

# Círculo de [re]conexión



[Re]Conociendo  
[Re]Conectando  
*experimentando*

MÓDULO 02  
PRÁCTICAS

hacia la cima coaching  
[www.hacialacimacoaching.com](http://www.hacialacimacoaching.com)

© 2021 Helena Mendez | [www.hacialacimacoaching.com](http://www.hacialacimacoaching.com) |  
Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta guía

# MANTRA

MI VIDA SE ENCUENTRA EN

balance

Y

equilibrio perfecto



## Círculo de [re]conexión

Es un programa diseñado para que te des el permiso de explorar las áreas de tu vida y logres identificar las creencias en base a las que has estado operando y que te han alejado de vivir en tu equilibrio natural.

En las siguientes tres semanas vivirás la experiencia de ir dentro de ti e irás [re]Conociendo y [re]Conectando con tu esencia para pasar a ir Experimentando diferentes prácticas con la intención de que vuelvas a tu sentido de unidad.

Al terminar este programa tendrás herramientas para seguir en la evolución de tu alma



## ¿Cómo usar esta guía?

En esta guía encontrarás ejercicios prácticos que acompañan el proceso del **módulo 2: [Re]Conectando**.

Algunas de las prácticas las iremos realizando juntas durante la conversación en vivo y las demás serán para que las realices durante la semana en los momentos que tú consideres apropiados.

La invitación es a que **te des permiso a dejar que las respuestas fluyan en ti**. En esta etapa te enfocarías en re-conectar con la gratitud, con tu YO superior y la guía divina, con la abundancia y con tu estado natural. Haremos prácticas para conectar con tu creatividad, tu niña interior, tu ciclo lunar y tu cuerpo.

Recuerda **SHO SHIN** y disfruta del camino.

## MÓDULO 02



## [Re]Conectando

*enfoque:*  
PRESENTE

*temas:*  
propósito de Vida, intuición, niña  
interior

*resultados:*  
reconectar con mi esencia natural

# [Re]Conectando

## PRÁCTICA #1

### con mi frase de poder

#### **Instrucciones:**

1. Escribe en el espacio disponible la frase de poder con la que te sentiste identificada durante la primera semana del programa.
2. Coloca un recordatorio en tu calendario para repetir esta frase. Cuando suene la alarma toma una respiración consciente y repite la frase. Siéntela con cada fibra de tu ser.

**YO** \_\_\_\_\_ **SOY**  
tu nombre

Al leer ésta descripción a diario te proyectarás como QUIÉN ERES EN REALIDAD  
y recibirás más de aquello que SI QUIERES EXPERIMENTAR.

# [Re]Conectando

## PRÁCTICA #2

Para realizarla en vivo y repetirla a diario durante la semana

## con mi respiración

### Instrucciones:

1. Toma 5 a 7 minutos y consiguiendo un lugar cómodo en donde no tengas interrupciones prepárate para realizar varias respiraciones conscientes y con la intención de conectar.
2. Inhala por la nariz por 4 tiempos: **INHALA POR 1,2,3 y 4.**
3. Sostén la respiración por 2 tiempos: **SOSTÉN POR 1 y 2.**
4. Exhala por la boca lentamente por 6 tiempos: **EXHALA POR 1,2,3,4,5 y 6**
5. Sigue haciendo estas rondas aumentando los tiempos de exhalación hasta que llegues a 8 tiempos. **Inhalando por 4 tiempos, sosteniendo por 2 tiempos y exhalando por 8 tiempos.**
6. Al finalizar toma una respiración muy profunda y deja todo salir en un tiempo. Vuelve a conectarte con tu respiración regular inhalando y exhalando por la nariz.
7. Repite esta práctica cada vez que sientes que necesitas presencia y calmarte.

# [Re]Conectando

## PRÁCTICA #3

Para realizarla en vivo y continuarla a diario durante la semana

# con mi estado de Agradecimiento

### Instrucciones:

1. Cada mañana, toma 5 a 10 minutos y en tu cuaderno de notas realiza una lista en donde puedas escribir **5 cosas por las que sientes agradecimiento**.
2. Intenta incluir personas, situaciones, objetos materiales o estados de ánimo. (Evita que tu lista sea toda de posesiones materiales).
3. Utiliza tus cinco sentidos cuando describas por qué estas agradecida.

Por ejemplo:

Estoy agradecida por:

1. **escuchar** a los pajaritos en mi ventana.
2. el **olor** de mi café por la mañana.
3. la **deliciosa** comida de ayer.
4. la **suavidad** del sweater que llevo puesto.
5. el amanecer que puedo **apreciar**.

# [Re]Conectando

## PRÁCTICA #4

Para realizarla en vivo y continuarla a diario durante la semana

# con mi Niña/o interior

**"Tengas la edad que tengas, hay en tu interior un(a) pequeño/a que necesita amor y aceptación".**

Muchas de las historias que nos creemos y nos repetimos constantemente vienen de nuestra infancia. Hemos pasados por situaciones que nos han marcado aún y cuando no logremos recordarlas. En esta práctica no vas a buscar recordar, en cambio te enfocarás en crear nuevamente esa conexión con tu niña/o interior.

Luego de haber pasado por la práctica de escribir cartas a papá y a mamá, entendiendo y aceptando que hicieron lo mejor que pudieron, **ahora te toca a ti a invitar a tu niña/o interna/o a sanar heridas y recuperar la magia e inocencia de la infancia.**

## Instrucciones:

1. Toma el tiempo que necesites para responder a las siguientes preguntas.

Cuando completes estas frases es muy probable que sientas emociones fuertes mientras que vas recordando memorias y pedazos de ti. **Por favor, permítete sentir y dejar las frases fluir.**

1. Mi instrumento musical favorito de mi infancia era ...
2. El juego que mas me gustaba jugar en mi infancia era...
3. De niña/o soñaba que cuando fuera grande sería...
4. Mi juguete favorito de mi infancia era...
5. Mi comida favorita de mi infancia era...
6. La mejor película que vi en mi infancia fue...
7. La manera en la que me justaba vestirme en mi infancia era ...
8. La música que me gustaba bailar en mi infancia era...

Describe **un momento feliz de tu infancia**, escribe tantos detalles como recuerdes.

Describe **el cuarto (dormitorio) de tu infancia**. Incluye los colores en las paredes, los juguetes o muebles que tenías, si lo compartías con hermanas/os. Escribe lo que más te gustaba de estar allí.

Escribe una **lista de logros de tu infancia**. (no se vale responder nada)

Escribe una lista **personas que admirabas en tu infancia**. Incluye qué veías en ellas/os que te hacía sentir admiración.

# [Re]Conectando

## PRÁCTICA #5

Para realizarla a diario

# con mi creatividad

**"Mi creatividad siempre me lleva a la verdad y el amor" Julia Cameron**

Existen muchas razones por las que tu conexión con tu creatividad puedas sentirla bloqueada en este momento y éstas prácticas de reflexión te ayudarán a remover las historias con las que has estado identificándote para llegar a sentirte de esa manera.

Tienes que empezar reconociendo que la Creatividad es el orden natural de la vida y que como energía fluye en ti porque sale de ti. Cuando **te abres a la posibilidad de conectar con tu esencia creativa** podrás ser ese canal por el que las ideas llegan a manifestarse.

Extracto del Libro: EL CAMINO DEL ARTISTA de Julia Cameron

**"Lo primero que necesitas para rescatar tu creatividad es saber dónde encontrarla."**

"¿qué son las páginas matutinas? Son simplemente tres páginas manuscritas de estricto flujo de conciencia. Por ejemplo: «Dios mío, ha amanecido de nuevo. No tengo nada que contar, nada que decir. Tengo que lavar las cortinas. ¿Recogí ayer la ropa de la tintorería? Bla, bla, bla...». Podríamos llamarlo, sin mucha pomposidad, desaguar el cerebro, pues ésa es una de sus principales funciones.  
**«Las palabras son una forma de acción, capaces de influir en los cambios».**

**... a nadie le está permitido leer tus páginas matutinas excepto a ti. Tampoco tú debes volver a leerlas durante las siguientes ocho semanas más o menos. Sólo tienes que escribir tres páginas y guardarlas en un sobre o escribirlas en un cuaderno que no volverás a hojear. Sólo tienes que escribir tres páginas... Y tres páginas más al día siguiente."**

## Instrucciones:

1. Cada mañana, toma el tiempo que necesites y en tu cuaderno de notas escribe todo lo que tenga en mente. El primer día puede que sea solo una palabra o que llenes hojas sin parar.
2. Escribe **permitiéndote que fluya** lo que tiene que salir, sin juzgar la letra, las acentuaciones, el sentido de lo que escribes.
3. Estas son tus **PÁGINAS MATUTINAS** (Morning Pages), aquí vendrás cada día justo después de despertarte para eso: **vaciar la mente**. Preferiblemente, haz ésta práctica antes de hacer cualquier otra cosa.

# [Re]Conectando

## PRÁCTICA #6

Para realizarla durante la semana y luego en cada ciclo lunar

# con mi ciclo lunar

Tus emociones se ven influenciadas por las fases de la luna así que re-conocerle en ese vínculo natural con tus ciclos te traerá mayor entendimiento sobre ti misma. El uso del Diagrama Lunar con arquetipos y fases te apoyan a conocerte mejor, a re-conectarte con tu esencia, a profundizar en tus ciclos y a amarte en todas tus fases. Al final, todas estas prácticas que estás comprometida a realizar son con la intención de re-conectar con tu esencia natural.

Las fases del ciclo menstrual están vinculadas a las de la luna: Luna llena, Luna menguante, Luna creciente, Luna nueva y la analogía con las estaciones del año: Invierno, Primavera, Verano y Otoño.

Ya sea que sigas menstruando, que estes pasando por la menopausia o que seas hombre, el uso de esta herramienta igual te apoya en la re-conexión con lo natural y en encontrar tus ritmos. Adicionalmente, re-conectarte con tus ritmos circadianos, que es tu reloj biológico, te traerá beneficios física y mentalmente.

Para ésta práctica te vas a enfocar en el ciclo de la luna para así ir identificando las fases por las que te encuentras y así responder según lo que vas necesitando.

## CORRESPONDENCIAS:

### **MENSTRUACIÓN - LUNA NUEVA - BRUJA**

Relacionada con la energía del INVIERNO.

arquetipo: LA BRUJA.

desde el día 1 al 7 (aproximadamente).

Aquí tu energía está en fase SEMILLA. Esta es una fase oscura aunque eso no indique que sea negativa. Se va a sentir natural estar en modo REFLEXIVO y esta fase está conectada con la energía YIN, de introspección y soledad.

### **PRE-OVULACIÓN - LUNA CRECIENTE - DONCELLA**

Relacionada con la energía de la PRIMAVERA.

arquetipo: LA DONCELLA.

desde el día 8 al 14 (aproximadamente)

Aquí tu energía está en fase RENOVACIÓN. Se va a sentir natural estar en modo ACTIVO y energético sobre todo físico. Te encuentras con más capacidad para analizar, mayor concentración y podrás planificar mejor.

## CORRESPONDENCIAS:

### **OVULACIÓN - LUNA LLENA - MADRE.**

Relacionada con la energía del VERANO.

arquetipo: LA MADRE (GAIA).

desde el día 15 al 21 (aproximadamente).

Aquí tu energía está en fase EXPRESIVA. En esta fase se va a sentir natural estar en modo EXPANSIVA, te sentirás más comunicativa y sociable, con aumento de autoestima y mayor deseo sexual.

### **PRE-MENSTRUACIÓN - LUNA MENGUANTE - HECHICERA**

Relacionada con la energía de la OTOÑO.

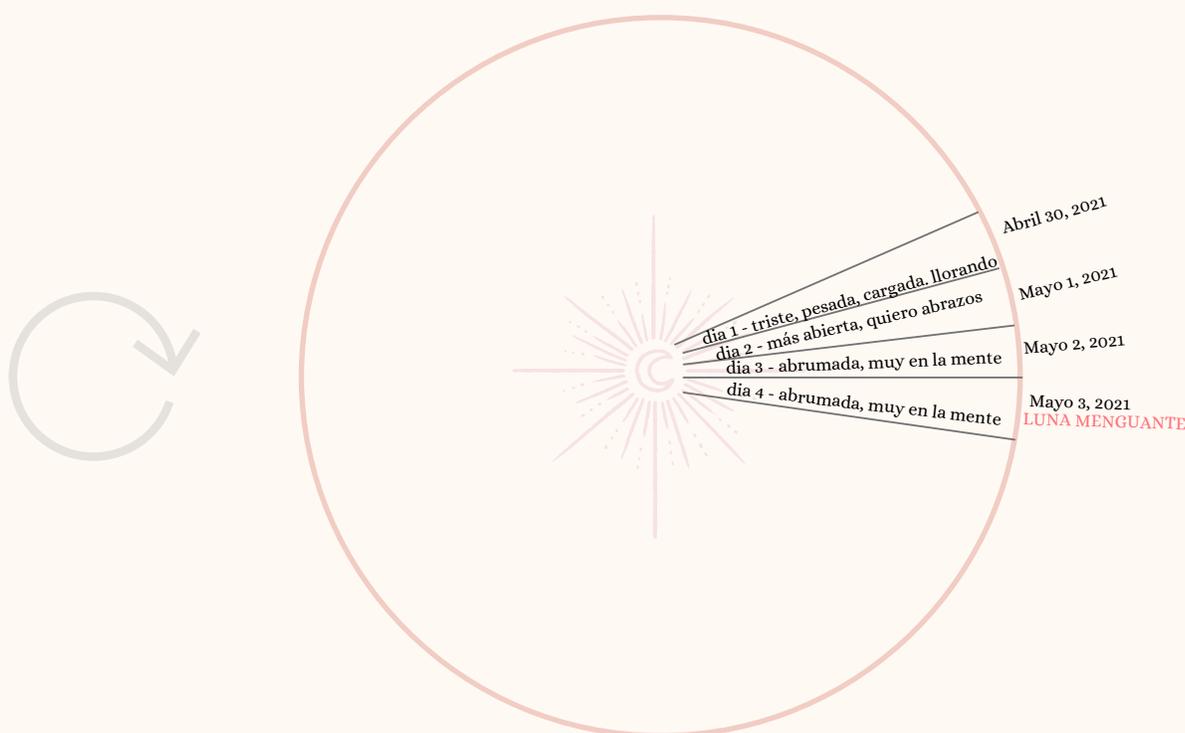
arquetipo: LA HECHICERA, LA MÍSTICA.

desde el día 22 al 29 (aproximadamente)

Aquí tu energía está en fase DESTRUCTIVA. Durante esta fase es normal sentirte cansada con baja en energía física aunque también hay mucha conexión con tu intuición. Días que invitan a ir dentro y a soltar lo que ya no nos sirve.

## Instrucciones:

- Siguiendo el ejemplo al final de la página: **Diariamente escribe la fecha, el día de tu ciclo, la fase de la luna, tus experiencias y como te sientes según la energía de ese momento del ciclo lunar.**
- Expande en una hoja aparte sobre como te sientes en **tus aspectos físico, mental, emocional y espiritual.**
- La idea es que tengas varios ciclos completados para que puedas re-conocer tus ciclos y cómo están asociadas tus emociones.
- Recuerda que cada cuerpo es diferente y cada ciclo puede variar. **Que tu menstruación no coincida con la luna nueva no quiere decir que tengas problemas físicos ni energéticos.** De igual manera, siempre consulta a tu médico si sientes algo anormal que necesites revisar.
- Si te encuentras en **menopausia**, significa que has trascendido el ciclo reproductivo y tiene más poder. Si estás **embarazada** o eres hombre y no menstrúas, los ciclos siguen existiendo y teniendo influencia. Puedes igual utilizar el diagrama lunar e ir anotando tus cambios en todos tus aspectos.
- Puedes revisar **las fases de la luna** en este [calendario digital](#)



Sobre **tus aspectos físico, mental, emocional y espiritual** puedes anotar:

### **FÍSICO:**

- Nivel de energía. Necesidad de dormir más o dormir menos.
- Coordinación física o tengo torpeza. Cualquier malestar físico.
- Antojos de ciertos alimentos.
- Flujo vaginal y/o sangrado.
- Deseo sexual.

### **MENTALES:**

- Nivel de concentración.
- Capacidad para planear y establecer prioridades.
- Calidad de pensamientos.
- Inspiración y creatividad.
- Comunicación.

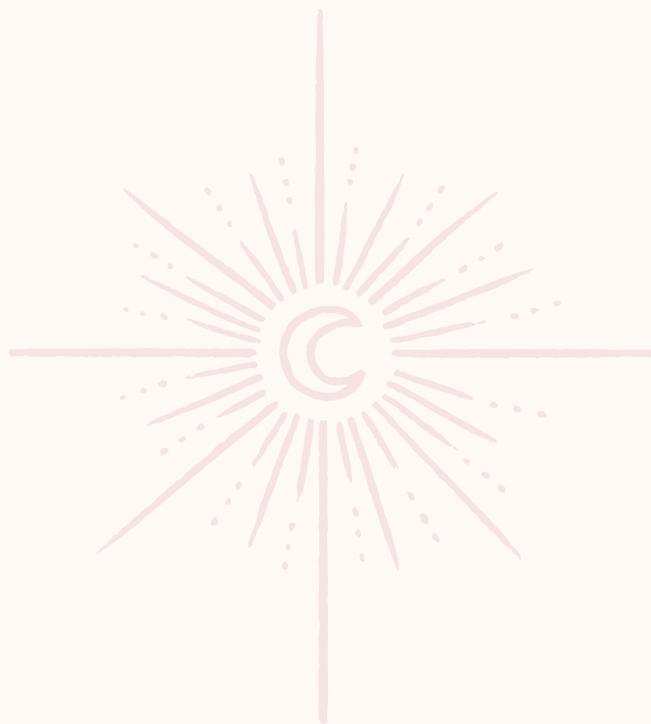
### **EMOCIONALES:**

- Capacidad para socializar o conectar con otros.
- Vibración de las emociones.
- Sensibilidad emocional.
- Nivel de autoestima y confianza.
- Motivación.

### **ESPIRITUALES:**

- Conexión con intuición.
- Necesidad de realizar rituales o meditación.
- Nivel de presencia y conexión consciente.
- Creatividad intuitiva.
- Sueños con contenido relevante, habilidades psíquicas y perceptivas.

realiza tu propio diagrama lunar



# [Re]Conectando

PRÁCTICA #7  
Para realizarla a diario

## con la abundancia

Hemos aprendido que la abundancia tiene que ver con poseer bienes materiales o infinitas cantidades de dinero y **eso ha definido lo que significa ser o no "exitosa/o"**. Ya sea por influencia social o familiar, hemos adoptado creencias y etiquetas de lo que "necesitamos hacer" para tener abundancia.

Además, es posible que muchas de las creencias que tenemos sobre "conseguir la felicidad" estén asociadas con definiciones negativas sobre el comportamiento de quienes tienen dinero. Para algunos el dinero es igual a PODER. Para otros, tener dinero significa trabajar muy duro y pasar por SACRIFICIOS.

Para muchos, tener dinero es simplemente nunca accesible o algo que solo muy pocos realmente lo alcanzan, y cuando eso sucede es por "suerte".

De aquí partimos para realizar la siguiente práctica que tiene la intención de conectarte con tu significado de **ABUNDANCIA, EXITO Y FELICIDAD**.

Ejercicio del Libro: EL CAMINO DEL ARTISTA de Julia Cameron

## Instrucciones:

Completa las siguientes frases:

1. La gente con dinero es...
2. El dinero hace que la gente sea...
3. Yo tendría más dinero si...
4. Mi padre pensaba que el dinero era...
5. Mi madre siempre pensaba que el dinero...
6. En mi familia, el dinero provocaba...
7. El dinero equivale a...
8. Si yo tuviera dinero...
9. Si me lo pudiera permitir...
10. Si tuviera algo de dinero, yo...
11. Me temo que si tuviera dinero...
12. El dinero es...
13. El dinero causa...
14. Tener dinero no es...
15. Para tener más dinero, necesitaría...
16. Cuando tengo dinero suelo...
17. Creo que el dinero...
18. Si no fuera tan pichirre (cheap), yo...
19. La gente piensa que el dinero...
20. Estar arruinado me dice que...

Describe lo que **para ti** significa lo siguiente:

**ABUNDANCIA:**

**ÉXITO:**

**FELICIDAD:**

# [Re]Conectando

PRÁCTICA #8  
Para realizarla a diario

## con alimentos de alta vibración

En esta fase de re-conectar también tenemos que incluir nuestro **cuerpo físico**. Este es el 'envase', el paquete, lo que contiene al alma y si bien la conexión espiritual y extrasensorial es de importancia, porque hemos pasado mucho tiempo desconectadas, el reconocimiento del amor y la dedicación que necesitamos traer a al aspecto físico se hace evidente.

De la misma manera que desearías para otras personas **salud y bienestar**, así también el llamado es a que **con mucha intención te dediques a ti, a re-conectar con una alimentación natural y que te beneficie** a nivel celular y biológico.

Hay ciertas cosas que ya sabes, como que evites el consumo de azúcares, alimentos procesados, harinas refinadas y grasas saturadas. Sin embargo es probable que todavía las consumas. A ver, yo también me consigo en esas situaciones más frecuente de lo que me gustaría.

Lo importante en este caso no es seguir obteniendo información solo por tenerla, sino reconocer de dónde están viniendo ciertos patrones, antojos o maneras de comer que tienes. Por ejemplo, puede que en un día de trabajo muy atareado termines el día queriendo comer comidas cargadas para reponer la energía gastada o quizás te sucede (como a mi) que a media tarde sientes que "necesitas" tomar café.

En éste módulo no pretendo darte una clase de nutrición y mucho menos decirte qué comer o que no. **La invitación es a que reconozcas las emociones que surgen en ti** cuando tienes ciertos antojos de comidas y que decidas con intención escoger algo mejor.

Este proceso será gradual y llegarás hasta donde te sientas contenta/o. La idea aquí no es que sigas una "dieta", más bien que reconozcas cuales alimentos elevan tu vibración y cuales te drenan.

Para lograr eso, ésta práctica es simple:

## **Instrucciones:**

**ESCOGE ALIMENTOS DE ALTA VIBRACIÓN LO MÁS QUE PUEDas.**

"Al consumir alimentos carentes de frecuencia vibratoria o **de baja frecuencia** -como los procesados, enlatados, madurados en cámaras, animales que han sufrido, etc.-, estamos indirectamente contaminando nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestros pensamientos.

Por el contrario, cuando comemos frutas, vegetales, cereales integrales, legumbres, **todo aquello que ha sido plantado y cuidado con amor**, toda esa energía están entrando a nuestro cuerpo y le brindan a nuestras células una parte de esa vibración."

Extracto del artículo escrito por la chef [Natalia Schneerson.](#)

# [Re]Conectando

PRÁCTICA #9  
Para realizarla a diario

## con el movimiento

Siguiendo con la conexión natural con nuestro cuerpo, terminamos las prácticas de [re]conexión con **la fluidez que recibimos del movimiento**. No solo se trata de hacer alguna actividad física por todos los beneficios físicos, mentales y emocionales que recibimos, sino también, por esa conexión con intención de salirnos de la rigidez que nos causa estar en resistencia y simplemente desconexión.

De la misma manera que hiciste con la alimentación, en donde no es que se estipuló una dieta específica, para ésta práctica no vas a tener necesariamente que seguir una rutina puntual, con una cantidad de días o calorías a quemar.

### **Instrucciones:**

- En ésta sección del módulo simplemente vas a ir [re]conectando con tu cuerpo a través del movimiento.
- Puedes bailar, hacer una rutina de pesas, correr, practicar yoga, pilates, o danza de vientre. Asegúrate de escribir en tu cuaderno de notas como te vas sintiendo.

¡Felicidades!  
has terminado el módulo 02

# [Re]Conectando



Es probable que durante las prácticas de la primera semana te hayas sentido abrumada, esa es la resistencia del ego a permitir observar y reconocer, porque sin esas historias y creencias entonces ¿Quién es?.

Ahora, durante esta semana las prácticas han estado dedicadas a que una vez que has hecho espacio por todo lo que has sacado, puedas conectar con las áreas de tu SER.

Los ejercicios de ésta guía son para que los uses a menudo, inclusive después de culminar el programa, para que continúes en el trabajo interno de [Re] Conectar todos los días.

Te reconozco y te aprecio,

Seguimos juntas,  
Helena

Círculo de  
[re]conexión