

MENTORIA AFLORA



LA ENERGÍA, LA ADULTA Y LA NIÑA HERIDA

¿Qué energía predomina en ti?

La energía

Todo es energía y para que se cree cualquier cosa en la vida necesitamos energía. Esta energía necesaria se llama **energía de la creación** y está presente en la tierra como también en nosotros. Gracias a esto es que podemos dar vida a todo cuanto queramos.

La energía de la creación se compone de energía femenina y la energía masculina lo que nos permite la magia de generar, regenerar y crear y forma parte de una de las 7 leyes universales (te recomiendo leer el libro El Kybalion), específicamente, la séptima Ley Universal: **LEY DE GENERACIÓN** que señala lo siguiente:

“todo tiene su principio femenino y masculino”

Todas las personas tenemos energía femenina y masculina y esto no tiene nada que ver con que seas hombre o mujer. Hay hombres como mucha energía femenina y mujeres con mucha energía masculina y esto hace que se comporten de una u otra manera.

Es importante recordar que no tenemos que elegir una u otra energía, muy por el contrario, el desafío está en integrar ambas energías y conectar así con nuestro máximo potencial humano.

En el trabajo con la niña interior usaremos ambas, por una parte la femenina que contiene a nuestra niña y la masculina que activa la acción, y a continuación, te hablaré de ambas.



Energía femenina

La energía femenina es nuestro mundo interior. Es creadora por excelencia y siempre sigue a la intuición. Es la energía que nos permite indagar en nuestras emociones, vulnerabilidad, sutileza y compasión. Es la energía que nos permite RECIBIR.

Es una invitación a SER, a parar, a reflexionar lo que muchas veces resulta incomodo o casi imposible en este estilo de vida 24/7 donde no está permitido parar y vivir nuestros procesos personales. En la naturaleza y en nuestro día a día la energía femenina se verá como el frío, la oscuridad, la noche, la humedad, lo curvo, la luna. Es la energía yin, floral, amplia, pasiva y conectada con la madre tierra.

Algunas cualidades de esta energía son:

- Amor
- Ser acogedora
- Sensible
- Compartir
- Fundirse
- Fluir
- Cuida los detalles
- Armonía
- Receptividad
- Cuidadora
- Relajación
- Decir sentimientos
- Dejar ir, soltar
- Aceptación
- Estar dispuesta
- Suavidad
- Belleza
- Empatía
- Mostrar sentimientos
- Madre

Sin embargo, esta energía en distorsión, puede ser de mucho sufrimiento y es lo que comúnmente nos pasa. Como no conocemos nuestra energía, simplemente seguimos los patrones aprendidos sin detenernos a cuestionarlos.



La energía femenina en cualidad es una delicia que nos permite conectar con la magia que habita en nosotras y volvernos verdaderas sabias de nuestro cuerpo, nuestro trabajo y nuestra familia.

Cuando esta energía se aprende desde la distorsión, se pueden ver conductas como:

- Dependencia
- Ser cargante
- Suceptible
- Copuchentear
- Perderse
- No se permite parar
- Perfeccionismo
- Cobardía
- Pasividad
- Sobreprotección
- Apatía
- Quejas
- Huir
- Resignación
- Sumisión, martir
- Debilidad
- Superficialidad
- Abandonarse
- Cambios de humor
- Manipulación

Como ejercicio, te invito a que puedas identificar cuales de estos comportamientos reconoces en ti. Puede resultar ser un poco incomodo por lo que te sugiero: **SOSTÉN LA INCOMODIDAD.**

Esta energía la usas de manera correcta contigo misma y con tu niña interior cuando te acercas a ella, le hablas, la contienes y la consuelas, la calmas, la honras y la maternas.





“Confío en mi
interior, veo siento
y escucho antes de
tomar una decisión”

Carta Intuición
Oráculo de Mi Niña Interior

Energía masculina

La energía masculina es nuestro mundo exterior. Es acción y activación. Es la energía que nos permite ir a por lo que queremos, iniciar proyectos, seguir lógicas y estructuras. Es la energía que nos permite DAR.

Es una invitación a HACER, a seguir, a emprender, a trabajar y es por eso que la mayoría de nosotras somos más energía masculina en esta sociedad productiva 24/7. En la naturaleza y en nuestro día a día la energía masculina se verá como el calor, la luz, el día, lo seco, lo angular, el sol. Es la energía yang, recto, duro, angosto, activo y conectada con el padre universo.

Algunas cualidades de esta energía son:

- Seguridad
- Fuerza
- Protección
- Enfoque
- Perserverancia
- Practicidad
- Claridad
- Riesgo
- Conquistador
- Visión
- Autoridad
- Liderazgo
- Eficiencia
- Competición
- Decisión
- Límites
- Sexualidad
- Aventurero
- Reto
- Disciplina

Sin embargo, esta energía en distorsión, puede ser de mucho sufrimiento y es lo que comúnmente nos pasa. Como no conocemos nuestra energía, simplemente seguimos los patrones aprendidos sin detenernos a cuestionarlos.



La energía masculina en cualidad nos sostiene y nos lleva a conquistar nuestras metas y sueños.

Cuando esta energía se aprende desde la distorsión, se pueden ver conductas como:

- Prepotencia
- Control y violencia
- Dominación
- Obstinación
- Exageración
- Rigidez
- Superioridad
- Imprudencia
- Machismo
- Fanatismo
- Autoritarismo
- Manipulación
- Perfeccionismo
- Agresión
- Exigencia
- Aislamiento
- Abuso
- Temerario
- Sobreambición
- Estricto

Como ejercicio, te invito a que puedas identificar cuales de estos comportamientos reconoces en ti. Puede resultar ser un poco incomodo por lo que te sugiero: **SOSTÉN LA INCOMODIDAD.**

Esta energía la usas de manera correcta contigo misma y con tu niña interior cuando necesitas un impulso, para ir por lo que sueñas, para comprometerte, sentirte segura, tener certidumbres y claridad, ser tu propio líder y tomar acción.



La niña herida

Una niña interior herida se puede ver como:

- Constantes quejas, reclamos y victimizaciones con su entorno.
- Puede reprimir emociones o expresarlas de manera descontrolada.
- Falta de resolución y ausencia de soluciones frente los obstáculos de la vida.
- Evasión en las drogas, la comida, el alcohol, el trabajo excesivo, dormir más de la cuenta, etc.
- Tendencia a emitir juicios frente a personas y situaciones sintiendo que es superior al resto.
- Alguien que acostumbra a hablar mal de las personas a sus espaldas generando entornos de chismes.
- Buscar hacer berrinches o buscar llamar la atención del entorno.
- Reaccionar con rabia, llanto o berrinches.
- Evitar el conflicto o explotar en confrontaciones emocionales.
- Descuidar el autocuidado y adoptar comportamientos autodestructivos.
- Tener una baja autoestima, buscando validación externa constantemente.
- Sentirse indeciso o buscar que otros tomen decisiones por ella misma.
- Carecer de metas claras o sabotear sus propios logros por miedo al fracaso.



El adulto activado

Por otra parte, cuando se activa el adulto que llevamos dentro, podemos esperar comportamientos como:

- Responder de manera calmada y reflexiva, buscando soluciones en lugar de reaccionar impulsivamente.
- Afrontar los conflictos de manera directa y asertiva, comunicándose de manera clara y respetuosa.
- Priorizar el autocuidado, estableciendo límites saludables y tomando decisiones que promuevan el bienestar personal.
- Desarrollar una autoestima saludable, reconociendo sus logros y valorándose a sí mismo sin depender excesivamente de la aprobación externa.
- Tomar decisiones de manera autónoma, considerando información relevante y asumiendo responsabilidad por sus elecciones.
- Establecer relaciones saludables, basadas en la reciprocidad y el respeto mutuo, siendo capaz de dar y recibir apoyo emocional de manera equitativa.
- Aprender a reconocer y gestionar sus emociones de manera saludable, sin reprimir ni desbordarse, utilizando estrategias adecuadas para el afrontamiento emocional.
- Establecer metas realistas y trabajar de manera constante para alcanzarlas, aprendiendo de los fracasos como oportunidades de crecimiento.





Ser responsable de
mi misma es
hacerse cargo de mi
ser y de mis
decisiones

Carta Responsabilidad
Oráculo de Mi Niña Interior

LA ADULTA ERES

¡tú!

Tu útero y tu niña hacen una alquimia mágica ya que son la llave y cerradura perfecta en la cual tu mujer encuentra una dirección.

Las dos aportan disfrute y placer: la niña es la que dice ¡vamos a jugar! mientras que la mujer es quién permite que ese juego se lleve a cabo de manera cómoda y placentera.

Las dos influyen en la expresión emocional: la niña puede expresar emociones de manera genuina y directa, mientras que la mujer adulta guía esa expresión hacia formas constructivas, facilitando una comunicación emocional efectiva.

Las dos te ofrecen perspectivas únicas: la niña ve el mundo con ojos curiosos y sin prejuicios, mientras que la mujer aporta la sabiduría y el discernimiento necesarios.

Las dos colaboran en la creatividad: la niña es la fuente de la imaginación y la creatividad, mientras que la mujer organiza y canaliza esa creatividad.

Las dos nutren la conexión con los demás: la niña busca conexiones genuinas y alegres, mientras que la mujer establece límites y cuida de las relaciones.

Las dos contribuyen al aprendizaje y crecimiento: la niña abraza la curiosidad y el deseo de aprender, mientras que la mujer proporciona la disciplina y la estructura para adquirir conocimientos y crecer.



Las dos son guardianas del cuidado personal: la niña busca la autenticidad y la expresión personal, mientras que la mujer se encarga de la autorregulación y el autocuidado para mantener un equilibrio saludable en la vida cotidiana.

Las dos son fuerzas de resiliencia: la niña representa la capacidad de recuperarse y encontrar alegría incluso en momentos difíciles, mientras que la mujer aporta la fortaleza y la capacidad de adaptarse a los desafíos de manera consciente y firme.

Las dos colaboran en la resolución de problemas: la niña puede ofrecer soluciones creativas y fuera de lo convencional, mientras que la mujer evalúa la viabilidad y eficacia de esas soluciones, permitiéndote abordar problemas de manera más efectiva.

Las dos coexisten en la gestión del tiempo: la niña disfruta del presente y se sumerge en el momento, mientras que la mujer planifica y organiza el tiempo de manera eficiente, permitiendo así disfrutar del ahora y prepararse para el futuro.

Aprender a relacionarlas y a darle a cada una de ellas una tarea específica, ambas se ponen al servicio de tu vida lo que se transforma en una herramienta que te abre las puertas. Se trata de reconocer y honrar tanto a tu mujer como a tu niña interior, para que puedas lograr un equilibrio armonioso para tu vida.



