



PRÁCTICA DE PODER "EMPODERADA, LIDERO DESDE LA AUTOEMPATÍA"

Uno de los cambios más importantes que sentimos cuando habitamos Mi Nueva Yo es que reconocemos el **poder que tenemos de co-crear nuestra vida, nuestro futuro y nuestra relación con otros.**

La buena noticia es que somos co-creadoras de milagros cuando cambiamos nuestra percepción del miedo al amor.

Vas a visualizar enfrente de ti tu círculo de poder. Lo preparas con una de tus súper emociones y observas. Das un paso adelante y te sientes por completo rodeada, habitada de esa energía que has elegido para esta práctica.

Vas a pensar en algún área de tu vida en la que tengas alguna circunstancia en la que te gustaría sentirte más empoderada. alguna circunstancia que esté minando de alguna manera tu bienestar, tu armonía.

Una vez eliges esa circunstancia, pones la intención en tu corazón de que QUIERES OBSERVAR ESTA SITUACIÓN CON AMOR, CON EMPATÍA porque eres co-creadora de un nuevo resultado.

Te vas a imaginar entrando por completo en esa situación de tu vida donde puedes estar sintiéndote víctima, estancada o desempoderada. **Como si fuese una cámara de cine, observas en una pantalla** de qué manera estás mostrándote, reaccionando, comportándote en esta situación, en ese contexto, en esa relación. Y te vas a permitir escribir en tu diario lo que vayas observando, la conciencia de esos comportamientos.

Ahora te vas a permitir tomar un momento y entrar por completo en la sabiduría de tu cuerpo. Respiras profundamente y observas las reacciones que tu cuerpo tiene frente a esta situación.



Te voy a invitar a que te pongas de pie, a que te des un abrazo, a que te permitas entrar en la conciencia, vas a ser la gran observadora. Y vas a visualizar enfrente de ti esta gran pantalla de cine, vas a observar las maneras como estás reaccionando, las respuestas que estás dando, los comportamientos que estás teniendo **y los vas a mirar con una nueva conciencia.**

Te pido por favor que **en tu diario puedas ir escribiendo** – y si necesitas, puedes pausar esta práctica – de aquellos comportamientos, de aquellos patrones, de aquellas situaciones **que ahora con nuevos ojos, estés observando.**

Tomas un momento y te permites llevar tu conciencia a tu cuerpo. Vas a registrar todas las sensaciones físicas, vas a escuchar los mensajes que tiene tu cuerpo respecto a esa situación que has traído a tu mente y vas a darles nombre. **Tomas una profunda respiración, vas llevando la energía de este oxígeno a las diferentes partes de tu cuerpo.**

Repites tu nombre, y le dices a tu cuerpo:

“Te estoy escuchando, estoy recibiendo tu mensaje”.

Nuevamente tomas una respiración y si te es posible, te pones de pie. Estiras tus brazos, enderezas tu espalda, te paras con fuerza.

Repites tu nombre y en esta posición, abierta a la vida, enraizada en la tierra, con la cabeza puesta hacia el cielo, expresas:

“TENGO EL PODER DE MIRAR ESTA SITUACIÓN CON COMPASIÓN, CON EMPATÍA Y CON AMOR”

E imaginas como el campo de energía de tu círculo de poder vibra con esta declaración y se hace más grande.

Expresas tu nombre y una vez más declaras:

“COMO MI NUEVA YO, TENGO EL PODER DE CO-CREAR MIS EXPERIENCIAS, TENGO EL PODER DE EXPRESAR MI LUZ. SOY UNA MUJER RADIANTE Y



PODEROSA. Y HOY ELIJO CREAR AQUELLO QUE MÁS ANHELO EN ESTA SITUACIÓN"

Sientes tus 3 centros de energía alineados y activados y una vez más te permites traer a tu mente, a tu imaginación esta situación pero esta vez hay algo diferente. Vas a entrar con esta energía a preguntarte:

"¿QUÉ ES AQUELLO QUE MÁS ANHELO CREAR EN ESTA SITUACIÓN?"

Y vas a conectar por completo con cuál es esa necesidad, cuál es ese diamante que está debajo de esa situación.

Vas a repetir en tu mente **"AMO CUANDO"** y vas a dejar que fluya como un río, esa respuesta. Estás aplicando por completo el poder de la auto-empatía para liderar esta situación.

AMO CUANDO...

Y vas a encontrar esa voz que te dice qué es aquello que más anhelas crear en esta situación.

De pie como estás y empoderada contigo misma, te preguntas:

"SI REALMENTE SOY UNA PODEROSA CREADORA"

¿QUÉ SERÍA AQUELLO QUE PODRÍA HACER PARA SER YO MISMA QUIEN LIDERARA ESTE ANHELO?

Si tu respuesta es AMO CUANDO SIENTO CLARIDAD, AMO CUANDO ME SIENTO ESCUCHADA, AMO CUANDO SIENTO COLABORACIÓN...

Te vas a preguntar a ti misma:

SI SOY CO-CREADORA DE ESTA SITUACIÓN, ¿CÓMO PUEDO LIDERAR EL GENERAR Y EL CONTRIBUIR SIENDO CREADORA DE CLARIDAD, DE CONTRIBUCIÓN, DE COLABORACIÓN... o cualquier anhelo o necesidad que hayas escuchado?

Y una vez más vas a imaginar esa pantalla de cine en la que observas cómo eres tú conectando con ese liderazgo que te permite ser creadora



para ti, para la situación y para otros de esa necesidad que has detectado, de ese anhelo.

Irradias tu energía y te ves a ti misma liderando esa situación, teniendo el poder de la auto-empatía, sabiendo cómo influenciar, cómo generar y cómo co-crear ese resultado que tanto deseas. Qué actitud tienes, qué energía le entregas a la situación, qué permisos te das y te estas observando de una manera natural, consciente, actuando líder empoderada en esta situación. Qué nuevas cosas estás observando?

Si te es posible, anota todo lo que observas, identifica cómo, cuándo estás comprometida con esto, actúas y cada siguiente paso es más fácil. Tu sabiduría acude a ti y cuando dices:

¿Cuál es mi siguiente paso? Recibes la respuesta.

¿Cuál es mi siguiente paso? Y recibes la respuesta.

Y lo vas viendo todo en esta pantalla de cine. Permítete pausar este audio y escribir todo lo que venga a ti. El lápiz ama el papel y tu nueva yo se permite co-crear de maneras simples y poderosas con estas visualizaciones.

Una vez has tenido todo el tiempo del mundo para observar esta situación, **te permites re-conocer y agradecer cómo eres tú cuando sabes que puedes liderar una situación. Cómo eres tú teniendo tu voz. Cómo eres tú comprometida con co-crear tu futuro.**

Cómo eres tú haciéndote visible, irradiando al mundo la energía que realmente quieres para tu vida.

Respiras con profundidad, te llevas las manos al corazón e integras esta experiencia.

Te das las gracias, dices tu nombre y expresas:

“Así soy yo, liderando desde la auto-empatía”

Y cuando esté bien para ti, abres los ojos.