

LO QUE NADIE TE DIJO SOBRE *tu energía, tu ciclo y el sistema que nunca fue diseñado para ti*

por Maryell Cisneros



maryell cisneros

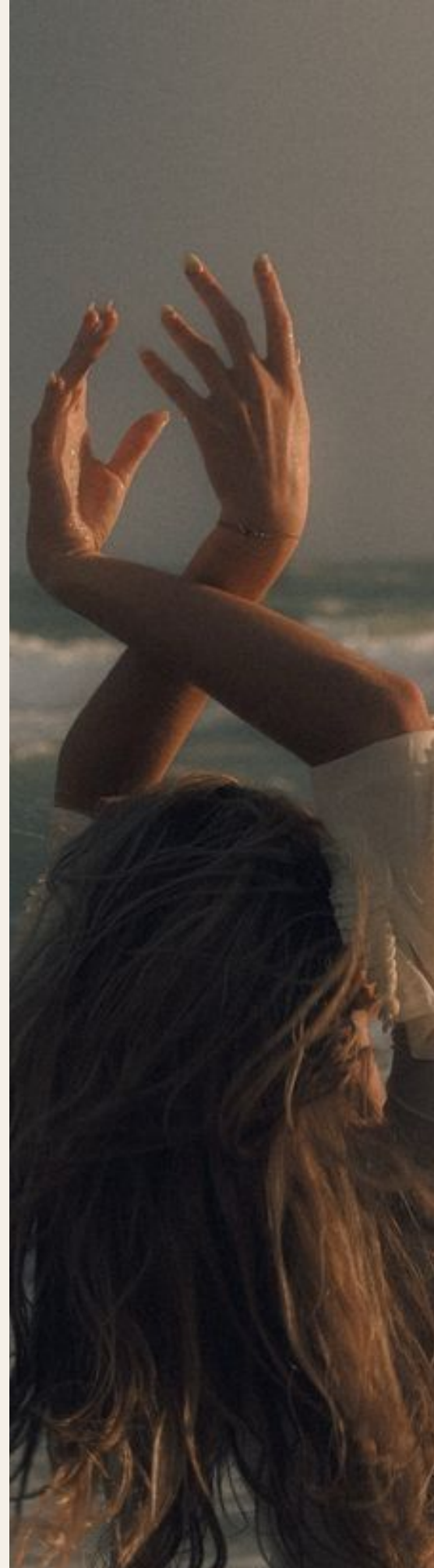
Hubo un tiempo en que *el ritmo de una mujer* era sagrado.

El mundo moderno lo ha borrado tan bien que a veces nos olvidamos que existió. Hubo culturas enteras donde el ciclo de una mujer no era un inconveniente sino el calendario por el cual la vida se regía. Donde su capacidad de crear, de nutrir, de sostener y de soltar era reconocida como una forma de poder que ningún ritmo lineal puede replicar.

Eso se perdió. Y en ese proceso todo lo que antes era honrado hoy es etiquetado como debilidad. Tu ciclo parece un obstáculo. Tu intuición, exageración. Tu necesidad de ritmos distintos, inconsistencia.

Y así llegaste aquí creyendo que el problema eres tú, cuando en realidad te pidieron que vivieras contracorriente en un ritmo que nunca fue diseñado para tu cuerpo, y luego te culparon por el agotamiento.

— *¿Cuánto tiempo llevas creyendo que lo que sientes es un defecto y no la consecuencia natural de vivir en un ritmo que no es el tuyo?*



El sistema que te agotó *no fue diseñado para ti.*

El mundo corporativo se construyó sobre un ritmo que nadie cuestionó durante años: que todos los cuerpos funcionan igual, que la energía es constante, que el mismo nivel de rendimiento es posible todos los días, todas las semanas, todos los meses.

Ese sistema fue construido sobre el cuerpo masculino, que se rige por un ciclo de 24 horas. Fue diseñado sin considerar que existías. Y cuando llegaste, el mensaje fue claro: *adáptate o quédate atrás.*

— *Tú no le fallaste al sistema.
El sistema no fue hecho para sostenerte,
para inspirarte, para hacerte crecer.*



Reflexiona *con honestidad.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿En qué momentos de tu semana o tu mes has sentido que tu energía "falla" cuando no debería? ¿Qué te dices a ti misma en esos momentos?

02 Piensa en una situación reciente en que te exigiste rendir igual que todos aunque por dentro algo no estaba alineado. ¿Qué pasó en tu cuerpo?

03 ¿Alguna vez alguien te dijo que eras "demasiado sensible" o "inconsistente"? ¿Cómo internalizaste eso?

Las 4 fases de tu ciclo *y la inteligencia* que cada una lleva.

Tu cuerpo funciona en ciclos de aproximadamente 28 días. Dentro de ese ciclo hay cuatro fases distintas, cada una con su propia energía, su propia inteligencia y su propio propósito.

Hay una fase para crear, una para ejecutar, una para reflexionar y una para soltar. Cuando el cuerpo pide quietud no está fallando, se está preparando para empezar de nuevo.



Tu energía *no es inconsistente.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Has sentido que hay semanas con muchísima energía y semanas en que simplemente no puedes rendir igual sin importar cuánto descanses? ¿Qué te dices en las semanas difíciles?

02 Cuando te sientes productiva, creativa y presente, ¿cómo es tu energía? ¿Qué estás haciendo, cómo te sientes en tu cuerpo?

03 Si pudieras organizar tu mes alineándote con tus propios ritmos, ¿cómo se vería tu vida profesional? ¿Y tu vida personal?

La intuición que *aprendiste a ignorar.*

Tu cuerpo siempre supo.

Pero el sistema nos hizo pensar que esa inteligencia es exageración. Aprendiste a vivir ignorándola, a sobrevivir desconectándote del único ritmo natural que siempre fue tuyo.

Te lo dijo con cansancio. Con esa tensión en los hombros que no desaparece aunque duermas. Con la ansiedad antes de que empiece la semana. Con la sensación de contraerte cada vez que entras a ciertos espacios, ciertas reuniones, ciertas conversaciones.



maryell cisneros

Tu cuerpo *siempre supo.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Cuándo fue la última vez que tu cuerpo te dio una señal clara y la ignoraste para poder seguir funcionando? ¿Qué pasó después?

02 ¿Hay alguna señal física que reconoces como tuya, un dolor, una tensión, que aparece cuando algo en tu vida no está alineado?

03 Escribe libremente por 3 minutos: ¿qué le dirías a tu cuerpo si pudieras hablarle directamente hoy?

La mentira *con la que creciste.*

Te enseñaron que tu ciclo era un obstáculo, que tus emociones eran una debilidad, que para ser tomada en serio tenías que funcionar como un hombre.

No viniste a este mundo a hacerte chiquita para caber en un sistema que nunca fue diseñado para contenerte. Viniste a crear, a nutrir, a diseñar una vida que se sienta expansiva y tuya.

Y lo que llevas años llamando inconsistencia o falta de disciplina tiene otro nombre: inteligencia cíclica. Una que el sistema nunca supo aprovechar porque nunca se tomó el tiempo de entenderla.

— *Tu ciclo no es un obstáculo,
es tu brújula interna más poderosa.*



Ya es tiempo *de soltar.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Qué creencia sobre tu carácter, tu disciplina o tu capacidad estás lista para soltar después de leer esto?

02 ¿Qué cambiaría en cómo te tratas a ti misma si dejaras de medirte como lo hace el sistema corporativo?

03 Escribe una sola oración que describa quién eres cuando actúas desde tu propio ritmo, no desde el que te impusieron.

No tienes que seguir cargando *esto sola.*

La información no es lo que te mueve. Lo que te mueve es tener a alguien que ya recorrió el camino caminando contigo y un grupo de mujeres que entienden exactamente lo que estás viviendo porque lo están viviendo también.

Por eso creé Transiciones: 12 semanas acompañada por mí y por un grupo de mujeres en la misma situación que tú, donde podrás rediseñar tu vida profesional hacia un ritmo más tuyo, que te permita vivir más plena y donde crearás una estrategia para tu carrera. Con dirección, ruta e implementación.

01

DIRECCIÓN

Claridad de quién eres y hacia dónde quieres ir

02

RUTA

El mapa de cómo llegas ahí desde donde estás

03

IMPLEMENTACIÓN

Los pasos concretos que te mueven cada semana

AGENDA AQUÍ TU LLAMADA →

