



LIBERANDO LO CONTENIDO

La temporada Escorpio nos brinda la oportunidad de transformarnos, de superar lo que alguna vez nos parecía insuperable. A continuación te presento un reto de siete días para direccionar el foco y llevarte a donde se encuentran las respuestas a tus inquietudes: tu interior. En esta programación encontrarás un reto por día y preguntas que te ayudarán a aclararte en este proceso de cambio, tocaremos temas que pueden ser tabú o que no sueles compartir con nadie, pero la idea es liberar lo contenido para evolucionar.

(Hagamos el ejercicio)



LUNES



>>> Reto número 1: Lo oculto o inconsciente

Tómate un momento en el día para ti y responde: ¿qué partes de ti no sueles mostrar? ¿Qué te dices o cómo actúas cuando nadie te ve o escucha? ¿Qué no te gustaría que la gente supiera de ti?

MARTES



>>> Reto número 2: Vulnerabilidad

Tómate un momento en el día para reflexionar y responder: ¿qué es para ti ser vulnerable? ¿Cómo te sientes al mostrarte vulnerable ante otros? ¿Has construido barreras ante la vulnerabilidad? ¿Qué puedes hacer hoy para conectar con tu lado vulnerable?

MIÉRCOLES



>>> Reto número 3: Control

La necesidad de control = falta de certeza y confianza. ¿En qué momentos deseas tener todo "bajo control"? La idea de "controlar" lo que haces ¿qué te provee? ¿Cómo te sientes cuando las cosas no salen como planeabas? ¿Qué pasaría si confiaras y dejaras hoy que las cosas fluyan?

JUEVES



>>> Reto número 4: Intensidad

Encuentra un espacio en el día donde puedas relajarte y dedicarte a entrar en contacto con tus emociones: ¿qué sientes? Toma nota de lo que pasa por tu mente. Ahora repasa esa lista de emociones, detente en cada una y siéntela hasta agotarla.

VIERNES



>>> Reto número 5: Inversión

¿En qué inviertes tu energía diariamente? ¿En qué cosas debes invertir tu atención y energía para acercarte a tu propósito? ¿Qué cosas ya no merecen tu atención o energía? ¿Qué acción puedes poner en práctica hoy para redireccionar tu energía?

SÁBADO



>>> Reto número 6: Sensualidad

¿Qué es para ti la sensualidad? ¿Cuándo sientes que conectas contigo y con tu cuerpo? ¿Qué puedes hacer hoy para conectar y disfrutar de tu lado erótico?

DOMINGO



>>> Reto número 7: Empoderamiento

¿Cuándo fue la última vez que te sentiste poderosa? ¿Qué cosas te hacen conectar con tu poder interno? ¿Qué puedes hacer hoy para conectar con esa fuente de poder?