva comprensión y eso te impulsó a tomar alguna acción concreta.

¡Dale! Si no es ahora, ¿cuándo?

Es tiempo de haSer.



**Y una mujer plena,
completa en sí misma, es
una fuerza. Sé una fuerza.
(De la naturaleza.)**

Lisa Lister
“Ama tu paisaje de mujer”

Contacto

Instagram @analia.duarte.haser

.....

Web www.analiaduarte.com

.....

Podcast Desde el centro del infinito
