# MARIELYS LIFESTYLE

**MAR 2021** 

MUJER

INCREMENTA **TU AMOR PROPIO** 

¿Cómo vistes? ¿Qué proyectas?

la abundancia

UN DERECHO DE TODAS.

SER FELICES

ES ADOPTAR UNA ACTITUD POSITIVA FRENTE A LA VIDA



## Mujer estás llamada al éxito

En realidad, a una mujer exitosa nunca la define un acontecimiento pasado, sino su realidad presente ya que el verdadero éxito está en su constante evolución.

Una mujer exitosa sabe que el verdadero éxito se siente en la paz de su corazón y que, además, es un sentimiento que se construye diariamente. Toda mujer debe sentirse suficiente y merecedora, de lo contrario esas creencias limitantes pueden dañar tu vida, tu autoestima y hasta tu salud.

Cada 8 de marzo se celebra El Día Internacional de la Mujer, el cual nació de las actividades del movimiento sindical a principios del siglo XX en América del Norte y Europa.

El primer Día Nacional de la Mujer se celebró en los Estados Unidos el 28 de febrero de 1909, cuando se convocó la huelga de los trabajadores textiles y mujeres del Partido Socialista de los Estados Unidos protestaron también contra las condiciones laborales en Nueva York en 1908. En 1917, las mujeres en Rusia deciden protestar de nuevo, y luchar por "Pan y Paz" en el último domingo de febrero (cayó en un 8 de marzo en el calendario gregoriano), llevando eventualmente a la adopción del voto femenino en Rusia.

# Myer estás llamada al éxito

A partir de estos años, el Día Internacional de la Mujer tomó una nueva dimensión global para las mujeres en los países desarrollados y en desarrollo. El creciente movimiento internacional para las mujeres está ayudando a que la conmemoración sea un elemento unificador, fortaleciendo el apoyo a los derechos de las mujeres y su participación en los ámbitos político, social, cultural y económico.

Hoy es la oportunidad de conmemorar nuestro día, construye un estilo y un negocio con tu misión de vida o tu dharma que te defina permanente y constantemente como una mujer exitosa. Aprende de tus experiencias y busca la forma más constructiva de utilizarlas. Una mujer exitosa puede ser profesional, emprendedora, madre y esposa a la vez... pero su éxito dependerá de sus pensamientos, actitudes y comportamientos.

Asegúrate cada día de pensar, comportarte, conectarte y tener la actitud necesaria para convertirte en la mujer que tú quieres ser. Sólo tú puedes definir tu propio éxito y solo tú puedes alcanzarlo.

"Haz de tu vida una celebración permanente. La vida es un arte y el amor una paleta de colores, tú eres el lienzo"

## ¿Cómo vistes? ¿Qué proyectas?

Una prenda es bien diferente a una pintura que se cuelga en la pared, o a un libro que se guarda en la biblioteca. Una prenda cobra vida e identidad en el momento en que una mujer la utiliza o la lleva. Todas podemos usar la moda, ella nos ayuda a identificarnos como mujeres únicas, y es una herramienta de empoderamiento.

El concepto de belleza ha dominado nuestra historia como un hito que cambia a través del tiempo, igual ocurre con la moda. Estos dos elementos siempre han estado ligados indisolublemente. La moda es un medio de comunicación, una expresión creativa y nosotras somos sus soportes.

Decidimos que prendas usar de acuerdo con nuestra personalidad, estilo y gusto. A veces vemos la moda de una forma muy superficial y no nos damos cuenta de que dice mucho de nosotras.

Verse bien es sentirte bien, esto nos ayuda a tener esa imagen de seguridad y empoderamiento que a su vez te proyecta como una mujer que sabe para dónde va y a dónde quiere llegar.

Al vestirnos, preparamos nuestro cuerpo para el mundo social. A través de la ropa que elegimos y su combinación creamos discursos sobre nuestro cuerpo: aceptable, respetable o deseable. Nuestro modo de vestir denota indefectiblemente una toma de posición, tanto en un sentido de inclusión o de exclusión o diferenciación frente a un referente establecido. De esta manera, como artefactos culturales, el vestuario y los diferentes elementos que le acompañan (accesorios, maquillaje) se convierten en vehículos de expresión, símbolos de identidad y declaraciones de una preferencia estética. Nuestros cuerpos vestidos hablan y revelan una cantidad de información sin mediación de las palabras.

# La abundancia, un derecho de todas.

Nacimos dignas de todo lo que queramos, el Universo está dotado de suficiente salud, prosperidad, amor y plenitud para todas. Pero nos alejamos de ello cuando nos desconectamos de nuestro poder personal.

El poder en su sentido y significado genérico se refiere a la capacidad que tiene alguien para hacer que algo suceda de acuerdo con su voluntad, independientemente de las condiciones externas. Aplicando este concepto al campo del Desarrollo Humano, el Poder Personal viene siendo la capacidad que cada mujer tiene para ser creadora de su propia vida.

Hemos construidos lamentablemente patrones y elaborados constructos negativos de nosotras mismas para encajar en el mundo, pero que no representan nuestra esencia. Elegir conscientemente lo que deseamos vivir, está relacionado con nuestra habilidad para fijarnos metas, con la resiliencia. Pero si tu no eliges cambiar y conectarte con tu poder, lamentablemente nunca vas a conocer su grandeza, su dicha, su persona, sin importar la riqueza, la pobreza, el poder, la amabilidad o la educaciónque tu tengas.

Así que hoy es el día para empezar a transformarnos. La Abundancia sólo vendrá a tuvida cuando des de lo que tienes, ya que lo que das, es lo que recibes. Alejemos los pensamientos de escases, de desamor, de intranquilidad y pobreza. Trabajemos en nuestra autoestima o la consideración que tenemos de nosotras mismas.

Sé creativa, innova, manifiesta, visualiza, y sobre todo cree en la abundancia, creer en ella es el primer paso para que exista en nuestras vidas.



¿Sientes que haces todo mal?, ¿Te ves al espejo y crees que eres la mujer más fea de este mundo? Amiga mía eso significa que tienes tu autoestima baja y que necesitas actuar para aumentar tu amor propio.

## iÁmate por sobre todas las cosas!

Lo primero que debes hacer para superar esta crisis y recuperar el amor por ti es identificar las condiciones o situaciones que te causan baja autoestima como problemas en el trabajo, con tu pareja o algún cambio imprevisto; después, sigue estas claves:

#### 1. Toma conciencia de tus pensamientos:

Haz un diálogo interno e interpreta cada situación que te hace perder el amor por ti. Identifica si son emociones positivas, negativas o neutrales. Reemplaza los pensamientos negativos con constructivos; por ejemplo, utiliza frases de esperanza.

#### 2. Perdónate:

Recuerda que todo el mundo comete errores y éstos te ayudan a crecer como persona y a nivel profesional. Piensa que el equivocarte no te convierte en una peor mujer, simplemente, evita hacerlo nuevamente.

#### 3. Procúrate:

Haz hábitos que mejoren tu salud y te brinden energía, como dormir bien, practicar yoga, correr, cambiar los alimentos chatarra por saludables y beber agua. Recuerda que la relajación es importante, así que encuentra alguna actividad que disminuya el estrés y que sea divertida para ti.

#### 4. Libérate emocionalmente:

Puedes utilizar una técnica de liberación emocional para sanar los sentimientos negativos y recuperar tu paz interior. Una forma efectiva de hacerlo es con mantras o afirmaciones como "Yo me amo y acepto como soy"

#### 5. Empatiza contigo:

Somos muy críticas y exigentes cuando pensamos en nosotras, por lo que es importante que te reconcilies contigo mismo. Utiliza palabras para describirte como si fueras una amiga o un ser querido. Sé amable cuando vivas episodios de dolor o ansiedad.

#### 6. Reconoce tu autenticidad:

Piensa en que todas las mujeres son diferentes y cada una tiene características que las hacen únicas. ¿Cuáles son las tuyas? Analiza cómo las utilizarías para sacarle provecho y sentirte mejor contigo mismo.

#### 7. Siente tus emociones:

No guardes ninguna emoción. Expresa todos tus sentimientos para que no te asfixien. No olvides agradecer todo lo que tienes a tu alrededor, tanto personas, situaciones o cosas. Piensa que todo lo que te rodea es producto de tu esfuerzo. Nadie es perfecto, simplemente tienes que aceptarte con tus errores y virtudes.

"Que hoy sea tu día...come tu comida preferida, tu mejor bebida, tu mejor ropa, la música que te transporta. Sueña, prefiérete en soledad".

-Walter Riso.



La suma de la perseverancia, la constancia y la ilusión es lo que nos da como resultado el éxito, y este el que nos ayuda a ser felices en el día a día.

Por más que tengas un día malo o tengas algún problema, tu tienes el poder de controlar la forma en la que ves las cosas y disfrutar de un estilo de vida más alegre.

Es importante recordar que este 20 de marzo se celebra el Día Internacional de la Felicidad. Se rata de un día en que se pretender recordar cada año la búsqueda de la felicidad como un objetivo humano fundamental. iProponte ser una mujer feliz cada día!

Para llegar a ser una mujer feliz y exitosa no se necesitan grandes cosas materiales, sino unas estrategias adecuadas en las que invertir cada día y así, alcanzar el anhelado éxito personal. El auténtico éxito está en la satisfacción personal que una mujer se sabe coherente, libre, capaz y resuelta para emprender el camino que haga falta, sin miedo al qué dirán, y buscando siempre un equilibrio entre sueños, acciones y logros.

Ahonda en tus carencias para saber qué áreas de tu crecimiento personal debes reforzar para ser una mujer feliz. Tu felicidad es cosa tuya, da las gracias por cada alegría, por cada triunfo, sin dejar de mirar tu objetivo.

"Las mujeres felices, son las más bonitas"

-Audrey Hepburn.

## "Una mujer con determinación será la mayor fuerza que podrás encontrar en el mundo."



Empoderamiento y Sexualidad Femenina

Ser una mujer más segura, decidida y desenvuelta es posible para todas, ¿no es verdad? Esa es la mujer alfa. Una persona independiente y segura de sí misma que es muy valiente e inspiradora. Se sobresale de las demás gracias a su personalidad fuerte y firme.

Una mujer alfa sabe exactamente lo que quiere. Ella no espera que las cosas sucedan. Es ella quien toma la delantera en su historia, buscando logros, siempre anteponiendo sus necesidades en primer lugar.

Ser una mujer alfa es tener un estilo de vida. No vienes al mundo así sino que te conviertes en una. Basta de una vida llena de frustraciones, sin arrojo y objetivos. iHa llegado el momento de convertirte en una ganadora!

Por lo tanto, descubre si ya eres una mujer alfa y los 5 rasgos principales para transformarte en una:

No tiene miedo a estar sola - para estar con alquien, sabe que necesita tener sus prioridades respetadas ya que quiere una pareja que le haga más feliz de lo que ya es su propia compañía.

Así, esta mujer nunca se involucra con alquien solo por falta de cariño, ya que ella ya suple su necesidad de afecto y atención, y no busca ese reconocimiento en el otro. De hecho, cuando la mujer alfa termina una relación, sabe que la superará más rápido, porque tiene la confianza y el valor para seguir conociendo a otros hombres y volver a encontrar a alquien que esté alineado con sus valores y principios.

Le gustan los retos - ella valora los obstáculos, nunca huye y siempre los afronta. Además, reconoce el valor de la victoria tras los fracasos.

En el día a día - en el trabajo, en los estudios y en la vida profesional - a la mujer alfa le gusta y se arriesga aún más en los retos diarios. Por lo tanto, es más feliz y exitosa, ya que no se escapa de nada. Por cierto, además de saber ganar, también sabe perder y reconocer el valor y el mérito de otras personas.

Exige respeto - la mujer alfa no tolera la falta de respeto. Siendo así, "corta" las personas que no le aportan nada y que son irrespetuosas con ella. Su principal lema es "antes sola que mal acompañada".

No se compara con nadie - ella sabe que cada persona es única, con sus cualidades y defectos por lo tanto no tiene sentido compararse ya que está consciente de que somos únicas.

Deja que otras brillen - sabe reconocer el valor y el talento de cada una y no sabotea el éxito de otras. Como ella brilla con naturalidad, deja que otras tomen su espacio y sobresalgan también.

Te invito a que sigas estos consejos para que seas una mujer tan poderosa como ellas. iAtrévete a ser la protagonista de tu vida!

## "Conocerte es el Camino para Amarte"

Hace un tiempo recibí esta frase en estado meditativo y en ese instante lo comprendí: al conocerte, al saber quién realmente Eres; también experimentas el Amor más profundo que te puedas imaginar porque Tu Eres Eso.

Hablar de Amor propio puede ser tan sencillo como complejo por el hecho de hablar de algo que está más allá de las palabras. El Amor en sí no se puede describir; simplemente se experimenta, se siente, se vive.

Sin embargo, vivimos en una sociedad que nos ha educado para bloquear, reprimir, rechazar nuestros sentimientos y vivir cada vez más alejados del corazón. Incluso el amor propio se ha catalogado como un acto egoísta y narcisista por el cual podemos hasta sentirnos culpables.

Es mi sentir que tales distorsi<mark>ones se derivan de definici</mark>ones erróneas del Amor. Por ello hoy, más que del amor, quiero hablarte d<mark>e lo que te puede impedir s</mark>entirlo porque, como dice Rumi:

"Nuestra labor no es busca<mark>r el amor. Sino buscar y en</mark>contrar las barreras que hemos levantado en contra de él"

Estas barreras pueden ser creencias limitantes, juicios, miedos, memorias, ideas, y un largo etc. Por ello es tan importante tomar la decisión de emprender ese viaje hacia tu interior y comenzar a conocerte, a descubrir esas barreras de las que habla Rumi. Podrías comenzar haciéndote preguntas como:

¿Qué es para mí el amor? ¿cómo lo experimento? ¿cuándo lo siento? ¿qué me impide sentirlo?: ¿Miedo? ¿Juicio? ¿Alguna creencia?

Y quizás <mark>la pregunta más importan</mark>te que te puedes hacer es: ¿estoy lista para Amarme lo suficiente como para Ser quien verdaderamente Soy?

Porque Amarte es un acto de valentía: requiere de un gran compromiso contigo y de mucho valor el mirarte y encontrarte con partes de ti que quizás desconozcas, rechaces, juzgues y/o temas. Requiere de mucho valor poder reconocerlas, abrazarlas, aceptarlas y amarlas.

Es muy fácil decir que amo lo que <mark>me gusta de mí. El desafío</mark> es Amar TODO de ti, especialmente aquello que niegas y/o no te gusta de ti misma. He allí la maestría del Amor

En las palabras de Don Miguel Ruiz: "Ya eres un maestro del miedo y del autorrechazo. Ahora lo que tienes que hacer es recuperar el amor hacia ti mismo, ya que con ese amor por ti mismo te volverás tan fuerte y poderoso que transformarás tu sueño personal de miedo en un sueño de amor, y sustituirás el sufrimiento por la felicidad"

¿Te gustaría transfor<mark>mar tu experiencia en una de Am</mark>or? Si aún te lo estás pensando, espero que esta idea toque tu corazón:

Cuando experimentas ese amor que emana desde tu interior, experimentas también la felicidad: esa que no depende de lo que tengas, ni siquiera de lo que hagas. Es esa felicidad que siempre ha estado allí dentro de ti esperando a que un día decidas voltear la mirada y ver al Ser que anhela tu regreso a casa, tu regreso al Amor.

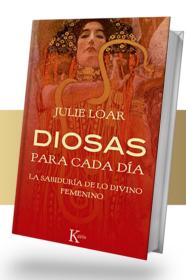
Ese Ser eres TU

Conócete...Amate... te lo mereces!

# Mis Recomendaciones DE LIBROS PARA ESTE MES







#### Regreso al hogar (María José Flaqué)

Ha llegado el momento de conocer el poder de la ascensión y de comprobar que en realidad está al alcance de todas. Pero ¿qué es la ascensión? ¿Por qué las líderes espirituales están integrando esta enseñanza en sus procesos de evolución? Descúbrelo en este libro a través de 21 activaciones energéticas, que te llevarán a alcanzar un bienestar máximo, desarrollar diferentes áreas de tu vida, aumentar tus niveles de protección y encontrar tu propósito divino.

### Decide de nuevo (Marta Salvat)

Con este libro Marta Salvat nos adentra en Un curso de milagros, para sacar provecho a todos los recursos que nos ofrece esta filosofía de vida para vivir desde la paz y conectar con nuestra esencia.

De una manera fácil y práctica, acerca los conocimientos de Un curso de milagros para poder comprender a otro nivel dicho libro.

Diosas para cada día (Julie Loar)

Ha llegado el momento de conocer el poder de la ascensión y de comprobar que en realidad está al alcance de todas. Pero ¿qué es la ascensión? ¿Por qué las líderes espirituales están integrando esta enseñanza en sus procesos de evolución? Descúbrelo en este libro a través de 21 activaciones energéticas, que te llevarán a alcanzar un bienestar máximo, desarrollar diferentes áreas de tu vida, aumentar tus niveles de protección y encontrar tu propósito divino.

