

**YENIFER
PEÑA PÉREZ**
PSICÓLOGA

Manual

DESPIERTA TU ALMA



CUMPLE TUS SUEÑOS



Para dejar de pensar que no puedes conseguir aquello que deseas, escuchar la voz de tu alma, elevar tu nivel de liderazgo e impactar al mundo con autenticidad y poder.

BIENVENIDA, ¡ALMA!

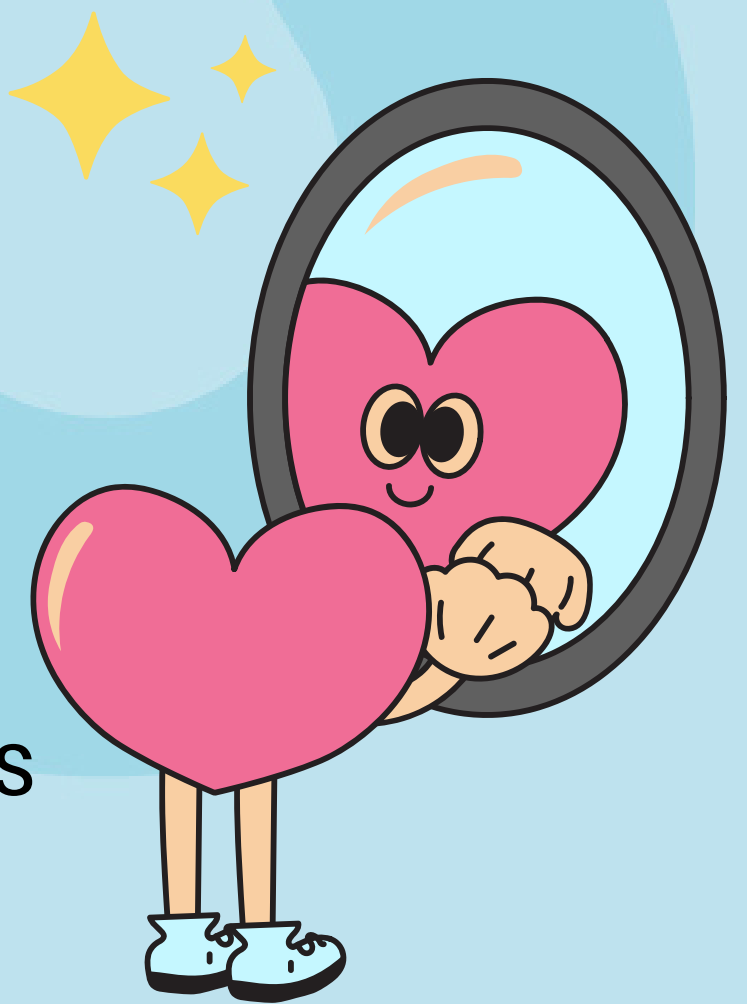


Conoce la Revolución de la que formas parte!

Lo que define un alma despierta

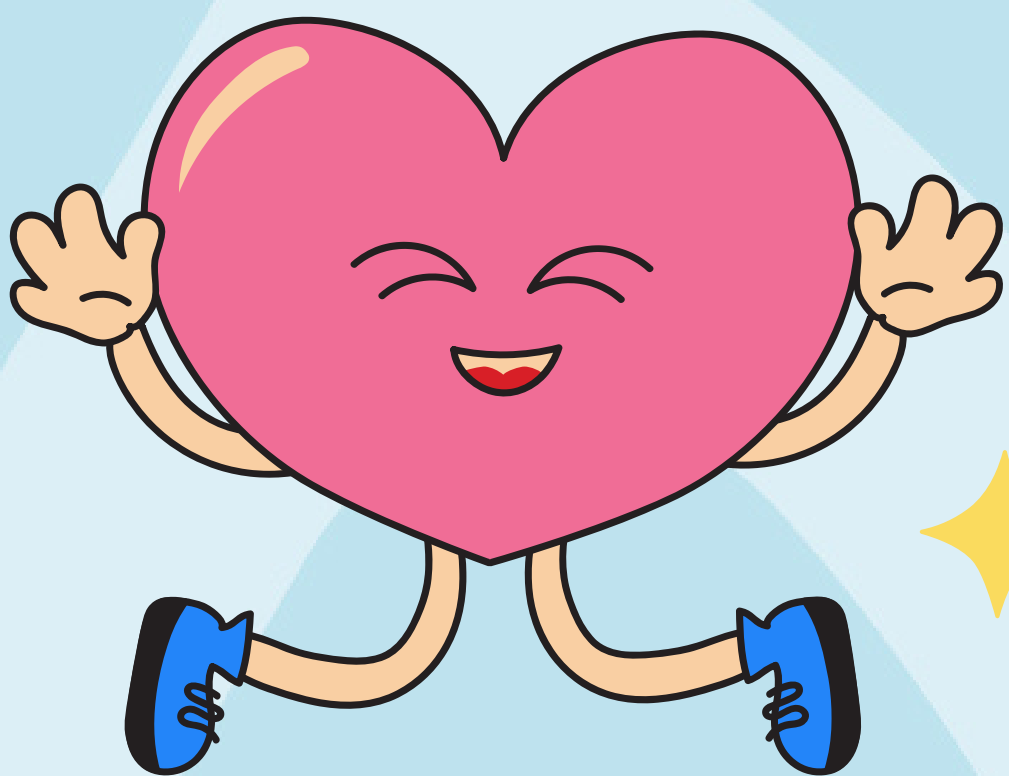
- No nos gusta dibujar la vida dentro de las líneas
- No nos sentimos cómodas vistiendo vidas que nos quedan chiquitas.

- Nos permitimos ser nosotras mismas, sin pedir permiso ni disculpas.
- No nos quedamos con las ganas de vivir como soñamos.
- Escuchamos La voz de nuestra alma, activamos nuestro liderazgo en el mundo. Somos emprendedoras pero hacemos más que negocios: creamos arte, lideramos movimientos, construimos legados.



Somos las que se atreven a matar viejas versiones y nacer a nuevas versiones una y otra vez, porque es nuestro crecimiento imparable lo que nos permite liderar al mundo. Vestimos de autenticidad, de magia y espontaneidad y vamos por un imperfecto, desconocido, loco y divertido camino hacia tenerlo TODO en la vida.

Nuestra alma lidera nuestra vida y desde ella, al mundo.



¿Por qué alma despierta?

Para dejar de pensar que no puedes conseguir aquello que deseas, escuchar la voz de tu alma, elevar tu nivel de liderazgo e impactar al mundo con autenticidad y poder.

BIENVENIDA, ¡ALMA! Conoce la Revolución de la que formas parte!

Conectar con ella de una manera espiritual es lo que te guía a una vida alineada a ti y bajo tus términos.

La energía líder, la mujer que hace uso de su alma despierta para liderar al mundo, la que pisa fuerte, la que sueña, la que inspira y sacude al mundo, la que rompe reglas, inventa nuevas formas, lidera en nuevos caminos, vive bajo sus términos, navega tsunamis y convierte su viaje de crecimiento en sanación para otros.



Tu alma es la que lidera. Pero no puedes liderar, sin antes liberarte.

Estos 7 días despertarán en un nuevo nivel a tu alma, tus sueños propios, tu voz y tu liderazgo para que puedas caminar una vida más alineada y crear tus sueños desde tu soberanía personal.



Salir del modo “experta en complacer a todos” a “No diseñada para ser manipulada”

Vamos a destapar la personalidad, la voz y los sueños de tu alma (no de la tía, los amigos del cole, ni el algoritmo de Instagram)



Recordar quién eras antes de que el mundo te diga quién debías ser.

La rebeldía será tu arma espiritual para despertar a tu alma.

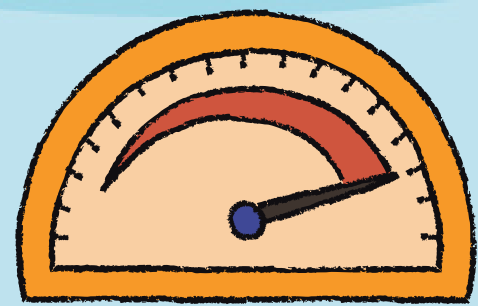
Ser rebelde no es ir en contra de las normas ante la vida, es dominar el arte de la adaptación bien seleccionado, ese que provee sabiduría, paz y autenticidad a tu vida para ver más allá de lo que socialmente debemos ver.

Despertar tu alma es descubrir tu esencia, no debes ir a buscarla, crearla o alquilarla, ella está ahí, atrapada entre las paredes de paradigmas sociales o sistemas de creencias limitantes.





¿Lista para desarrollar y fortalecer tu músculo de la Revolución? ¡INICIEMOS!



Ejercicio 1



Diagnóstico de la máscara con la que caminas por la vida

Haz un inventario:

¿En qué aspectos de mi vida siento que no soy yo? ¿Existe algún área en la que no estoy siendo auténtica? ¿Hay algún aspecto en el que hay una voz que me dice que algo no está hecho para mí?

Vamos a descubrir qué máscaras te colocas y son ajenas a ti.

Analiza cada área de tu vida

(Relaciones, trabajo, familia, hobbies, aspecto, estilo de vida)

¿Encuentras algo que te haga sentir incómoda?

Haz una lista en tu agenda o en esta hoja impresa.





Ejercicio 2



Diagnóstico de la mascara con la que caminas por la vida

Haz un inventario:

¿En qué aspectos de mi vida siento que no soy yo? ¿Existe algún área en la que no estoy siendo auténtica? ¿Hay algún aspecto en el que hay una voz que me dice que algo diferente a lo actual está hecho para mi? Vamos a descubrir qué máscaras te colocas y son ajenas a ti. Analiza cada área de tu vida (Relaciones, trabajo, familia, hobbies, estilo de vida) ¿Encuentras algo que te haga sentir incómoda? Haz una lista en tu diario o en esta hoja impresa.





PRIORIDADES QUE HETENIDO EN MI VIDA	¿Qué resultados emocionales/materiales/existenciales me ha traído vivir desde estas prioridades?
Ejemplo: La prioridad de no decepcionar a la familia, terminar una carrera que no me gusta pero "es lo correcto", cuidar de mi familia, seguir mi propósito, expandir mi negocio, tener casa propia.	Ejemplo: Expansión y crecimiento en mi vida, sentirme paralizada, frustrada dejar pasar x años de mi vida, lograr el sueño que no creía posible, estar en el mismo lugar que hace 5 años, etc



Ejercicio 3



Hoy medita sobre el año que tienes delante de ti, 12 meses de lienzo en blanco y observa tu lista de prioridades.

¿En qué vida despertarás en un año si sigues decidiendo sobre las prioridades que te han llevado a la vida que hoy tienes?

¿Te gusta la vida que ves en un año?

¿Te gusta la mujer que serás?

Simplemente reflexiona sobre la versión de ti que necesita morir y nacer para que el volante de tu vida se dirija a una dirección que haga que en 12 meses abras tus ojos frente a una vida que te encienda el alma.

Día 2

Tus "No me importa"



LISTA Y RITUAL PARA QUEMAR TUS MÁSCARAS AJENAS

Te diste cuenta que hay prioridades actualmente en tu vida que te están dirigiendo a destinos en los que no quieres habitar.

Vamos a despedir esas prioridades.

Vamos a implementar el arte del "No me importa"

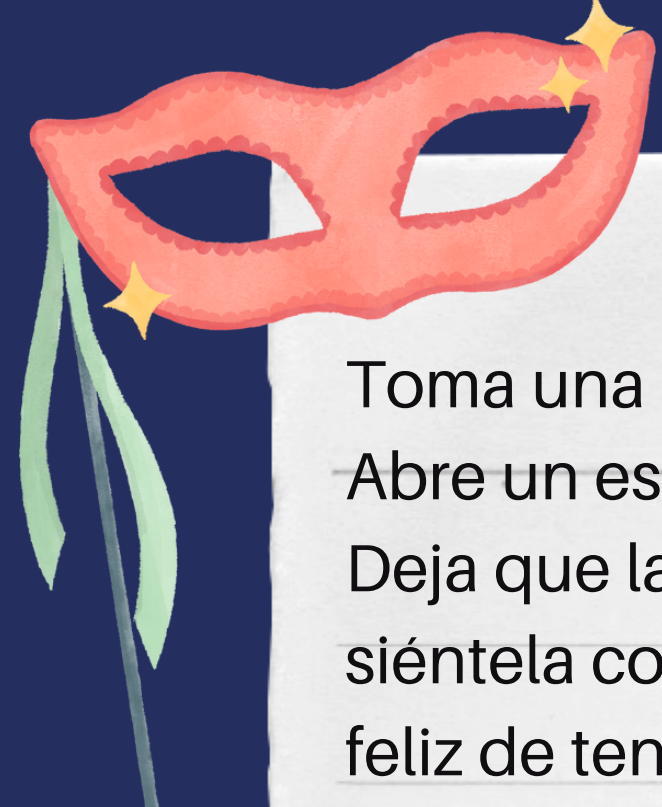
Aquí debemos crear tu lista de "No me importa". Las cosas a las que tienes que decir "No me importa" antes de morir.

Esas máscaras que pesan y a veces ya no te quedan. Esas máscaras que nunca fueron de tu talla. Sistemas de creencias, paradigmas, personas, hábitos, que han sido tu prioridad y han construido una identidad con la que ya no te quieres identificar.



Vamos a quemarla





Toma una hoja que puedas arrancar y quemar luego.

Abre un espacio en solitario. Enciende una vela

Deja que la REBELDÍA se apropie de tu cuerpo, *actívala* en todas tus células, siéntela corriendo feliz por tu cuerpo, feliz de por fin ser tomada en cuenta, feliz de tener voz y voto en tu vida, feliz de ayudarte a des-cubrirte.

Pon el lapicero en la hoja iniciando con: "Me quito esta máscara de...."

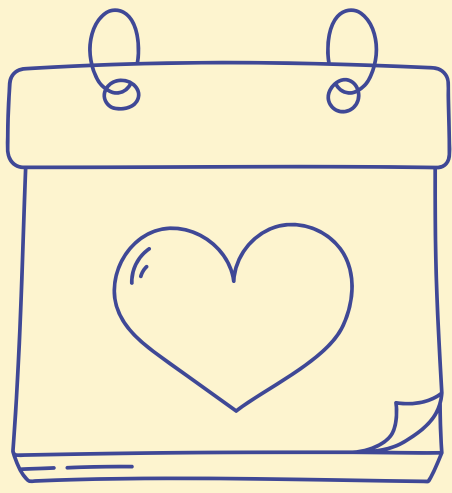
Y enumera todas las máscaras que te quieres arrancar y a todas las "prioridades" que te han impedido hacer lo que de verdad importa y SER quien realmente eres.

Arranca el papel, prepara el espacio para un ritual, trae toda tu energía sagrada, rebelde, devota, intencional, de persona consciente, toma el papel y pásate la hoja por todo el cuerpo, sintiendo como las mascararas que quieres dejar ir se quedan en el papel, cómo el papel escrito con toda la intencionalidad tiene el poder de absorber, arrancarte, desnudarte de esas mascararas que no dejan respirar a tu libertad.

Tómate el tiempo necesario para hacerlo.

Eres una ave fénix, dispuesto a morir y desprenderte de quién nunca fuiste.

Luego quema las viejas máscaras: quema el papel y déjalas ir.



Día
3 ⚡

Párate sobre tu poder personal



“Soy la máxima”



Nos enfocamos en la comparación, en lo que nos falta, en nuestras debilidades. No lideramos nuestra autenticidad porque estamos ocupados viendo nuestros defectos y los resultados ajenos. No tenemos energía para nuestros sueños, porque toda ella está invertida en el miedo, el victimismo, la condescendencia y diferentes estrategias de evasión para poder decir luego, “no tengo tiempo”.

No nos atrevemos a crear una vida increíble por temor al fracaso y por ese miedo a la decepción terminamos creando una vida decepcionante. Que ironía.

Vivir en tu potencial es caminar por la vida bailando entre la gratitud y el deseo, es la energía espiritual de la creación, de tu zona de genialidad (y no ¡el sentirte “menos” no está invitado al baile!)



Párate sobre lo más alto ¡No estás en el subsuelo!, llevas años construyendote a ti misma, creando historias y versiones sobre ti. Ya hoy, tienes, eres y vives cosas que tal vez hace un par de años eran solo un sueño o algo que no podías ni imaginar crear. Agradece todas las versiones que has sido, porque todas ellas te han construido.



Si no te hubieras puesto la máscara de los desafíos, no estarías hecha de fortaleza hoy.



¿Quién ya eres que hace unos años soñaste?
¿Quién ya eres que nunca pensaste que podías ser?
¿Qué tienes hoy que es tu "normalidad" y por eso a veces olvidas brincar de agradecimiento por tenerlo?
Agradece cada aspecto que vives, ya hoy tienes máscaras que deben enorgullecerte, desactiva el botón de "darlo por hecho"

Lista de gratitud, no doy NADA por hecho. Las pequeñas/grandes cosas que soy y tengo, a las que ya estoy acostumbrada, pero si me llegaran a faltar me rompería el corazón:



RETO DE dejar de minimizar mis sueños.

La primera herida que tenemos que sanar como mujeres es la mala costumbre de minimizarnos..

Nuestra cultura femenina es mediocre para lo convencional y clase alta para nuestra autenticidad.

Volvamos a definir ¿qué es soñar en grande para ti?



Pregúntate:

“¿Qué tal si yo tuviera el poder de crear algo tan especial, tan mágico, que haga que el universo sonría por lo que se está haciendo con su energía?”

¿Qué creaciones has visto en el mundo (marcas, movimientos, vidas) que cuando las ves, algo vibra dentro de ti, y escuchas una voz con otro tono, una voz que baila, que abraza, que juega, que te dice “estás hecha para crear algo así”, “tú también tienes esa energía”?

¿Qué crearías para ti? ¿Qué le entregarías al mundo? Si el mundo no te estuviera viendo, si el “qué dirán” fuera ciego, sordo y mudo, si nada pudiera detenerte, si pudieras vivir con los pies en el cielo...



**Si volvieras a nacer en una nueva vida, ¿quién serías en esa vida?
¿A qué te dedicarías y cuál sería tu estilo de vida, ? ¿Qué vida
nueva crearías de nuevo?**

Saquemos los monstruos DEL CLOSET

“Sentirte suficientemente buena” No es requisito.

Tener más tiempo y dinero, no es requisito.

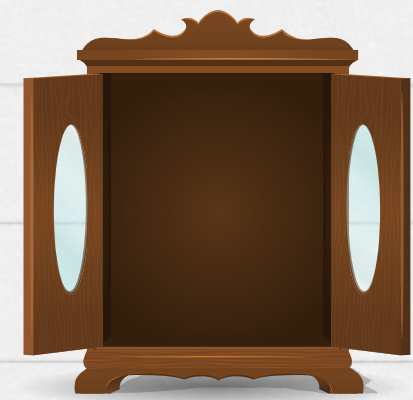
Tener más certificaciones, la aceptación o el apoyo de los demás, no es requisito.

Que el universo te envíe la señal, no es requisito.

Ver el 11:11 en la hora del celular, no es requisito

No existe el botón para apagar miedo, existe el botón para encender la valentía.

No se espera a que los obstáculos se vayan, se aprende a ir por la vida con ellos.



A continuación crea una lista de todas las razones por las que tú NO podrías lograr tu sueño.



Si volvieras a nacer en una nueva vida, ¿quién serías en esa vida? ¿A qué te dedicarías y cuál sería tu estilo de vida, ? ¿Qué vida nueva crearías de nuevo?

Bien, me alegra que nos hayamos quedado con la lista en cero.

✦ ✦ ✦ *Ejercicio 3* ✦ ✦ ✦

Cambia la comparación por admiración.

Las personas allá afuera logrando lo extraordinario, te están mostrando lo que es posible para ti. Dales las gracias por dejarte ver que ese destino SÍ es posible alcanzar!

Busca evidencia de lo que es posible para ti, no estás sol@, millones de personas han atravesado también por miedos, crisis y tsunamis (a veces mucho más desafiantes que los nuestros), pero muchas, "a pesar de ello" (aunque mayormente es GRACIAS a ello) lograron hoy estar en los libros de historia por la magia que crearon en su vida a pesar de lo duro que pudo haber sido...

Busca inspiración de personas que renunciaron a ser víctimas de sus circunstancias, se pararon sobre su valentía, su poder personal y cambiaron su historia. Y activa en ti ese nivel de conciencia.

Puede ayudarte las historias escritas en nuestras redes @oraculode_y





CÓMO SUPERAR LOS DESAFÍOS DE CAMINO A TU SUEÑO



“¿Para cuando quieres que tu sueño se haga realidad?”

“Para ayer, por favor! Y si se puede antes, mejor!”

La primera decepción, el segundo tropiezo, el tercer fracaso, el cuarto "NO"...

¿En qué número de tropiezo decidirás rendirte ante tu sueño?

¿Cuántos obstáculos tienen que venir para que cambies de opinión y mejor te quedes en tu zona de confort?

¿Por cuántos NO que te ofrezca la vida venderás tu sueño al olvido?

Sea cuál sea el número de “fracasos” que estás dispuesta a atravesar, vamos a ampliar ese inventario.

El poder personal y la manera en como te lideras a ti misma a través de tus desafíos es lo que define lo lejos que llegarás.

Debemos cambiar la definición de fracaso y nuestra musculatura para enfrentarnos a él.

Debemos incrementar los precios que estás dispuesta a pagar por construir tu mejor versión.



DEFINICIÓN DE FRACASO DE UNA

Alma Despierta

Son el capítulo de la mitad de la historia que estás escribiendo, es la parte más interesante de la película, la que hará que el desenlace sea más interesante, admirable, sorprendente y un camino de valentía, que inspire, que enseñe, que enorgullezca.

No es el punto final, es el punto y coma.

Repite conmigo:

“Que mi sueño se haga realidad podría tomar un día o una eternidad, no importa, de cualquier manera estoy dentro! No lo hago por el resultado, lo hago porque no me soportaría caminando por la vida de otra manera.”



EJERCICIO DIARIO

¿Cómo puedes liderarte a través de los desafíos de una manera que te vuele la cabeza a ti misma? ¡Qué te enorgullezca ver el nivel de conciencia y fortaleza que estás teniendo frente a ellos! ¿Qué mujer quieres ser mientras los enfrentas? líderate como si supieras que este capítulo en tu vida quedará escrito y vas a tener que contarlo mañana e inspirar desde él (porque si eres un Alma Despierta, lo harás)

¿Qué historia quieres contar que gracias a estos desafíos pudiste crear, sobre cómo los atravesaste? Contar que fuiste valiente y seguiste, la decidida que permaneció de pie desobedeciendo, la irreverente que continuó desafiando, que descubriste un nuevo camino, que no te quedaste con las ganas, que te levantaste, que te enlodaste, pero que nunca paraste.

Cuántas historias, cuántas lecciones, cuántas versiones de ti misma te perderás de crear si no decides entregarte a los desafíos sabiendo que saldrás más viva de ellos, más fuerte, más sabia, más empoderada y con una vida que te enorgullezca y con una versión de ti que hubiera sido imposible crear sin ellos.

Escribe tus respuestas en tu agenda o en el espacio de abajo.



DEAR DIARY

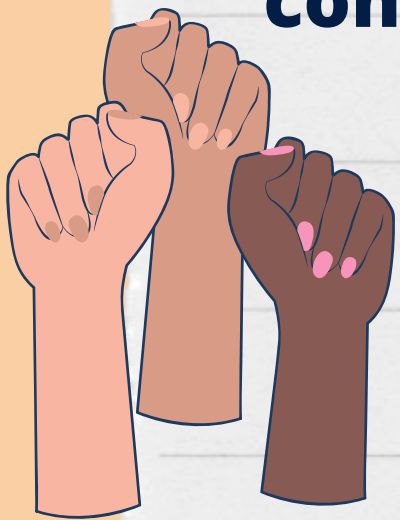
Yenifer Peña Psicóloga
<https://soyoraculo.com/>



Repite conmigo

“No puedo ni imaginar quién seré de aquí en 5 años gracias a mis quiebres y logros... No puedo esperar por las lecciones que aprenderé y que me darán tantas herramientas para ayudar a más personas a través del ejemplo.

No es la meta, es en quien te conviertes atravesando los desafíos hacia ella. Como Alma Despierta tu deber es convertir todo en una enseñanza y en una historia que su existencia transforme a otros.



Tu nueva identidad y liderazgo

¿Quién eres cuando eres más tú?

¿Cuál es la energía que traes a la mesa cuando no está el miedo presente?

Define tu identidad personal y de liderazgo.

Es fácil definir qué es lo mínimo que aceptamos de otros y lo que definimos como “respeto”.

Pero ¿Qué es lo mínimo que aceptas de ti misma?

¿Cómo te respetas y te honras a ti misma a diario?

¿Cuáles son tus innegociables, tus estándares y mínimos aceptables? Eso definirá tu comportamiento, tu salud emocional/financiera y tu destino.

¿Qué es lo mínimo que esperas de ti misma en tu diario vivir?

¿Qué es lo mínimo que esperas de ti frente a tus deseos más grandes?

Define tu estándar, la identidad que tomará las decisiones, acciones y comportamientos en tu día a día

Hazte promesas.





Ahora, sobre tu liderazgo.

¿Cómo qué persona te gustaría ser recordad@?

¿Cuál es tu legado y la huella que quieres dejar en cada paso que des, frente a tus hijos, tu comunidad, tu entorno, tu espejo?

¿Qué quieres representar? ¿Quién es esa persona?

Crea esa máscara, esa identidad, acostúmbrate a vestirla, piensa en cómo te sentirías teniéndola puesta. imagínate grande, fuerte, poderosa y sobre todo inmensamente feliz y plena. ¡Esa es TU ZONA!

y ahora que piensas en ella, seguro que ya la has sentido, esa zona en la que MÁS TÚ eres, en donde tu potencial puede expresarse sin miedo.

Crea una cultura de vivir metida en tu zona, completamente convertida en esa identidad.

Espacio para tus respuestas a las preguntas de este día

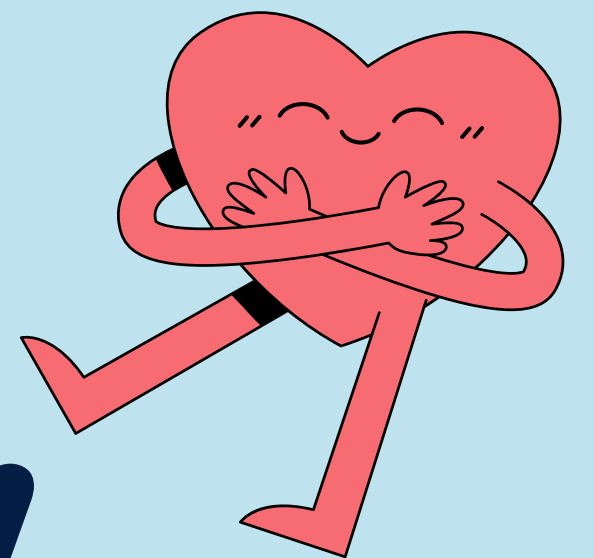
Girl power



El nivel de



ALMA



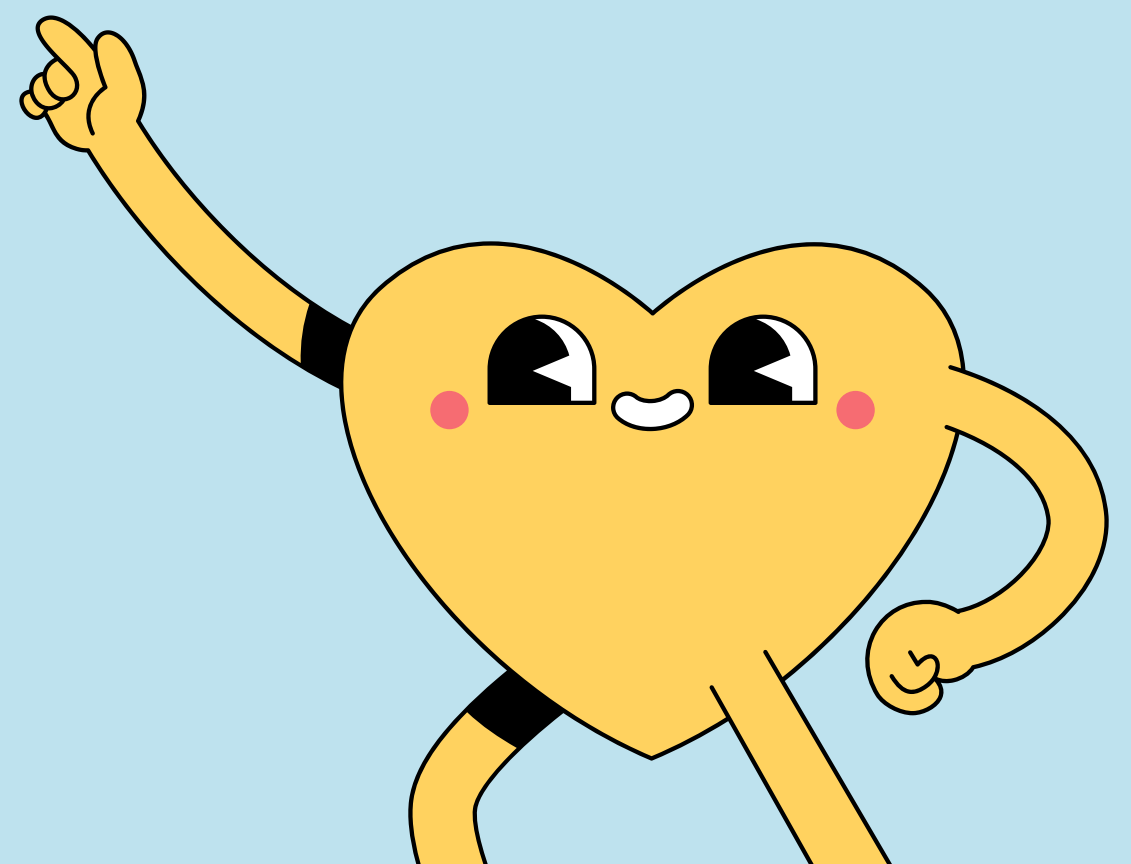
DESPIERTA

HA SIDO DESBLOQUEADO DE TU VIDA

Tu nivel de riqueza, libertad, pasión y relaciones son producto de la persona en la que te conviertes al navegar por estas áreas. Las estrategias, estructuras, mantras, paso-a-pasos externos son el complemento, pero sin estos pilares bien definidos, no tendrán resultados.

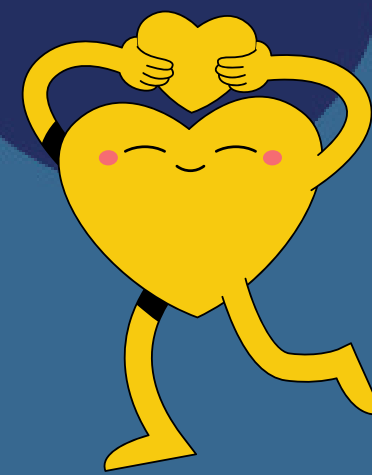
Prométete implementar las respuestas y descubrimientos de esta guía en tu vida.

Entrégate a la construcción de tu alma despierta como si la vida que sueñas dependiera de eso... porque lo hace.





SOBRE LA CREADORA DE ESTA INICIATIVA



Yenifer Peña, psicóloga, con habilidad para cometer errores y reinventarse a partir de ellos, especialista en querer siempre más y con maestría en quitarse mascararas y crear nuevos comienzos en su vida personal +7 años ayudando a personas a vivir a su manera, desde sus sueños y empoderadas en amor propio.

Creó @oraculode_y como un canal de comunicación y conexión de almas que no se quedan con las ganas de tenerlo TODO y atravesar con consciencia y valentía por las reinenciones que requiere convertirse en la mejor versión como persona.

Su mayor pasión es perderse en el mundo de los libros, recorrer restaurantes, bailar, meditar y activar las ganas de MÁS en la vida de miles de personas y verlas viviendo la vida de sus sueños.

Su vida ha incluido el vivir estudiando por largos periodos de tiempo, llegar a muchas personas con su mensaje, crear varios negocios de varias cifras desde su disciplina y perseverancia.

Instagram: @oraculode_y

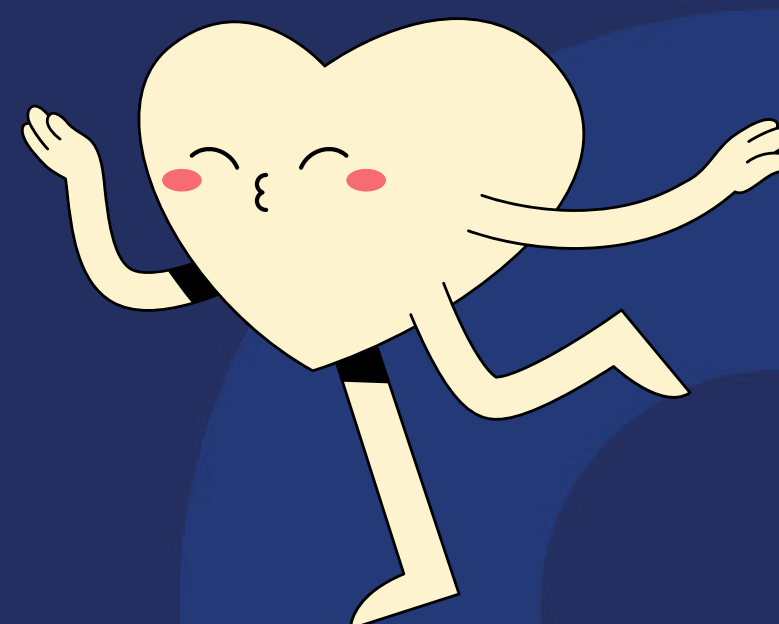
Facebook: El oráculo de Y

Tiktok: @oraculode_y

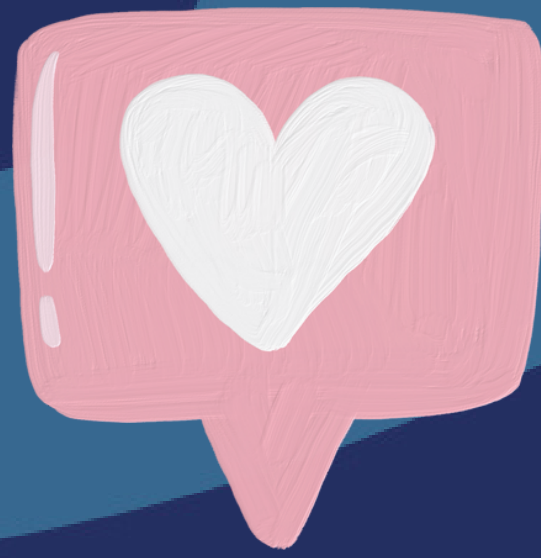
Youtube: Oráculo de Y

Correo electrónico: oraculode.y@gmail.com

Página web: <http://www.soyoraculo.com/>



SI ESTA GUÍA TE AYUDÓ, imagínate la transformación que vivirás aquí



¡Conoce más de nuestros talleres aquí!
Página web: <http://www.soyoraculo.com/>

Y si sientes que este Ebook puede ayudar a más personas, no dudes en
compartir el enlace para que lo descarguen gratis:

<https://soyoraculo.com/2023/03/04/ebook-alma-despierta/>

¡Viraliza esta revolución!

Cualquier frase, enseñanza que te haya dejado este manual no dudes en
compartirla con el mundo!

ETIQUETAS PARA PARTE AMOR DE VUELTA



Yenifer Peña Psicóloga
<https://soyoraculo.com/>