

# LAS 7 CLAVES ESENCIALES PARA BRILLAR EN TU MENOPAUSIA Y ENAMORARTE DE TI MISMA

*para mujeres a partir de 45 años*



## MENOPAUSIA CONSCIENTE



## Bienvenida Bella

Clave 1: El arte de Parar y escucharte.

Clave 2: Conoce y hazte amiga de tu cambio hormonal.

Clave 3: Abraza tus cambios de humor para brillar con más luz.

Clave 4: Desarrolla el poder de tu intuición para seguir la voz de tu alma.

Clave 5: Haz balance de tu vida para tener más claridad interior.

Clave 6: El arte de desapegarte de lo que no necesitas para sentirte más ligera.

Clave 7: Sintoniza con una vida abundante y crea la vida que deseas.

Bienvenida bella, si has llegado hasta aquí, acabas de dar un gran paso porque significa que tienes ganas de vivir una menopausia brillante y plena y no te conformas con los mensajes desalentadores que nuestra sociedad emite sobre esta etapa.

Por fin Ha Llegado la hora de cambiar la visión de la menopausia,

desterrar

todos los tabús y empezar a percibirla como un regalo que la naturaleza nos otorga para evolucionar en nuestro camino de vida.

*“La menopausia no es una carencia o una enfermedad, es ni más ni menos que un avance evolutivo privilegio del pueblo de las mujeres, y desde esta perspectiva ha de ser celebrada y honrada.”*

*Marianna-Doña Loba- de la Arboleda de Gaia*

Pero, como tú bien sabes, la realidad es muy diferente, ¿verdad? Vivimos en una sociedad que ha creado muchas ideas negativas en torno a ella, en que la menopausia es percibida como un periodo de declive para la mujer, donde todo se acaba y donde deja de ser atractiva para una sociedad basada en el culto al cuerpo joven y en su capacidad productiva y reproductiva. Y desde ahí en muchas ocasiones se trata como una enfermedad relacionada con la carencia (porque desciende nuestro nivel







de estrógenos) que hay que medicalizar para mantenernos a nosotras -y a los que nos rodean - más cómodos.

Los cambios radicales y fundamentales que tienen lugar en la vida de una mujer alrededor de la menopausia no son signos de decaimiento, carencia o enfermedad, sino más bien signos de 'llamada a la aventura'. Es el comienzo del viaje arquetípico de cada mujer al centro de su ser. Cuando una mujer hace este 'viaje de la heroína' descubre que la menopausia no es solo un tiempo para llorar por errores pasados y pérdidas irremediables, también es un tiempo para reencontrarse con su propia voz y su alegría.

Por encima de todo la menopausia es un tiempo de celebración, ya que tu creatividad ya no está puesta al servicio de la fertilidad y la maternidad sino que por primera vez en tu vida eres libre de usar tu creatividad como tu alma te susurre.

Al no sangrar cada mes, dispones de una fuerza vital que ahora está en tu interior y que puedes dedicar a gestar y parir aquello que desees. La cuestión es que la enfoques en la dirección de tu alma. Entonces la pregunta es ¿hacia dónde la vas a enfocar?

*"Ahora es el momento de bailar un buen mambo, porque aún no eres vieja hermana, y toda esa sangre que ya no sangras, te siembra por dentro creando nueva vida en ti y para ti."*

*Marianna-Doña Loba- Arboleda de Gaia*

Tu viaje de la heroína ha comenzado y tu transformación será muy potente durante los próximos 10-15 años. Una transformación que se mostrará en todos los aspectos de tu ser: mental, emocional, físico y espiritual.

En este viaje vas a acercarte a lugares de tu ser desconocidos hasta ahora y que te están esperando para poder llegar cada día más cerca de tu esencia femenina y para poder relacionarte contigo y con todo lo que te rodea de una manera diferente y nueva, más libre.



# LO ESENCIAL





Así que mientras más puedas pasar por este momento de la vida conscientemente, escuchándote y observándote, más oportunidades tendrás para escuchar la voz de tu alma, enamorarte de ti misma, brillar y vivir ¡al fin! una vida abundante y plena.

Este ebook está diseñado para servir a mujeres a partir de los 45 años como un compañero de viaje. Una guía en los aspectos biológicos, psicológicos y arquetípicos del viaje de la menopausia.

Así es que vamos a empezar por lo más esencial:

### ¿Qué son el climaterio y la menopausia?

El primer reto que la menopausia presenta a una mujer es la labor de conocer exactamente lo que es.

**Menopausia** significa exactamente última menstruación. Es aquel momento en el que cesa nuestra menstruación y por extensión nuestra fertilidad. Médica y socialmente se dice que tienen que pasar 12 meses consecutivos sin ella para llamarlo menopausia. Así que menopausia es sólo un día, aquel en que hace un año que no sangras, todo lo que viene después se llama post menopausia.

**Climaterio** es una palabra de origen griego que significa escalón o peldaño. También se llama comúnmente perimenopausia. Aquí hablamos de una etapa, un proceso, en el que las dos hormonas principales que nos han acompañado durante toda nuestra vida fértil, los estrógenos y la progesterona, empiezan a disminuir su producción lo que nos llevará, cada una a su manera, a la menopausia, al cese de la menstruación.

El Climaterio va acompañado de cambios a todos los niveles: físicos, emocionales, mentales y espirituales que cada una experimenta de manera diferente y única. Puede durar entre 6-8 años antes de la menopausia y 6-8 después. A esta etapa, desde la medicina china se le llama 'segunda primavera', algo así como una 'segunda adolescencia' porque existen muchas similitudes entre la la menarquía (primera menstruación) y la menopausia.







## La revolución de la segunda primavera

¿Que les pasa a las adolescentes cuando les viene la primera menstruación? que tienen una revolución hormonal y un cambio de identidad muy profundo. Están atravesando el puente entre la infancia y la mujer que se inicia en su sexualidad y posteriormente en la maternidad. A la mujer que se le retira la sangre vive una realidad muy parecida. Nuestra transformación biológica nos lleva a pasar por un cambio de identidad muy profundo que va desde la mujer- madre a la mujer sabia y completa. Esto requiere de un buen tiempo para completarse y conlleva una serie de cambios intensos.

Estos cambios se presentan, según cada mujer, con diferentes señales en lo físico (aumento de peso, dolores articulares, sofocos, sequedad de mucosas, por citar los más comunes aunque hay otros), lo emocional (cambios de humor, ansiedad, irritabilidad...) y en lo espiritual (insatisfacción vital, necesidad de hacer balance de vida o cambios radicales).

Todo el cambio hormonal que se manifiesta en nuestra parte física va a ser el puente para nuestro desarrollo emocional y espiritual.

Vamos ahora a ver las 7 claves esenciales que te ayudarán y te apoyarán en este cambio de identidad y en este viaje para que puedas brillar e ir a favor de él en lugar de resistirte y apagarte.

*“La mujer al cruzar la menopausia, se abre a la oportunidad de experimentarse a sí misma de una manera renovada y profundamente poderosa. Al dejar atrás el desconcierto y el temor generados por la presión cultural y al abrirse a la verdad que mora en su interior, la mujer encuentra un desafío increíble para el que está mucho mejor equipada que cualquier otro bípedo. Le es posible sentarse en consejo y usar el poder de la sangre ahora retenida para crear un mundo armonioso a su alrededor.”*

*Brooke Medecine Eagle*



A photograph of a person with short brown hair, seen from the back and side, looking out at the ocean. The person is wearing a light blue jacket and has their hand resting on their shoulder. The background shows a sunset over the ocean with a cloudy sky. A semi-transparent purple rectangle is overlaid on the bottom half of the image, containing the text 'PARAR PARA ESCUCHARSE'.

# PARAR PARA ESCUCHARSE



## Primera Clave

### EL ARTE DE PARAR Y ESCUCHARTE

Ante los cambios biológicos, psicológicos, emocionales y espirituales que nos trae esta etapa, lo primero que nos exigen el climaterio y La menopausia es una remodelación de nuestro tiempo. Ahora más que nunca es prioritario parar el ritmo frenético en el que habitualmente estás inmersa y crear momentos de silencio y escucha interna para poder conectar con tus necesidades, tus deseos y lo más importante: con la voz de tu alma. Esto te permitirá empezar a desarrollar el arte del autocuidado y el 'slow lifestyle' (un estilo de vida más lento).

#### **Hábitos o rituales a incorporar para empezar a practicar el slow lifestyle**

- Toma consciencia de que tu cuerpo y tu cambio hormonal te van a guiar.

Si te dejas sentir, verás que el cuerpo te va pidiendo estos momentos de más descanso: para retirarte a vivir tus cambios de humor, para descansar por no haber dormido lo suficiente durante la noche, porque tus huesos y tus músculos te piden que les hagas un masaje...

Así que la primera premisa es: permítete el descanso que el cuerpo te pida sin plantearte si debería ser así o no o sin compararte con otras mujeres, tu cuerpo sabe.

- Levántate más temprano. Puedes empezar con sólo media hora.

Levantarse antes que los demás y sin prisas tiene un profundo efecto calmante que hace un cambio significativo en tu día. La mañana es un momento mágico, donde hay mucho silencio, y es muy fácil conectarte contigo misma para practicar un poco de meditación o respiración consciente (puedes seguir mi meditación de la respiración consciente aquí).







Después puedes dedicarte un espacio para desayunar tranquila y disfrutando del aroma del té o el café o los alimentos que vayas a tomar. Hazlo sin mirar tu Smartphone.

- No sobrecargues tu día.

Para ello hay una tarea muy importante que es priorizar.

De toda la lista de cosas que tienes que hacer pregúntate ¿Qué

es lo importante hoy? ¿Qué me apetece hacer? Estás ante un cambio biológico enorme y mágico Tienes pleno derecho para hacer lo que te apetezca, déjate guiar por el principio del placer. Haz una lista de las cosas importantes y planifícala a un mes vista, con tiempo, esto te ayudará a liberar tu energía mental de las cosas que tienes que hacer.

- Recárgate en la naturaleza: Ya sea montaña o playa, la naturaleza nos conecta con un ritmo mucho más lento y con una calma en el corazón que no encontramos en la ciudad. Si puedes caminar descalza mucho mejor ya que a través de tus pies puedes aprovechar para descargar la energía negativa y recargarte de positiva.

- Sigue los ritmos de la luna.

Ahora que ya no sangras, las fases de la luna pueden orientarte para saber cuando estar más disponible hacia el exterior (luna creciente, llena) y cuando retirarte a tu interior para descansar y nutrirte (menguante, nueva).

- Practica el silencio interior:

encuentra 10 minutos al día (por la mañana o por la noche) para estar en silencio y en intimidad contigo misma y dejar que las aguas revueltas encuentren la calma. Puedes practicar mi meditación de la respiración consciente aquí para ayudarte.





**HAZTE AMIGA DE TU  
CAMBIO HORMONAL**



## Segunda Clave

### CONOCE Y HAZTE AMIGA DE TU CAMBIO HORMONAL

Si estás leyendo esto probablemente has empezado a tener indicios de que algo está cambiando en ti a nivel corporal. Tal vez conciliar y mantener el sueño se te hace más difícil o de vez en cuando te invade un calor exagerado en relación al esfuerzo que lo había producido. Puede ser que tus sangrados estén cambiando su intensidad o estás dejando de menstruar durante meses seguidos y luego tienes una regla muy fuerte. Tal vez sientas molestias en las articulaciones, o te canses más, o hayas empezado a sentir un ardor en tu vagina fuera de lo común.

Bienvenida al climaterio, donde tu cuerpo te pide que le prestes la atención que probablemente no le has prestado hasta ahora y tus hormonas, lejos de molestarte, lo que quieren es ser tus amigas para llevarte de la mano a una transformación que te va a acercar más al centro de tu ser.

Es el momento de escuchar y respetar los ritmos de tu cuerpo, conocer e interpretar sus señales y sobre todo mimarlo, amarlo y acompañarlo en esta gran transmutación en la que se encuentra para que pueda llegar a un nuevo equilibrio.

Con el descenso de las dos hormonas principales femeninas, los estrógenos y la progesterona, y todo lo que ello conlleva, la ciencia, o la ginecología más clásica, te pueden proponer enmascarar todo el proceso mediante la terapia de sustitución hormonal (THS). Puedes optar por ello si así lo sientes y estará bien o también puedes optar por observar y apoyar los cambios que se van a ir produciendo para descubrir nuevas facetas de ti y establecer una intimidad con tu cuerpo a otro nivel del que estabas acostumbrada.







Es lo que he optado por hacer yo y lo que compartiré ahora aquí contigo. Si te apetece probar este camino te propongo incorporar algunos nuevos hábitos/rituales.

## **Hábitos/Rituales a practicar para apoyar tu cambio hormonal:**

### **SUEÑO**

En este periodo es frecuente el cambio del ritmo del sueño que se vuelve más ligero. Ante esto, que a veces resulta incómodo, lo sé, podemos buscar rápidamente un fármaco que nos haga dormir en seguida o también podemos vivir la experiencia. Lo mejor es no desesperarse y confiar en que el cambio en las pautas de sueño es natural y podemos aprovecharlo a nuestro favor para:

Conectar más con los mensajes de tu inconsciente aprovechando los momentos de duermevela. Observar las imágenes, visiones y pseudosueños que aparecen en los estados de semivigilia que a veces aportan información poderosa sobre nuestra parte en sombra, la que menos reconocemos, pero que a menudo nos gobierna.

También puedes levantarte y escribir tus pensamientos que en la noche están más conectados con nuestro inconsciente, como si fuera escritura automática que limpia lo que sea que esté en ti en ese momento.

La respiración consciente puede ayudarte a relajar tu cuerpo y tu mente para poder conciliar el sueño de nuevo. Puedes escuchar mi meditación aquí.

Las Infusiones de pasiflora y valeriana tienen un efecto calmante y relajante y siempre es agradable una infusión caliente a media noche. Si el insomnio persiste y se te hace pesado, la melatonina funciona muy bien. Por favor consulta con tu médico, nutricionista o ginecóloga antes de decidirte por esta opción.





## SOFOCOS

A mi la palabra 'sofoco' me suena obsoleta, yo prefiero llamarlos 'olas de energía'. Cuando te lleguen, puedes aprovechar para observar si son anárquicas o por el contrario responden a algún estímulo como el estrés, el miedo, la excitación, la vergüenza... Lo que puede darte pistas sobre tu estado emocional o cómo te afectan tus circunstancias externas.

También puedes dejarte traspasar por las olas de energía e imaginar que estás quemando todo lo que ya no necesitas para tu vida, con cada sofoco te desapegas de ello. O que son olas que puedes surfear yendo a su favor, sin resistirte y que te llevan a un estado de éxtasis. No lo pases por la mente, simplemente experimentalo.

## TU VAGINA

La sequedad vaginal que experimentamos algunas mujeres durante el climaterio y la primera postmenopausia, no es debida a falta de deseo, sino a la disminución del moco producido por las glándulas de la pared vaginal por el descenso de estrógenos.

Te invito a cuidar tu vagina como si fuera tu rostro. Hidratála cada día con el mismo mimo y cariño con aceite de coco, verás que sientes alivio, huele muy bien y como lubricante para las relaciones sexuales es fantástico.

Practica los Ejercicios kegel. Si los practicaste durante tu embarazo para prepararte para el parto ya sabes lo que son, sino, puedes informarte aquí. A través de este ejercicio estás estimulando todos los músculos del periné, las glándulas que producen la lubricación e incrementando la intimidad con tu cuerpo y tu sexo.

Si tienes pareja o amante dialoga mucho con ella. Ahora más que nunca es esencial que sientas la conexión con tu deseo sexual. ¿Cómo lo sientes en el cuerpo? ¿Dónde empieza? ¿Con qué se activa? ¿Cómo se incrementa? ¿Qué te facilita sentir deseo? Si conoces cómo activar tu deseo, la sequedad vaginal no debería ser un problema grave, porque además como ya vas intuyendo, la penetración no es necesaria,





contrariamente a como nos han hecho creer en nuestra sociedad coitocéntrica. Hay muchas prácticas como el tantra, que abogan por unas relaciones sexuales que abarcan mucho más que el coito y el orgasmo. Yo lo estoy practicando y te animo a profundizar más sobre el tema y a probarlo.

Y recuerda que tu libido es tuya, tu sexo es tuyo, juega contigo misma y ¡experimenta todas las facetas de tu propio deseo!

La sequedad vaginal no es algo fijo, viene y va según el momento. Hay lubricantes en la farmacia a base de ácido hialurónico que funcionan muy bien (por ejemplo Paloma care) y si no funciona puedes probar la crema de estrógenos de uso tópico. Por favor consulta con tu ginecóloga si quieres decantarte por esta opción.

## LA FORMA DE TU CUERPO

Los cambios en el peso y la silueta son inevitables porque la producción de estrógenos consume grasa y el descenso de producción de estrógenos también significa un descenso en el consumo de grasa, por lo tanto con el mismo estilo de vida aumenta la cantidad de grasa corporal. Lo que más te va a ayudar es una buena nutrición junto con un estilo de vida saludable que incorpore ejercicio. Ahora más que nunca comer sano debería ser tu prioridad. Prácticas sencillas como disminuir el consumo de azúcar, alcohol, harinas refinadas, e incorporar más frutas y verduras de temporada, junto con proteína vegetal pueden marcar una gran diferencia. En mi blog encontrarás algunas recetas deliciosas.

Y recuerda tu cuerpo es único, es bello, es tu templo, tu vehículo en este mundo y su función va mucho más allá de la forma. Es el lugar donde reside tu ser, tu alma y por todo ello tu cuerpo es sagrado. ¡Mímallo! E ignora los mensajes sobre los cuerpos ideales y los modelos de belleza que la sociedad quiere imponernos porque no son reales.







## TUS HUESOS

Para cuidar los huesos y la sintetización del calcio, hay muchas teorías. Para mí la mejor manera de cuidarlos es hacer un ejercicio que te guste varias veces a la semana, aunque sea solo dar largos paseos también funciona muy bien. No solo cuidas tus huesos sino toda tu salud en general.

Date automasajes a tus músculos y huesos y agradéceles todo lo que hacen por ti.

Toma el sol porque ayuda a sintetizar la vitamina D que a la vez ayuda a fijar el calcio en los huesos.

Mantén una dieta saludable tal y como he explicado anteriormente rica en magnesio que ayuda a no desgastar el calcio.

Recuerda: nuestras hormonas son nuestras amigas porque nos permiten una conexión corporal de la cual puedes aprender mucho sobre ti misma.







**ABRAZA TUS CAMBIOS  
DE HUMOR**





## *Tercera Clave*

### ABRAZA TUS CAMBIOS DE HUMOR PARA BRILLAR CON MÁS LUZ

A nivel emocional, el climaterio y la menopausia se caracterizan porque los cambios de humor son muy intensos. Sería algo así como un premenstrual ampliado en el tiempo, en el espacio y en intensidad. Ante los cambios que se nos presentan nos sentimos confundidas y desorientadas.

Estos cambios de humor nos suelen traer miedos que pueden derivar en ansiedad y a la vez una tristeza profunda que nos produce ganas de llorar sin saber muy bien porqué, o una irritabilidad que nos lleva a un enfado mayúsculo con todos y todo lo que nos rodea. Estamos ante una montaña rusa emocional.

Por ello en muchas ocasiones sentirás que necesitas retirarte del mundo. En estos momentos sentimos la necesidad de soledad, porque el mundo, lo externo, se vuelve estridente, caótico, abrumador a veces. Permítete esta retirada porque el descenso a las profundidades del alma femenina es casi inevitable.

En este descenso sentimos una pérdida de identidad, ¿Qué es todo esto que siento? ¿Quién soy yo ahora? ¿Qué está pasando con mi vida? Estás en un momento de transición, de mudar la piel, de desprenderte de todos los roles que has jugado en el mundo para poder configurar una nueva mujer. Es un proceso de duelo.

Para muchas mujeres, incluido para mí, los descensos a las profundidades del alma no son nada agradables y tendemos a rehuirlos, pero es necesario que en algún momento de nuestras vidas viajemos a ellas, sobre todo si no lo hemos hecho hasta hoy, porque el climaterio y la menopausia nos lo ponen delante como algo casi inevitable.







Esa oscuridad es la que nos da oportunidad de encontrarnos con los aspectos de nuestra psique que nos son desconocidos: aquellos que tememos, ignoramos o que hemos reprimido. Por eso este descenso es un regalo, al hacerlos conscientes, pierden su carga negativa y se pueden convertir en auténticos tesoros que nos acompañarán en nuestro camino al renacimiento de la mujer completa y plena.

Después del descenso, (que los que te rodean pueden percibir como tristeza, depresión, ensimismamiento), siempre viene la luz. Y salimos de él renovadas, fortalecidas, más completas pues hemos recuperado nuestras partes en sombra y las hemos abrazado.

Y claro que todo el baile hormonal que está ocurriendo influye amplificando estas emociones, pero no lo achagues todo a las hormonas porque te estarás perdiendo una parte muy importante del camino. El baile hormonal te habla de ti, de tus heridas primales, de tu niña salvaje olvidada y de todo lo que has postergado de ti misma durante toda tu vida. Las hormonas son mensajeras valiosas de lo que está pasando debajo de la superficie.

Todo esto viene para despertarte, para observar más de cerca tu vida y para escucharte con más profundidad de lo que estabas acostumbrada. Por ello ahora es el momento de compartir contigo algunas preguntas que te permitirán indagar y profundizar en tu interior y en la comprensión de tus emociones, de tu descenso y de tus partes olvidadas.

Tómate un espacio solo para ti, coge lápiz y papel, respira profundamente y ves anotando las respuestas.

- De 0 a 10 Cuán satisfecha te sientes con tu vida? ¿Qué áreas deberían mejorar?
- ¿Cuánto te estás abandonando a ti misma para cuidar a tus seres queridos (hijos, familia, amigos)?





- ¿Qué roles has estado jugando socialmente hasta ahora? (la buena esposa, la buena madre, la ayudadora, la rebelde, la profesional super competente, la que puede con todo, la amante servicial, la que no necesita nada de nadie, la que se esconde porque el mundo es peligroso... puedes incluir el tuyo si no lo ves reflejado aquí).
- ¿Qué te ha aportado y que te ha quitado jugar estos roles a lo largo de tu vida?
- ¿Cómo distribuyes tu energía, qué cosas te nutren y que te la drena?
- ¿Cómo se te da decir que no a situaciones en las que no deseas estar o contribuir?
- ¿Cuales son tus creencias en relación a envejecer y a la menopausia?
- ¿Qué partes de ti misma has dejado de lado mientras pensabas en tu carrera, tus hijos, tu familia?
- ¿Cuales son los sueños que dejaste de lado al ir haciéndote mayor y de alguna manera siguen ahí, pidiéndote ser cumplidos?

Los cambios de humor que acompañan al climaterio y la menopausia en el fondo lo que nos piden observar con lupa nuestra vida para saber qué queremos recuperar de esto que hemos dejado de lado, aquello que hemos repudiado y empujado a nuestro inconsciente, a la sombra.

Por eso, a veces se hace muy intenso. La energía que necesitamos para seguir manteniendo esas partes de nosotras que hemos postergado, se vuelve densa. Y entonces en algún punto de la mediana edad empezamos a sentirnos agotadas, resentidas y secas y necesitamos soledad. Esta es la señal de que algo está fallando y de que hemos de empezar a mirarnos, atendernos y cuidarnos.





## Hábito/Ritual a incorporar para surfear mejor los cambios de humor

Te animo a tomarte un tiempo cada semana a solas para hacer tu indagación e ir respondiendo con coraje y verdad las preguntas anteriores. Anótalo todo en una libreta porque te aseguro que poco a poco empezarás a contactar con tu verdad, lo que te permitirá brillar con mucha más luz.

Quiero que sepas que este estado de intensidad emocional no dura eternamente. Una vez se instala la menopausia, al cabo de un par de años, empiezan a disminuir en intensidad y es más fácil convivir con ellas.

*“La Menopausia es una profunda experiencia de pasaje que nos lleva a retirarnos hacia dentro de nosotras mismas para deshacernos de nuestra antigua piel y dejar que aflore una nueva forma de ser y estar en nuestras vidas: respetando nuestra voz interior, dejando de lado los mandatos y estereotipos, replanteando nuestra forma de vincularnos con los otros, descubriendo nuevas o negadas potencialidades para seguir creciendo, atreviéndonos a ser nosotras mismas ya sin esperar la aprobación de nadie ni estar sujetas a las demandas del afuera.”*

*Germana Martín*







# EL PODER DE TU INTUICIÓN



## Cuarta Clave

### DESARROLLA EL PODER DE TU INTUICIÓN PARA SEGUIR LA VOZ DE TU ALMA

Una de las facetas que tenemos que empezar a nutrir y desarrollar en esta etapa si no lo hemos hecho antes es la conexión con la voz de nuestra alma, con el arquetipo de la sabia interior, que a mí me gusta llamar 'mística interior'.

Ese sexto sentido intuitivo que todas las mujeres (y todos los seres humanos) tenemos que nos guía hacia los designios de nuestro corazón. Antes de explicarte cómo puedes conectar y desarrollar esta guía interior, permíteme preguntarte, del 1 al 10, ¿Cuan conectada te sientes con ella? ¿En qué momentos o situaciones de tu vida te has sentido conectada a ella? ¿Le has hecho caso, tiendes a ignorarla o depende de la situación o el momento?

Tenemos muchas voces en nuestro interior que nos hablan constantemente: la voz más crítica, la víctima, la niña, la que todo lo sabe, la que no sabe nada, la que puede con todo, la que no merece, la que no es suficiente y muchas más. Estas voces, que son pensamientos-personajes internos, las tenemos todos y forman parte de nuestra naturaleza humana, la cuestión es discernir cuál de ellas es la voz de tu intuición, que también vendría a ser la voz de tu alma.

¿Cómo puedes distinguir esa voz? Hay una pauta muy sencilla que es conectar con tu cuerpo, si la voz que escuchas te produce tensión, entonces no es, si te produce una sensación de expansión y de paz entonces es que va por ahí.

Además de basarte en la tensión-expansión corporal, hay 4 canales a través de los cuales puedes conectar con ella:





- Visual: te habla a través de imágenes, sueños.
- Auditivo: es como si escucharas un susurro que te habla al oído.
- Tacto: puedes sentir cosquilleo, piel de gallina...
- Conocimiento: de alguna manera te llega la información y la reconoces.

Si tuvieras que escoger un canal ¿cuál crees que sería el tuyo? O tal vez ¿reconoces más de uno? Para mí son el auditivo el primero y el conocimiento el segundo.

Otra forma muy amena de conectar con la voz de tu sabia interior es utilizar los oráculos, te estoy hablando por ejemplo del I Ching o las cartas del Tarot. Yo tengo ambos, y diferentes cartas femeninas que me han acompañado a lo largo de mi vida. Te recomiendo 'Feminuitud' de Monique Grande. O el oráculo de la Diosa. Cuando tengo dudas sobre decisiones a tomar o necesito una guía para saber qué tengo que hacer en mi vida, las consulto y siempre me dan la información que necesito.

### **Hábito / Ritual a incorporar para una mayor conexión con la voz de tu alma:**

Dedica un momento cada mañana a conectar con ella (si consigues levantarte media hora antes de lo habitual es la hora perfecta, por la noche también). Cierra los ojos y hazle una pregunta , tómate unos minutos para que llegue la respuesta y agudiza tus sentidos para ver por qué canal te llega. Además pídele que te acompañe durante el día a tomar las mejores decisiones. Puedes consultar los oráculos en estos espacios también.

Si lo haces cada día irás aumentando la conexión con esta sabiduría que es la que te va a ayudar a encontrarte con lo que tu ser más profundo desea para esta etapa tan transformadora de tu vida, te sentirás menos pérdida y aumentará tu sensación de poder interior.





# CLARIDAD INTERIOR







## Quinta Clave

### HAZ BALANCE DE TU VIDA PARA TENER MÁS CLARIDAD INTERIOR

Ahora que ya tienes más claro cómo acceder a la voz de tu alma, que son los designios de tu corazón, llegó el momento de conectarte con tu coraje y empezar a hacer balance de tu vida para reconocer qué es lo que quieres seguir manteniendo porque te aporta bienestar y qué necesitas liberar para sentirte más ligera, más tú.

A veces hacer balance de nuestra vida se nos hace una tarea titánica, cuesta arriba y no sabemos por dónde empezar. Por ello lo mejor es ir por partes. Te sugiero que tomes bolígrafo y papel y apuntes las diferentes áreas que componen tu vida: profesión, pareja, hijos, economía, amigos, tiempo de ocio, tiempo para ti misma, familia más allá de los hijos, espacio para locuras, sexo (contigo misma también está incluido), sueños por cumplir, y las que tú quieras añadir de más a estos ítems. Una vez tengas el listado, puntúa tu nivel de satisfacción en cada área del 1 al 10. Siendo 0 nada satisfecha y 10 muy satisfecha.

Así tendrás un mapa claro de cuáles son las áreas que más necesitan tu atención, que para empezar serían aquellas cuya puntuación es inferior a 5.

#### **Hábito / Ritual a desarrollar para hacer balance de tu vida y sentir más claridad:**

A partir de aquí puedes escoger el área que menos puntuación haya obtenido y empezar por ella. Como ya te vengo diciendo, es muy importante tomarse tiempos a solas durante la menopausia justamente porque se ponen de manifiesto estas necesidades de revisión de vida y muchas otras. Así que te animo a tomarte un tiempo para ti donde puedas indagar qué es lo que está sucediendo en esa área de tu vida. ¿Qué necesitarías cambiar para subir la puntuación? ¿Y qué necesitarías soltar,





dejar ir? Sé valiente y concreta en la respuesta. Una vez lo sepas, el siguiente paso sería ponerte objetivos concretos y abarcables para implementar esos cambios. No importa si has de hacerlo poco a poco, lo importante es que lo hagas, aunque sea un poco cada día.

Por ejemplo, si me doy cuenta de que no me dedico nada de tiempo para mí porque estoy muy volcada en mi profesión y mis hijos, lo primero será incluir pequeños tiempos en mi rutina diaria para tener esos espacios y practicar los hábitos / rituales de este ebook, empezando por incorporar un ratito cada día o a la semana y poco a poco irlos agrandando.

Si por ejemplo te dieras cuenta de que tu profesión se ha convertido en un lastre en tu vida porque te merma mucha energía y quisieras cambiar, en lugar de cambiar de trabajo a lo loco o tomar una decisión impulsiva, podría estar bien asesorarte por una coach y tomarte el tiempo para reconducir tu rumbo profesional e ir en la dirección de lo que tu corazón realmente está anhelando.

La idea es ir abarcando las diferentes áreas de tu vida e ir implementando los cambios que necesitas hacer poco a poco, porque hacerlo todo de golpe es una tarea titánica y no sería ecológica ni para ti ni para tu entorno.

Te aseguro que si poco a poco vas haciendo balance de tu vida, de nuevo desde el coraje y tu verdad, y vas incorporando los cambios necesarios, se incrementará tu energía y vas a sentir mucha más plenitud y amor hacia ti misma en esta etapa de tu vida.







**SIÉNTETE MÁS  
LIGERA**



## *Sexta Clave*

### EL ARTE DE DESAPEGARTE DE LO QUE NO NECESITAS PARA SENTIRTE MÁS LIGERA.

El apego se muestra en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana: a cosas materiales, a relaciones, a emociones, a creencias, a patrones de comportamiento, a los roles que desempeñamos en el mundo, a situaciones de la vida... Una vez has hecho balance, ya eres mucho más consciente, porque lo tienes identificado, de lo que no funciona y necesitas soltar en tu vida.

Es lo que se pone de manifiesto en el climaterio y la menopausia, hacer un trabajo de soltar lo que ya no nos sirve para poder sentirnos más libres, más ligeras. Si no lo hacemos ahora, entonces ¿cuando?

Para hacer este trabajo puedes ayudarte respondiendo a las siguientes preguntas: ¿Qué relaciones deseo dejar atrás? ¿Qué aspectos de mi misma ya no quiero mantener? ¿Qué creencias y patrones de comportamiento ya no me benefician? ¿Cuáles son las heridas que quiero sanar y dejar ir?

Soltar personas, emociones, creencias o patrones de comportamiento, no es algo que podamos hacer de la noche a la mañana, requiere un tiempo de maduración y de trabajo personal. Por eso siempre es bueno empezar por algo sencillo: la voluntad de hacerlo. Es desde aquí desde donde te quiero compartir dos hábitos que puedes incorporar a tu vida para soltar aquello que ya no te corresponde.





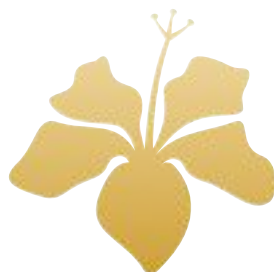
## Hábitos/Rituales para soltar lo que no funciona y sentirte más ligera

- Tómate un espacio solo para ti y empieza por respirar conscientemente. Puedes escuchar mi meditación aquí.

Cuando sientas que has conectado contigo y tu mente está más en calma, Piensa en todo aquello que ya no quieres en tu vida y despídete amorosamente de ello. Repite estas frases: “Gracias XXX (lo que quieras soltar), me despido de ti, tomo la decisión de sanar y sentirme más ligera.”

- Haz un ritual de desapego. Escribes lo que quieres soltar en un papel. Realizas el paso número 1 y a continuación quemas ese papel. Esparce las cenizas en una planta o en la naturaleza con la conciencia de soltar.

Verás que la voluntad de soltar es ya en sí transformadora, porque vas quitando las capas de tu vida que no funcionan y te vas acercando más a tu corazón. Además comprobarás cómo se van produciendo cambios en ti y a tu alrededor para seguir este viaje de la heroína hacia el siguiente y último paso: vivir una vida abundante, plena y llena de amor hacia ti misma.





A stone statue of a Buddha figure in a meditative pose, set against a background of lush greenery and pink flowers. The statue is made of light-colored stone and is positioned in the center-left of the frame. The background is a soft-focus garden scene with various green plants and pink flowers. A semi-transparent purple banner is overlaid at the bottom of the image, containing the text "SINTONIZA CON LA ABUNDANCIA" in white, bold, uppercase letters.

# SINTONIZA CON LA ABUNDANCIA



## *Séptima Clave*

### SINTONIZA CON UNA VIDA ABUNDANTE Y CREA LA VIDA QUE DESEAS.

Una vez has abrazado tus cambios, tu cuerpo, tus emociones y la voz de tu alma, ya estás preparada para vivir la vida sin resistencias y las cosas empiezan a aparecer con más fluidez.

Has soltado lo que no necesitabas, el lastre que te impedía avanzar, para hacer espacio a lo nuevo y visualizar todo aquello que sueñas y deseas para la nueva etapa que se abre frente a ti. ¿Qué es todo aquello que deseas realizar a partir de ahora? Eres joven y puedes hacerlo porque tienes toda la creatividad dentro de ti con tu sangre retenida y ahora si puedes parir la vida que deseas.

Es desde esta plenitud cuando hacemos la integración de lo femenino y lo masculino, porque reconocemos claramente cuándo es el momento de hacer y cuándo es el momento de ser.

Cuando me retiro a conectar conmigo, a discernir sin prisas y a platicar con mi sabia interna y cuando es hora de actuar en el mundo con el coraje que me da todo el camino realizado.

Aparece nuestra mística interior, la que conecta con el flujo de la vida y con el todo, la que crea la vida que desea sin esfuerzo, la que comparte sus dones con el mundo.

#### **Hábito/Ritual para sintonizar con la abundancia:**

Crea un mapa de atracción para diseñar la vida que deseas. Confecciónalo con imágenes de todo aquello que quieres convocar a tu vida y cuélgalo en tu casa. Será tu guía para saber hacia donde tienes que dirigir tus próximos pasos.





**¡Felicidades!** Tu primer viaje de la heroína se ha completado. Ahhh... ha sido un viaje salvaje... y la recompensa es muy dulce. Ahora toca descansar y disfrutarlo.

Porque el viaje no acaba aquí, el viaje continua. Según cuenta la abuela Margarita, anciana sabia mexicana, Cuando lleguemos al otro lado del puente, nos estaremos adentrando en el territorio de la sabiduría de la anciana. Eso ocurrirá alrededor de los 62 años, época en la cual dice que las mujeres nos volvemos 'oro molido'.

Ahora sí, llegó el momento de despedirnos, no sin antes invitarte a que sigamos en contacto.

Si sientes que quieres realizar cambios para rediseñar tu vida en la línea de lo que tu corazón y tu alma desean y quieres hacerlo acompañada y mentorizada por mí, pídemme una entrevista gratuita a [hola@lamenopausiaconsciente.com](mailto:hola@lamenopausiaconsciente.com) y sentaremos las bases para empezar.

Si quieres profundizar más en todo lo aprendido en este ebook, te invito a leer mi libro "La Menopausia Consciente" publicado por RBA Libros.



### Entre sus páginas encontrarás:

- \*Ejercicios prácticos para profundizar en tu autoconocimiento.
  - \*Preguntas poderosas para reflexionar y trascender tus creencias negativas asociadas a esta etapa.
  - \*Historias de mujeres inspiradoras.
  - \*Una explicación sobre el diagrama lunar y cómo utilizarlo para seguir sintiendote cíclica
  - \*Recursos para gestionar el tsunami emocional propio de esta transición.
  - \*Conocer los mensajes valiosos que te traen tus hormonas.
  - \*Tips sobre alimentación, plantas naturales y estilo de vida.
  - \*Ideas para potenciar tu intuición y conectar con el arquetipo de la mujer sabia.
- ¡Y mucho más!







## *Sobre la Autora Mónica Manso*

Mónica Manso es coach y mentora de mujeres que quieren brillar en su menopausia.

También es autora del libro "La Menopausia Consciente" publicado por RBA Libros .

Durante más de 15 años ha acompañado a las mujeres en sus embarazos, partos y maternidades. Ha realizado más de 1000 sesiones de coaching, con cientos de clientas satisfechas y encantadas con su proceso de empoderamiento personal y femenino.

Está Formada en terapia Gestalt, Coaching, PNL, Mindfulness y en Psicoterapia Integrativa (programa SAT) con Claudio Naranjo.

En la actualidad facilita sesiones de Coaching y Mentoring para ayudar a las mujeres a conectar con su poder interior y crear la vida que su corazón anhela con el fin de vivir como un regalo la etapa de la menopausia y brillar en ella.

Su Misión es:

### COMPARTIR

Compartir información para empoderar a las mujeres a tomar sus propias decisiones y a hablar de manera honesta y transparente sobre la menopausia y el climaterio.

### VISIONAR

Construir una nueva visión, un nuevo paradigma, sobre la menopausia y el climaterio, que sea percibido como una etapa valiosa para la mujer y la sociedad.





## CREAR COMUNIDAD

Abrir un espacio de encuentro entre mujeres maduras, una comunidad auténtica, para nutrirla con nuestra sabiduría, nuestro amor por nosotras y por todos los seres del planeta.

## TRASCENDER

Dejar un legado a nuestras hijas de un camino ya transitado, con referencias, información y recursos para seguir desarrollando el despertar de lo femenino en sus múltiples facetas.

Puedes seguir todo mi trabajo en: [lamenopausiaconsciente.com](http://lamenopausiaconsciente.com)

Y seguir conectadas a través de las redes y así nos vamos conociendo

**Instagram:** @monicamanso\_

**Facebook :** [Menopausia Consciente con Mónica Manso](#)

Te abrazo con todo mi corazón deseándote una menopausia en la que te enamores de ti misma para brillar como solo tú te mereces.

Gracias por llegar hasta aquí .

Con amor.

*Mónica Manso*

