

GUIA DE
AUTOCONOCIMIENTO
de tu femenino y
masculino

Descubre el poder de tu pareja interna

BY LAURA HERNÁNDEZ

“

*A pesar de tu apariencia terrenal,
tu esencia es consciencia pura.
Eres el valiente guardián de la luz
divina*

RUMI

Y esta luz la incluye a ella y a él





Bienvenida

Esta es una guía es fruto de mi trabajo personal interno y con mis pacientes a través de años de trabajo y observación de cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás a través de nuestras dos energías internas: femenina y masculina.

Estas dos energías están presentes en el Universo y nos muestran nuestra herida de separación y también el camino de vuelta a nuestro YO a través de la sanación de sus heridas y del equilibrio entre ambas.

He creado esta guía para ayudarte a iniciarte en el autoconocimiento de tu energía femenina y masculina. A través de estas páginas podrás tener una idea más clara del estado de ambas energías dentro de ti, de sus cualidades más expansivas, así como algunas sugerencias de trabajo para que puedas potenciar la energía que más necesites.

“*Mi alma había estado siempre llamándome, sólo que yo miraba en otra dirección*”

Este es un camino de **honrar tu origen**, todos venimos de un hombre y una mujer, de la unión de un masculino y un femenino y esa información está en nuestras células así como el tipo de energía masculina y femenina que recibimos de ellos, con sus dones y heridas tal y como la vivieron nuestros ancestros y ancestas. Es por lo tanto **un camino de unificación**, porque en todos los sistemas hay un desequilibrio que tiende a polarizarse hacia una de las energías y a anular por lo tanto a la otra.

En mi propio camino he ido descubriendo como mi energía estaba muy desbalanceada hacia lo femenino, con una ausencia de lo masculino que tenía que salir con mucho esfuerzo, compromiso y mucho trabajo interno. Era realmente agotador. Descubrí como la definición de mi propia energía masculina estaba muy conectada a mi padre, a mi vínculo con el y a la información de mi propio linaje masculino, que en mi caso, ha sido un linaje con un masculino debilitado donde los hombres han sido poco vistos y han estado en un segundo plano. Las mujeres de mi sistema han sido en general bastante duras, exigentes, poco afectuosas y familiares, desde un femenino herido y los hombres en general se han sentido excluidos en muchos casos porque las mujeres han acaparado parte de su espacio y rol.

En cada sistema hay una historia, pero esa historia **condiciona** la manera en la que vivimos ambas energías **dentro de cada uno** y las expresamos **fuera de nosotros**.

El coste del desequilibrio a nivel interno de estas energías es muy grande, y cómo podrás ir observando al leer estas páginas necesitamos de ambas energías para estar en plenitud en los diferentes aspectos de la vida.

Durante muchísimos años el femenino ha sido olvidado a favor de un masculino desequilibrado, basado en la productividad, el poder, el abuso y la competitividad. Hemos pagado tanto hombres como mujeres un precio muy

alto por ello. Ahora, en estos tiempos de cambio y renovación que vivimos es posible empezar a abrirnos a otra mirada. Hombres y mujeres estamos cansados de que no nos dejen ser y expresarnos desde nuestra esencia más pura, y de que la sociedad no permita el desarrollo de las cualidades más genuinas de estas dos energías.

El cambio, como todo, viene desde dentro, ya que la manifestación de ambas energías en relación a hombres y mujeres es un **reflejo** de cómo cada hombre y cada mujer **habita en su interior estas dos polaridades**.

En estas últimas décadas se nos viene hablando de igualdad, una igualdad que no puede llegar si no es a través del reconocimiento de las diferencias que identifican la energía femenina y la energía masculina como únicas, energías polares que surgieron de una unidad y cuyo único destino final es recuperar esta misma unidad. Por lo tanto, el camino de la igualdad, si queremos llamarlo así, pasa por **el camino de la unidad, primero dentro de cada uno y después fuera**. En el complemento que la energía femenina encuentra en la masculina es donde se da el encuentro. Ser **complementarios no es ser iguales, sino únicos y diferentes** y saber al mismo tiempo que sin el otro no estamos completos. Y desde ahí emprendemos el camino de vuelta a casa, a nuestro YO.

Ojalá encuentres en estas páginas inspiración y consciencia en tu propio camino de Unidad interna y hacia el Mundo.

Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos comprometidos pueda cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha logrado (Margaret Mead)

Conócame



Hola, soy Laura! y en estas líneas te cuento un pedacito de mi si es que aún no me conoces.

Llevo más de 20 años acompañando a las personas en sus procesos de sanación. Mi labor terapéutica comenzó desde el cuerpo físico, me formé como fisioterapeuta, terapeuta craneosacral y psicología sistémica y transpersonal. Mi luna en escorpio me ha llevado a vivir intensos procesos emocionales y a tener una relación muy profunda con el subconsciente personal, familiar y del colectivo.

La integración de mi polaridad de luz y sombra así como de mi energía femenina con mi energía masculina ha sido y sigue siendo un camino muy transformador y de conexión con mi esencia que me aporta cada vez más paz y equilibrio.

Cada paso interno que he dado en relación a esta integración se ha visto reflejado en mi vida de pareja, en mi abundancia, en mi entorno profesional y familiar. Quiero compartirlo contigo.

En el fondo todos vamos buscando a ese algo o a ese alguien que nos complete, y lo mejor de todo es recordar que **Ya somos completos pero lo hemos olvidado**, y desde esa completitud podemos expandirnos junto a otro y ocupar nuestro auténtico lugar en la vida. ¡Qué disfrutes de este hermoso proceso y te lleve a recuperar las partes ocultas en ti!

Laura

Contenidos

¿Por qué trabajar el masculino
y el femenino internos? 08

Test de exploración 10

Tu energía femenina 16

Tu energía masculina 13

Otros recursos y herramientas 14



01 ¿Por qué trabajar el femenino y masculino internos?

Quizás te preguntes el sentido de este trabajo y no es para menos. No es muy común aún oír hablar de estas dos energías internas que nos habitan, nos mueven y nos dirigen habitualmente desde un punto de desequilibrio. Quizás seas una mujer a la que le cuesta dedicarse espacio de cuidado, o que tiene muchas ideas maravillosas que no consigue aterrizar, o que está muy centrada en el trabajo y las obligaciones y le cuesta encontrar descanso y placer en sus ratos libres, o demasiado centrada en los otros olvidándose de si misma, o demasiado mental que le cuesta soñar y conectar con su propia intuición y sabiduría interna. Son tantas las formas en las que se muestra el desajuste entre nuestras dos energías que no acabaría de enumerarlas. Por eso prefiero acompañarte a que las vayas descubriendo tu a través de estas páginas y mis otros recursos.





Estas energías están en desequilibrio porque están a su vez sosteniendo una información:

-sobre cómo tus propios padres han vivido estas dos energías en sus propios procesos de vida

-sobre cómo ellos a su vez las recibieron de sus antepasados. Por ej, un linaje muy matriarcal, donde la mujer se hace cargo de todo ocupando por circunstancias el lugar del hombre, es un linaje que tiende a excluir al masculino y es probable que esa exclusión se exprese en sus descendientes, bien a través de hombres sumisos o excluidos o energía masculina sumisa y excluida a la que le cuesta tomar acción y dirección en la vida, o bien a través de hombres muy masculinos que intentan imponer su masculinidad a la fuerza con abuso de poder o autoridad como un movimiento de compensación. Si no nos hacemos cargo de este equilibrio, la vida en su sabiduría lo hará y tratará de ajustar los desequilibrios para volver al orden, a veces ocasionando por el camino más dolor y sufrimiento.

-sobre el entorno social y las normas, creencias y convencionalismos sociales del lugar en el que creces. No es lo mismo ser mujer en Europa que serlo en Africa, las energías femeninas de ambos lugares están sujetas a dinámicas y normas que de por si las limitan o las expanden. Como ves, creo que tenemos un hermoso camino de autodescubrimiento y equilibrio por delante. Lista para empezar?

02

Test de exploración



Averigua a través de este test de exploración si la energía femenina y masculina están balanceadas o no en tu interior.

Además podrás saber si tu femenino y tu masculino interno son saludables

En este test encontrarás 20 frases. De todas ellas deberás elegir 10, las que más te representan y con las que más te identifiques.

Intenta ser lo más honesta posible contigo. Recuerda que nada está bien o mal, simplemente queremos poner consciencia en lo que hay, identificarlo, para luego más adelante, si es necesario, poder trabajarlo e ir a un estado de mayor equilibrio y plenitud.

Para ello tenemos que saber de dónde partimos. ¿Estás lista? Tómame unos minutos para ti, realiza algunas respiraciones profundas para conectar contigo, así como estás, así como eres, TU.

Y desde ahí.....comenzamos!!!

Marca las 10 frases con las que más te identificas

1

Diariamente dedico un espacio para mi, para cuidarme, hacer algún hobby que me gusta, y parar si lo necesito

2

Tiendo a complacer al otro para evitar conflictos o para obtener amor

3

Si tengo todo controlado me siento tranquila y segura

4

Cuando quiero algo voy a por ello con fuerza y determinación, los obstáculos en el camino me parecen retadores y me motivan

5

Tiendo a hacer de más y a dar de más incluso aunque no me lo pidan

6

Me distraigo con facilidad, y me cuesta ponerme en acción

7

Ante las dificultades suelo sacar lo mejor de mi y descubrir aspectos poderosos de mi que desconocía

8

Estoy feliz por ser la persona que soy con mis luces y mis sombras, amo todo de mi

9

Siento que llevo las riendas de mi vida en la dirección que quiero y deseo

10

Me siento agotada emocionalmente, me cuesta mucho sostener mis emociones y a menudo se desbordan con intensidad

11

Cuando tengo que tomar una decisión tiendo a analizar mucho la situación para asegurarme de tomar la mejor opción

12

Me siento bien haciendo algo nuevo que me rete aunque me saque de mi zona de confort

13

Soy muy sensible a las críticas, me afecta mucho cuando alguien emite un juicio hacia mí

14

Siento fácilmente dentro de mí lo que sí y lo que no, y lo respeto y lo tengo en cuenta cuando tengo que tomar un camino o una decisión importante

15

En estos momentos estoy totalmente abierta y receptiva a lo que la vida tiene para mí

16

Soy muy exigente conmigo misma y puedo llegar a hacerme daño con ello

17

Vivo cada momento en presencia y cuando la vida me saca de mi centro se como volver a el para estar en mi y en mi presente

18

Siento que estoy mucho en el hacer, mi cabeza está muy ocupada de tareas y responsabilidades

19

No me cuesta tener conversaciones difíciles si tengo que marcar algun limite o decirle algo al otro que sé que le va a afectar

20

Me cuesta mucho recibir regalos, o halagos de otras personas

Listo!! Ya lo tienes. Ahora vamos a ver de qué manera tus respuestas te están hablando de tus energías.

Ten en cuenta de que este test pretende hacer una aproximación general a tu estado actual. La idea es que puedas identificar qué energía tienes más debilitada si es el caso para, más adelante poder utilizar herramientas que te permitan sanarla y expandirla.

Anota 1 punto por cada elección de uno de los siguientes números: 1, 2, 5, 8, 10, 13, 14, 15, 17, 20. **Este es el valor total de tu energía femenina**

Anota 1 punto por cada elección de cada uno de los siguientes números: 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 16, 18, 19. **Este es el valor total de tu energía masculina**
Esto te da una idea general de qué energía tiene más peso en ti. Veremos ahora si esta energía es sana y equilibrada o no.

Para ello, **vamos a ver cómo está de equilibrada tu energía femenina.** Anota 1 punto por cada elección dada en los siguientes números: 1, 8, 14, 15 y 17. **Este es el valor de tu energía femenina equilibrada**

Ahora anota 1 punto por cada elección dada en los siguientes números: 2, 5, 10, 13 y 20. **Este es el valor de tu energía femenina desbalanceada.**

¿Cuál tiene más valor? Allí donde tengas más valor te da una pista de cómo está de sana tu energía femenina.

Ahora resta al valor de tu energía femenina sana el valor de tu energía femenina desbalanceada, y esto te dará **el valor de tu fuerza real femenina.** En el caso de que el valor de tu energía femenina desbalanceada sea superior al de la sana te dará un número negativo que te indica que tu energía femenina está muy desbalanceada y necesitas poner el foco en su sanación. Si la resta te diera 0 o si no has anotado ningún punto de los que corresponden a la energía femenina, te indica que tu energía femenina se anula a sí misma ya que hay aspectos que se anulan entre sí o tu energía femenina no está pudiendo ser expresada tal y como es. Si la resta te da un número positivo, enhorabuena!!! Estás en el camino de expansión de tu energía femenina, ahora toca revisar qué aspectos de la misma puedes mejorar y ampliar para hacerla más expansiva.

Ahora vamos a ver cómo de sana está tu energía masculina. Anota 1 punto por cada respuesta dada en los números: 4, 7, 9, 12 y 19. Este es el valor de tu energía masculina sana.

Ahora anota 1 punto por cada respuesta dada en los números: 3, 6, 11, 16 y 18. **Este es el valor de tu energía masculina dañada.**

Resta al valor de tu energía masculina sana el valor de la dañada y obtendrás la **fuerza real de tu energía masculina.**

Si este valor es negativo significa que tu energía masculina está muy dañada y es necesario que pongas el foco en su equilibrio y sanación. Igual que con la energía femenina si el valor de la resta es 0, esta energía se anula así misma y tampoco se está pudiendo mostrar adecuadamente. Si la resta te da un número positivo, enhorabuena!! estás en el camino de potenciar tu energía masculina y toca revisar qué aspectos necesitas mejorar para hacerla más expansiva.

Ten en cuenta que en este test el valor de equilibrio de tu energía femenina y de tu energía masculina tiene un valor máximo de 5. Ahora de nuevo, con el valor real de tu energía femenina y el de tu energía masculina puedes hacerte una idea de dónde estás, ¿Cuál de ellas necesita más de tu atención y sanación?

En el siguiente apartado podrás reconocer las cualidades de ambas energías en equilibrio y en el último apartado te daré algunas pautas para desarrollarlas más si lo necesitas.





03

Tu energía femenina

“

*Cuando me das espacio te ayudo a vivir con placer, disfrute,
autocuidado y amor hacia ti y hacia los demás. Te mantengo
en profunda conexión con tu esencia y tu espiritualidad*

La expresión del sagrado femenino

Durante mucho tiempo lo sagrado femenino ha sido olvidado, repudiado y sometido, sólo permitiendo algunas facetas de la expresión de esta energía como la maternal o la de cuidar, y aún así expresadas de manera muy concreta y limitada.

Tu sagrado femenino habita dentro de ti, es el poder de tu Diosa interna, la capacidad de poder acceder a la creación desde una espiritualidad anclada y sostenida desde el cuerpo.

Tu sagrado femenino te propone crear creándote, conectar conectándote, cuidar cuidándote, dar dándote, y expandir expandiéndote desde todo tu Ser.

Tu sagrado femenino te pide volver a casa, a tu templo, conectar contigo misma y tu intimidad.

Representa el habitar el cuerpo desde el sentir, no desde el hacer. Reconocer y tomar presencia de tus emociones, de lo que te afecta, de lo que te casusa tanto placer como dolor.

Te susurra cuidarte, estar para ti en primer lugar para que desde esa sana relación contigo misma puedas estar para otros.

Explora tu energía femenina

- ✓ Haz una lista de las cualidades internas o rasgos de ti que identificas como propios de la energía femenina y la manera en la que se expresan
- ✓ Observa si estos rasgos te producen bienestar o sufrimiento
- ✓ Revisa estos mismos rasgos en las mujeres de tu familia, o de aquellas mujeres que sean representativas en tu vida y que hayan tenido una gran influencia en ti



Tu sagrado femenino es un **punto entre lo visible y lo invisible**, habita en tu subconsciente, y se mueve en el terreno de lo **simbólico, lo oculto, el misterio**, lo que no vemos pero sentimos y percibimos, y está en **conexión con la tierra y el Universo**. Dado que lo abstracto, lo etérico es su lenguaje necesita de lo masculino para anclar y concretar sus visiones y creaciones.

El pasado no sanado bloquea la energía femenina cerrando su capacidad de recibir y crear, a través de una coraza de dolor que impide la conexión con su esencia y con el masculino. Saber mirar el dolor, ir a las profundidades emocionales para liberar y dejar ir lo que **ya no**, permite nuestra apertura a lo que **ahora sí**.

La energía femenina es por definición **magnética**, cuando está en su alta vibración, y es capaz de atraer a la materia lo que está en su misma vibración.

Tu sagrado femenino necesita conectar con la **Naturaleza, con la Madre**, pues en ella se ve reflejada a través de su cuidado y nutrición y también a través de sus continuos **ciclos de vida-muerte-vida** característicos de su propia energía.

Características de la energía femenina

Intuición

Es la capacidad para conectar con la voz que procede de tu interior para acceder a ese conocimiento que no responde a lógicas ni razón. La intuición es el **lenguaje de tu Ser Superior**, ¿sigues tu intuición?

Creatividad

Es la capacidad para conectar con la **Fuente de la vida**, el poder dar vida y traer a la vida aquello que gestamos. Requiere de la participación del masculino en la creación de la estructura y soporte, así como en las acciones necesarias para que la idea o la visión se materialice. ¿Qué espacio hay para lo creativo en tu vida?

Empatía y compasión

Es la capacidad de poder **conectar con el otro**, desde nuestra capacidad receptiva en conexión con nuestra riqueza emocional nos permite sentir al otro y poder responder afectivamente hacia ello. Esta característica asegura la supervivencia de nuestros hijos.

Conexión con la belleza

A nuestra energía femenina le gusta lo estético, lo bello, ya que desde esa belleza puede expandir su magnetismo propio. **Lo bello aporta equilibrio, paz y armonía**, cualidades también propias del sagrado femenino.

La relación y colaboración como prioridad

Su energía es la de generar un tejido, una red para compartir. A la energía femenina no le gusta estar sola, necesita expresarse, comunicar su sentir y crear **vínculos de apoyo y sostén**. Las mujeres eran las guardianas de la comunidad y se apoyaban entre ellas cuando los hombres no estaban.

Una mujer medicina es humana, compasiva, sabedora de su poder, de su inspiración, de su permanencia, de su caos y de su orden, defensora de su vida y de sus necesidades, de sus sueños y de la cesta de sus olvidos.

Ciclicidad

La energía femenina se mueve en **espiral**. Femenino lleva implícito el “nino” o el 9 que hace referencia a su movimiento en círculo o en espiral. Esta forma se refiere a nuestra capacidad para contener al masculino, cuando somos capaces de abrir nuestro corazón hacia él, el masculino se relaja y puede conectar con la nutrición afectiva que el femenino proporciona así como con el amor más incondicional.

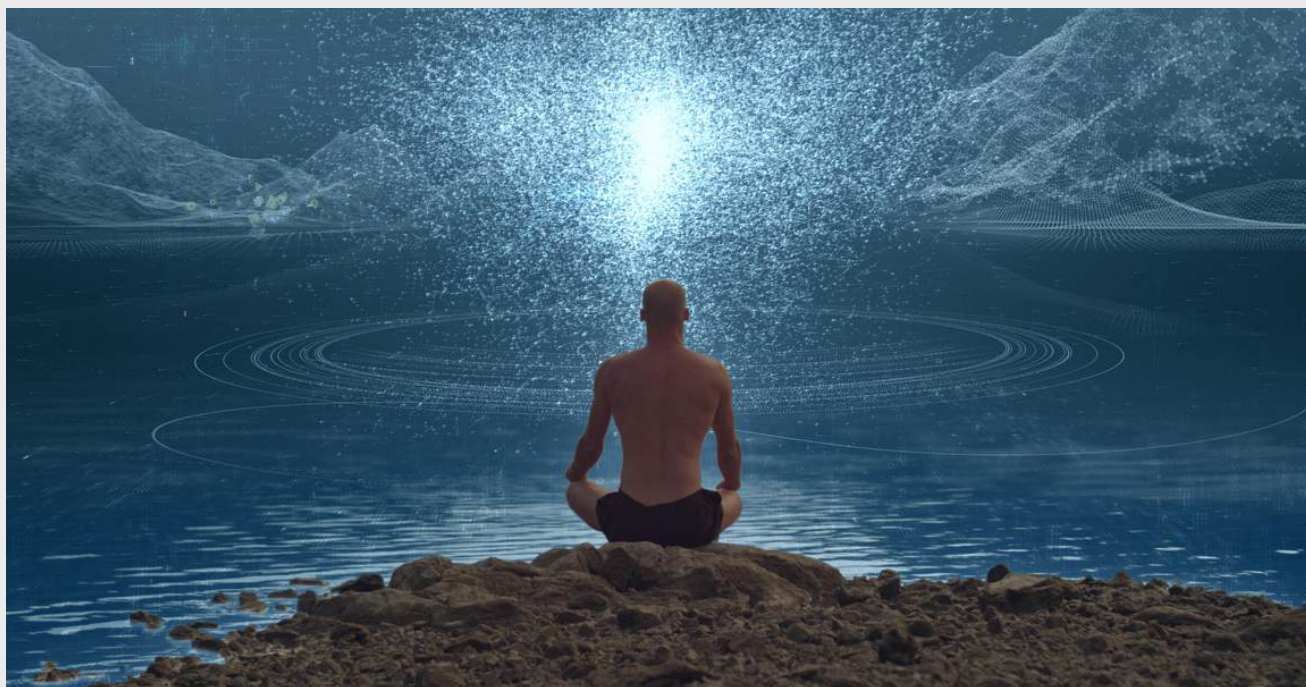
El círculo hace referencia también a la comunidad, y a la relación de igualdad entre unos y otros, ya que todos los puntos del círculo están a la misma distancia de su centro.

El movimiento en espiral se refiere a nuestro crecimiento, y evolución, con continuos ciclos de muerte y renacer, que revivimos una y otra vez para en cada vuelta de la espiral tomar una nueva consciencia de lo que somos al mismo tiempo que nos expandimos hacia afuera.



Dificultades más habituales en nuestra energía femenina

- 1 Dispersión y caos que lleva al descontrol, al agotamiento y sobre todo al estancamiento cuando olvidamos la necesidad de orden de nuestro masculino
- 2 Exceso de creatividad muchas ideas que se quedan sin forma, que no llegan a concluirse o se quedan a medias o bloqueo creativo
- 3 Agotamiento físico y emocional por la desconexión del cuerpo y del placer y del cuidado de uno mismo



04

Tu sagrado masculino

“

*Cuando me permites darte soporte y protección puedo llevar
tus grandes ideas a la realidad a través de acciones concretas
con foco y claridad*

La expresión del sagrado masculino

La energía masculina se expresa a través del **orden**, que está sostenido en una cierta disciplina que lo mantiene y lo asegura.

Es una **fuerza interna vital** que nos moviliza hacia algo, que nos permite accionar y que crea la estructura necesaria para dar vida, sosteniendo el espacio de creación del femenino.

Sentir la energía masculina equilibrada es sentir un fuego, un **impulso de vida** que nos invita a avanzar hacia adelante, a superar retos teniendo claro el destino

y el orden que sostiene el caos que puede surgir de las dificultades, imprevistos e incertidumbre y al que a menudo puede entrar el femenino desequilibrado.

El sagrado masculino va, con **valor** y con una **dirección clara**.

La palabra masculino, en inglés “masculine” contiene la palabra “line” que nos recuerda el movimiento lineal, directo, claro y organizado tan característico de esta energía.

La energía masculina sostiene el riesgo y aporta un espacio de **seguridad, confianza y protección** a la energía femenina

Explora tu energía masculina

- ✓ Haz una lista con las cualidades de la energía masculina que observes en ti así como la manera concreta en la que se expresan
- ✓ Revisa si estas cualidades te producen bienestar o dolor. ¿Hay alguna que te gustaría potenciar? ¿eliminar?
- ✓ Observa si estas mismas cualidades las has tomado de tu entorno familiar o social



Lo masculino se mantiene más **presente en la materia**, en todo lo que tiene una **lógica, utiliza la mente y la razón** como vía para comprender el mundo. Se mantiene centrado en el presente, es por eso que requiere para su expansión de cierta presencia, saber estar aquí y ahora pues la acción solo puede ocurrir en el momento presente.

Cada vez que nos evadimos y nos enredamos con temas del pasado y del futuro salimos de nuestro masculino y esto nos puede producir cierta parálisis o bloqueo para seguir hacia adelante.

Cultivar la presencia fortalece el masculino para ser capaz de sostener al femenino.

Por lo tanto, el masculino habita con más frecuencia nuestro mundo **consciente, lo real, lo tangible**, aquello a lo que le puedo dar un sentido y una forma concreta. Representa lo que se muestra hacia afuera, y conecta con nuestra esfera social, la **huella que queremos dejar en otros o en la sociedad**. Ya que de por sí a lo masculino le interesa dejar un “linaje” y una memoria que le permita asegurar su presencia cuando no esté.

Características de la energía masculina

Fuerza interior y coraje

Cuando esta característica del masculino no está bien integrada caemos en la dominación y en la agresividad.

La **fuerza interior** se expresa de tres maneras:

-resiliencia- es la capacidad para responder a las situaciones adversas en lugar de reaccionar

-fortaleza mental- es la capacidad de sostenernos cuando nuestro cuerpo físico no puede o nuestras emociones nos desbordan

-perseverancia- se refiere a nuestra capacidad para seguir, continuar a pesar de las situaciones adversas o de que el resultado de lo que hacemos o vivimos no sea siempre el esperado.

El **coraje** es la capacidad de nuestro masculino que nos permite seguir a pesar de nuestros miedos. Estos miedos pueden vincularse con miedos que afectan a:

-nuestra esfera moral o ética- ¿eres capaz de mantenerte firme en tus valores asumiendo todas las consecuencias? ¿tienes el coraje suficiente para mantenerte yendo incluso en contra de la opinión popular o lo que opinen las personas más cercanas a ti?

-nuestra parte física- ¿te sientes capaz de proteger tu integridad física ante una amenaza física? por ejemplo, ¿serías capaz de proteger a alguien de un asaltante si no hay nadie cerca? ¿denunciarías un delito aunque fueras amenazado y corrieras riesgo?

-nuestros miedos internos- ¿sueles hacer frente a tus miedos más internos? o ¿te sientes a menudo bloqueada por ellos?



Valiente es quien se sienta consigo mismo, aquieta sus demonios, sana sus heridas y no arrastra a nadie hacia su tormenta

Claridad mental y concentración

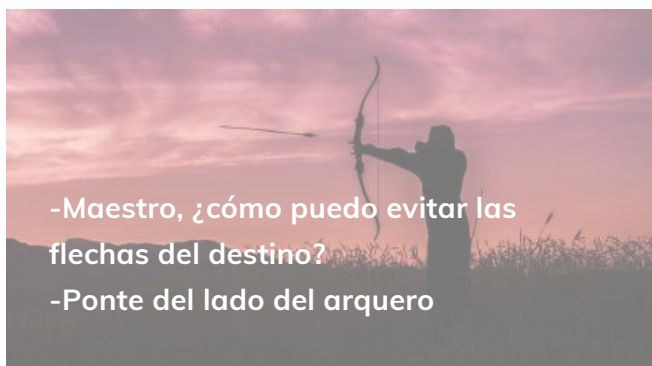
El masculino en equilibrio tiene la capacidad de concentrarse en sus ideas para seguir su propósito con foco y compromiso.

A la energía masculina le gusta **fijarse objetivos**, no cualquier objetivo, sino aquellos que están alineados con los valores personales que son los que nos van a permitir mantenernos fieles a un compromiso con ellos.

¿Tienes claros tus objetivos en la vida? ¿Están estos objetivos alineados con tu Ser? o ¿estás siguiendo objetivos ajenos o familiares?

La falta de claridad en nuestros objetivos nos traerá dispersión y falta de motivación.

Haz una pequeña pausa, respira, conecta contigo y anota aquí cuáles son los objetivos personales más importantes en este momento de tu vida



-Maestro, ¿cómo puedo evitar las flechas del destino?

-Ponte del lado del arquero

Dificultades más habituales en nuestra energía masculina

- 1 Procastrinación a menudo esconde miedo al fracaso, elevada exigencia y perfeccionismo o falta de motivación intrínseca
- 2 Inseguridad acerca de las propias capacidades y en relación al juicio externo
- 3 Distracción y dispersión producida por el entorno o por nuestros propios pensamientos sabotadores

Liderazgo

Convertirnos en líderes de nuestra vida es una de las grandes aspiraciones de nuestro masculino. Liderar, liderar-nos con fuerza, autoridad interna, pero también con respeto y empatía. Desde ese lugar además de liderar-nos también podremos ser de manera consciente o inconsciente guías o líderes para los demás.

Cuando el masculino no asume esta cualidad puede entrar en adoptar posiciones de abuso de poder hacia otros o de sumisión.

El liderazgo interno nos va a exigir desarrollar o potenciar las siguientes cualidades:

- nuestra **fortaleza emocional** para sostener las críticas, juicios externos o conflictos con otros,
 - nuestro **pensamiento estratégico** orientado a aquello que queremos lograr
 - nuestra capacidad de **tomar decisiones**, siempre será más fácil si tenemos en cuenta nuestros valores y objetivos
 - nuestra capacidad de **ser auténticos** para aportar ese rasgo único que sólo nosotras podemos aportar
 - nuestra capacidad de **hacernos cargo** de lo que nos corresponde tanto en nuestros éxitos como en nuestros “fracasos”
 - nuestra capacidad de **aprender de otros** sabiendo que todos estamos aprendiendo y evolucionando como almas
 - nuestra capacidad de **analizar las situaciones** revisando aquello que podemos cambiar o mejorar
 - nuestra capacidad de **asumir riesgos** que nos permitan abrirnos a nuevas oportunidades y salir de nuestra zona de confort
- ¿Qué cualidades tienes integradas y cuáles te gustaría desarrollar más?

Algunas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan con que pase y otras hacen que suceda (Michael Jordan)

05

¿Cómo potenciar mi energía femenina y masculina?

Cuando el femenino y el masculino puedan sanar sus respectivas heridas, podrán mirarse a los ojos y sentir que no pueden solos, y que solo pueden completarse a través del otro.

Ahora que tienes una idea más clara del estado de tu energía femenina y masculina interna, así como de las características de ambas energías cuando por separado están en equilibrio, en este apartado me gustaría darte algunas sencillas herramientas que te ayuden a potenciar las cualidades de ambas energías prestando atención a aquello que en tu caso particular necesitas mejorar o desarrollar, así como aquellos aspectos insanos de ambas energías que sabes que necesitas soltar.

Soltar no es fácil, y a veces hay que hacer un trabajo terapéutico de profundización en la herida de cada energía, pero tomar consciencia de ello es el primer paso para el cambio.

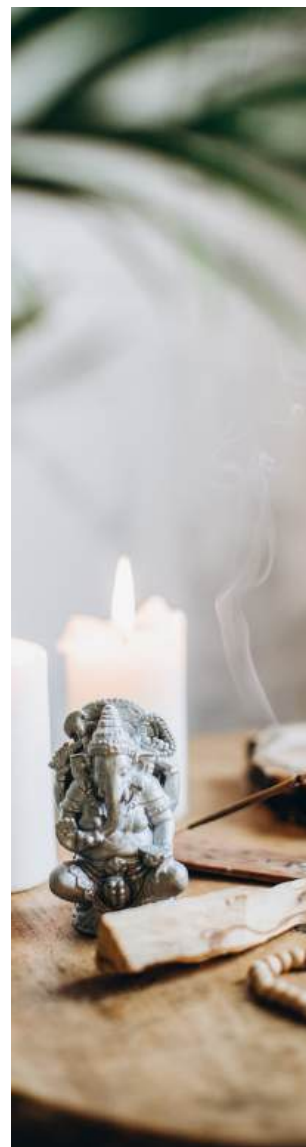


Si necesitas conectar más con tu energía femenina

Conecta diariamente con tu espacio interior

La intuición y la conexión con nuestro ser se desarrolla y se trabaja a través de crear **un espacio diario de escucha interna**. Reserva en tu agenda un espacio diario, no necesitas que sea mucho tiempo. A las mujeres muy masculinas les cuesta parar o crear este espacio donde aparentemente “no se hace nada”, pero créeme que se hace mucho. Lo invisible necesita de este entorno consciente para hacerse visible. Comienza por algo que te resulte fácil, unas respiraciones, un repaso general del cuerpo, responder a la pregunta ¿cómo me siento hoy? ¿dónde siento esta emoción, esta preocupación, este pensamiento en mi cuerpo? Otra herramienta que me gusta mucho es la **escritura automática**. Si eres muy mental quizás este tipo de herramienta se útil para ti. Coge una libreta solo para eso, y después de crear tu espacio, anota todo lo que pase por tu cabeza. Verás que al principio quizás sean preocupaciones, sentimientos, incluso cosas pendientes....pero si te mantienes en la práctica te podrás ir abriendo cada día más a tu subconsciente y lo que este quiera transmitirte.

Otra herramienta poderosa para empezar a conectar con tu Ser superior es el uso de algún **oráculo** que te atraiga. Puedes utilizarlo a modo de consulta puntual o elegir una carta diaria con el mensaje de tu Ser para ti y como una manera de prestar atención a tu inconsciente



Aunque en el pasado le sirvió, ella se negó a permitir que su magia siguiera contenida, retenida o detenida por más tiempo

Conecta con lo sagrado

Lo sagrado forma parte de la esfera de lo femenino. Con ello no me refiero a lo religioso, que para algunas personas puede ser un camino y una herramienta muy útil, sino me refiero a **habitar lo sagrado en tu día a día**.

El acto de encender una vela cuando llegues a tu casa con una intención concreta, crear un pequeño altar en un lugar de tu casa con algunos objetos simbólicos que te conectan con ese aspecto sagrado en ti, leer algún libro que te conecte con tu parte espiritual, escuchar música que te eleve la frecuencia y te permita acceder a lo sagrado, mantras, música de alta frecuencia, música gregoriana....no importa el estilo, lo que importa es lo que a ti te hace conectar con ello.

Estar en la naturaleza

La conexión con la naturaleza es parte de la esencia del femenino, cada vez que entramos en conexión con la madre Tierra en cualquiera de sus vías de expresión, estamos conectando con lo divino femenino.

Practica **grounding** a diario sintiendo tus raíces a través de tus pies, llena tu casa de plantas y cuídalas en la consciencia de acercar la naturaleza a tu vida, trabajar con el barro, cerámica, tocar tierra.



*No importaba qué lugar ocupara en el mundo,
ella siempre encontraba su auténtica naturaleza en la
naturaleza*

Conectar con el cuerpo

Realizar alguna práctica diaria que te conecte con el cuerpo en consciencia. El yoga, el chikung, el tai-chi, la danza del vientre....son herramientas milenarias que nos hacen conectar con nuestro cuerpo y al mismo tiempo movilizar la energía contenida en él para reequilibrarla. Son prácticas donde unimos el cuerpo con la consciencia y realizadas de manera constante los beneficios a todos los niveles son increíbles. Elige una práctica que **mueva el cuerpo desde la consciencia** y con la que además disfrutes y comprométete con su práctica.

Rutinas de autocuidado

Lo femenino se expresa desde el cuidado, la atención, el respeto al cuerpo. Establece una rutina de autocuidado que sea un compromiso de amor hacia ti. Puede ser dar un paseo por la mañana o al terminar el día, tomar tu infusión favorita mientras te relajas del día, darte una ducha consciente con aceites esenciales, darte un automasaje como un acto de honrar y amar tu cuerpo, dedicar unos minutos al día a realizar tu hobby favorito....¿cuál es la rutina que te pide tu cuerpo a día de hoy?



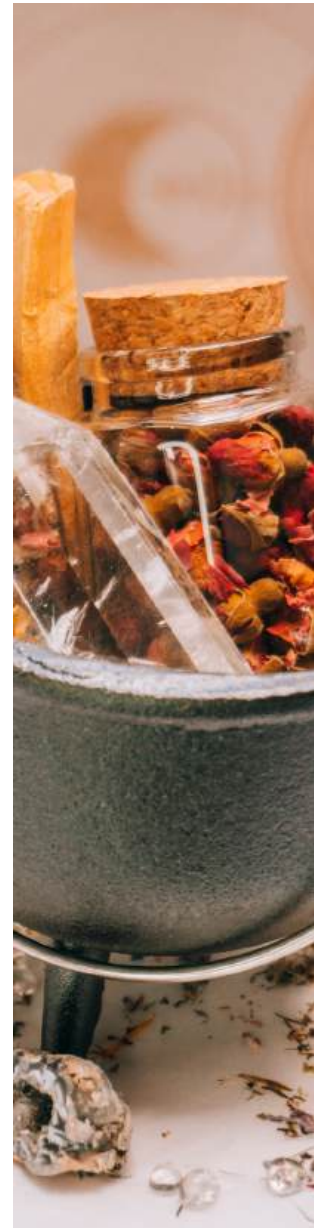
*Ella nunca caminaba sola porque siempre era sostenida
por Ella (Rebeca Campbell)*

Crea vínculos nutritivos

Mantén tu vida social activa. Lo femenino necesita del intercambio, de la conexión con otras personas. No cualquier persona, elige personas con las que puedas expresar tus emociones en libertad, hablar de temas profundos que nutran tu consciencia y tu despertar, o con las que puedas activar el placer de vivir a través de una buena comida, un viaje, o experiencias que te expandan.

Realiza alguna práctica alquímica

En nuestra sabiduría femenina está el poder ancestral de las plantas medicinales. Investiga, conecta con ellas, despierta el lado más brujil que habita dentro de ti. Realiza algún preparado sencillo como algún oleato, tintura, alguna mezcla de aceites esenciales que puedas intencionar con algún fin concreto, realiza un botiquín de algunas plantas medicinales y empieza a sentirlas y a “hablar con ellas”. En nuestro sagrado femenino habita toda una medicina cuando nos permitimos conectar con ellas. Conectar con esta sabiduría y crear tu propia medicina es una forma maravillosa de conectar con tu magia y poder.



*Somos las nietas de las brujas que no pudieron quemar
(Rebeca Campbell)*

Conecta con la luna

Seguir y conectar con los ciclos lunares. La luna es una de las maneras más sencillas de conectar con nuestra feminidad. Nuestro cuerpo ya está sintonizado con ella a través del ciclo menstrual. Pero puedes aumentar la conexión siguiendo las fases lunares, tomando consciencia del momento lunar actual y estableciendo un vínculo con tu momento actual.

En este sentido el libro Luna roja de Miranda Gray puede serte de gran ayuda así como seguir a algún astrólogo de referencia para seguir cada fase lunar y en qué casa astrológica te cae para tomar consciencia de los aspectos más adecuados en los que puedes enfocarte.

Por su carácter didáctico me gustan mucho Pablo Flores, Silvia Susach, Sara Gomar y Paula Vives. Cada uno con su estilo y todos muy buenos profesionales.

Te recomiendo cada mes hacer intenciones lunares adaptadas a tu carta natal, es una maravillosa manera de conectar con tu femenino y con todo su poder de manifestación. Si no lo haces, ¿a qué estás esperando a utilizar esta poderosa herramienta? Corre a comprarte una libreta preciosa y en la próxima luna llena haz tu primera siembra de intenciones.



*Sostenida por la tierra, movida por la luna, encendida
por el sol, mecida por el mar, Ella era una fuerza con la
que había que contar*

Si necesitas conectar más con tu energía masculina

Facilitar la atención y la concentración

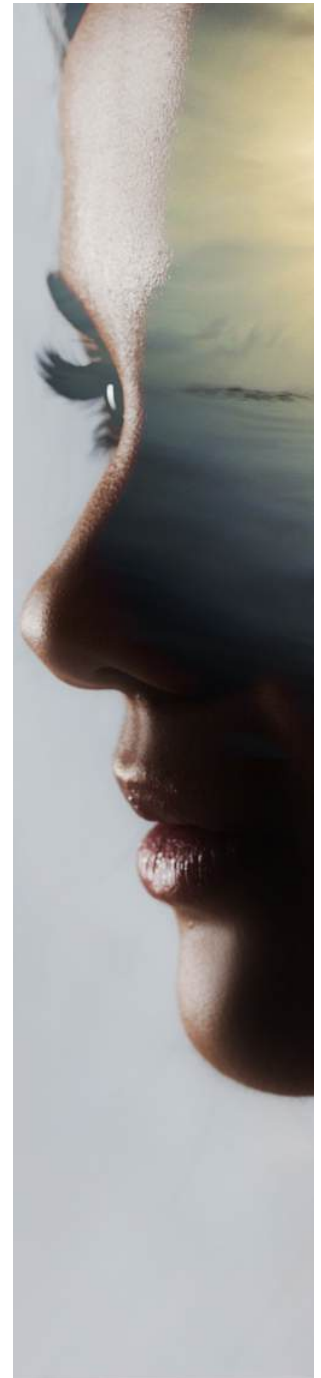
A las personas con falta de energía masculina les suele costar mantener la atención en algo en concreto.

Suelen estar dispersas, o intentar hacer muchas cosas a la vez agotándose y con poco éxito.

Algo que me facilita mantener la atención es conectar con el motivo profundo por el que necesito o quiero hacer eso, establecer un tiempo determinado con un principio y un fin en el que voy a establecer un compromiso conmigo misma para mantener la atención en lo que quiero, y permitir que el entorno sea agradable para que pueda estar lo más a gusto posible así como eliminar todas las distracciones posibles.

También me ayuda mucho centrar mi cuerpo y mi mente antes de trabajar, realizar una pequeña meditación que me permita entrar en el trabajo de una manera relajada a nivel mental para dedicar toda mi atención a lo que se requiere.

Recuerda que la energía masculina es energía enfocada y dirigida hacia algo en concreto, así que cuanto más simplifiques y concretes lo que haces más fácil le será a tu energía masculina poder actuar y mantenerse.



No apartaré la mirada de lo que no deseo ver

Elijo comprometerme íntegramente a estar aquí ahora

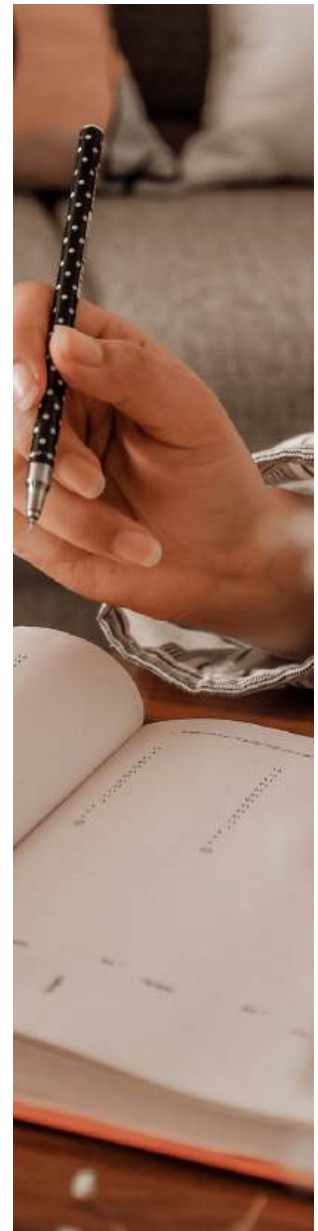
Simplificar las tareas

Hacer fácil y sencillo lo complicado. Algo que utilizo mucho es dividir cada tarea en etapas o en pasos. Esto facilita mantener la atención, el orden y activa nuestro sistema de recompensa, ya que al conseguir pequeños pasos la mente está más concentrada en lo logrado en vez de en lo que aún está pendiente y la sensación de avanzar hacia nuestro objetivo es más clara y tangible.

Define objetivos

A la energía masculina le gusta encontrar un sentido en lo que hace. Se mueve por y para algo y cuando hay una motivación hacia ello.

¿Cuáles son tus objetivos? Si no los tienes defínelos de manera específica y concreta. Aplícalo a cualquier ámbito. Puede ser pasar más tiempo en pareja ¿cuánto tiempo? ¿qué haremos en concreto?, puede ser mejorar mi alimentación ¿qué tipo de alimentos voy a comer? ¿cómo voy a diseñar mis menus? ¿qué voy a necesitar? Muchas veces un objetivo tiene dentro otros pequeños objetivos que nos permiten hacer la tarea más fácil y sentir que es más claro y accesible



No naciste para encajar, ser tú es el único objetivo
(Rebecca Campbell)

Realizar ejercicio de intensidad

A la energía masculina le gusta la fuerza y el valor, la capacidad de afrontar retos. Realiza actividad deportiva de cierta intensidad, que te permita superarte, traspasar los límites de tu cuerpo, trabajar tu fuerza interna y que te ponga en acción.

Es especialmente útil si te cuesta ponerte en marcha, o si sientes que te falta fuerza y dirección. Realizar algo de cardio, hiit, running o entrenamiento de fuerza activará tu energía masculina a tope para luego focalizarla en otras áreas de tu vida

Posiciones de anclaje

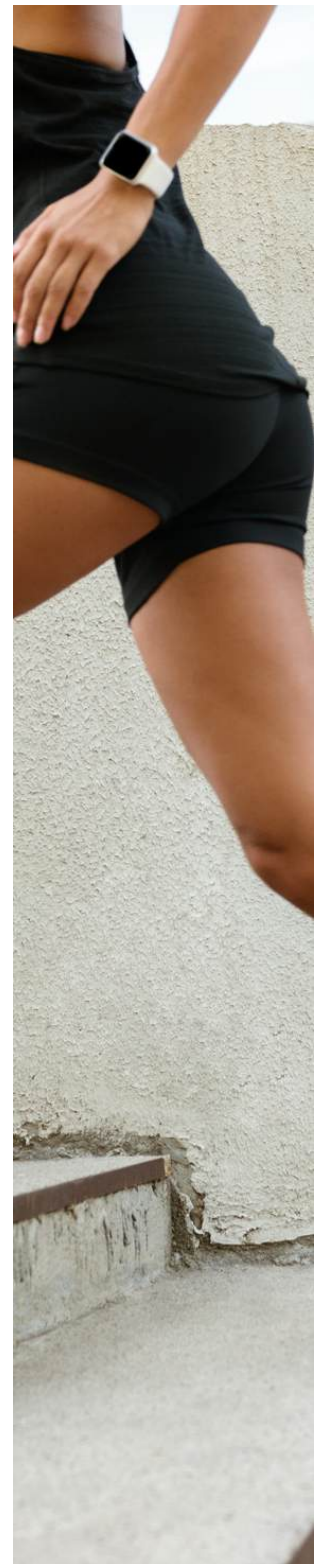
Cuando siento que me disperso, necesito concretar algo o me falta claridad me gusta realizar las siguientes asanas de yoga durante unos minutos, varias veces al día durante varios días seguidos.

La postura del guerrero, la postura de la montaña y las posturas de equilibrio son maravillosas para trabajar el centro, la atención, el foco y la fuerza al mismo tiempo.

Entrenar la disciplina

El compromiso contigo misma de hacer algo con constancia y foco. Es importante unir la disciplina al autocuidado para que sea algo que nos permita conseguir nuestras metas pero desde el respeto y al amor a uno mismo.

Se trata sobre todo del **compromiso**. Y para que sea eficaz es necesario establecer un **plan de acción**, el qué y el cómo lo voy a hacer en tiempo y forma.



Desarrollar la curiosidad

La energía masculina se mueve desde lo mental. Es importante para ella mantener la mente activa y despierta. Mantener la curiosidad por aprender cosas nuevas, investigar sobre aquello que te interese, leer libros que te inviten a pensar, a retener información interesante, a expandir tu mente. Realizar cursos que despierten nuevas inquietudes, nos permite salir de la monotonía al mismo tiempo que mantenemos nuestra mente ágil y activa sobre temas que nos apasionan. Hoy en día que tenemos acceso fácil a la información es casi una responsabilidad utilizarlo a nuestro favor. En un click hay todo un mundo por descubrir ¿cuál es el tuyo ahora mismo? ¿sobre qué te interesa saber más?

La respiración activa y el frío como autoregulación

Llevo un tiempo practicando y trabajando con el método Win Hof y sin duda ha sido una herramienta importante en la activación de mi masculino. Las respiraciones activas de este método en combinación con la exposición del frío consiguen activar mi metabolismo como pocas cosas lo hacen, y después de la práctica de ejercicio activo los niveles de energía y vitalidad que se consiguen son increíbles. Si aún no lo has probado te invito a que investigues sobre ello y lo pruebes. Para mí ha sido fundamental.



Mira la vida con los ojos curiosos de un niño, con los recursos de un adulto y con la sabiduría de un sabio

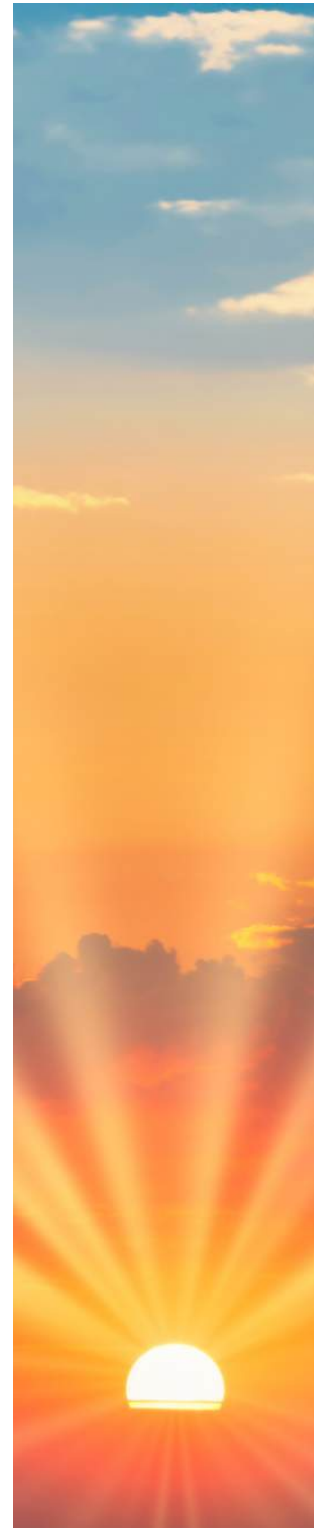
Exposición al sol

¿Quién no se beneficia de la exposición diaria al sol? exponerse al sol es cargarse de toda la energía de fuerza y vitalidad masculina de este astro. Hace no mucho a los enfermos se les exponía al sol como parte de la terapia, hoy el sol se ha demonizado y se ve como algo peligroso. Necesitamos el sol para vivir, para realizar muchas de nuestras funciones vitales y recibir directamente sus rayos sobre nuestra piel desnuda. Sea invierno, o verano, la exposición al sol es parte de una rutina de salud que revitaliza nuestro cuerpo.

Cuando tomes el sol, hazlo desde la consciencia de sentir cómo el sol permite recordar a cada una de tus células la fuerza y el coraje vital de tu energía masculina.

No hay una manera más sencilla y eficaz de conectar con nuestro sagrado masculino.

Que el sol sea parte de tu medicina en cada época del año recibiendo todas sus frecuencias, luces y colores. Toma el sol en la franja media del día pero también al amanecer y al atardecer para estimular tu glándula pineal y favorecer la conexión con tu ser más divino. Una práctica que realizo a menudo es permitir que los rayos del sol activen mi tercer ojo, mi corazón recordándome que soy una chispa divina, y mi tercer chakra, nuestro centro de poder a nivel abdominal. Siente cómo varios rayos de sol impactan directamente sobre esos centros energéticos.



Para las almas inquietas que quieren más

Si te ha gustado esta primera aproximación a tus energías, imagina todo lo que está por llegar a medida que las vas sanando y equilibrando desde tu propia historia y la de tu sistema familiar. La vida se vuelve más fluida, y tus relaciones más armoniosas, minimizando la proyección en el otro de aquello que estamos buscando porque descubrimos que Ya habita en nosotras.



Puedes profundizar mucho más sobre ello en mi formación transformacional Consciencia Uterina.

[Programa Consciencia uterina](#)

Si quieres estar informada de la próxima edición apúntate aquí



[Lista de espera Consciencia uterina](#)

También te acompaño de manera personalizada en mis sesiones 1:1. Puedes ver más sobre ellas y el resto de recursos que comparto en mi pagina web, a través de mi instagram y de mi podcast “Vivir desde el alma”

www.laurahernandezriesgo.com



[@laurahernandezriesgo](#)



[vivirdesdeelalma](#)

info@laurahernandezriesgo.com

“

*¿Quién
sino Tú?
¿Cuándo
sino Ahora?*

EMMA WATSON

