

Sabiduría femenina

AL ALCANCE DE TODAS



El Arte de  Acompañar



La sabiduría femenina abarca diferentes practicas, conocimientos, rituales, formas y sentires en torno al bienestar de la mujer, algunas datan de tribus ancestrales y generaciones antiguas, eran realizadas por mujeres para mujeres, para estar en contacto con sus emociones, su cuerpo, sus ciclos y cambios a lo largo de la vida. Esta guia es una invitación, a que te des permiso de profundizar en tu conexión con tu feminidad a través las herramientas que te iré compartiendo. El propósito es que seas tu propia guía, gúru y maestra, ya que en tu interior reside todas las herramientas necesarias para mantenerte centrada, enfocada en lo importante, que es construirte a ti misma, amarte y compartir tu luz.

Todo lo que verás a continuación son conocimientos sencillos y prácticos que he ido aprendiendo y recolectando desde mi experiencia, la cual ha sido en muchos casos auto didacta, he aprendido en prueba y error, observando que me beneficia y aporta.

Toda esta información es sabiduría colectiva, por lo tanto puede que te resulte familiar, que hayas escuchado algo al respecto y de pronto no lo hayas probado, o que ya lo conozcas y lo apliques o que sea nuevo para ti. En cualquiera de los anteriores escenarios, son prácticas que al unificarlas y utilizarlas diariamente nos ayudan mucho. Por lo tanto te invito a que tomes las que te gusten y resuenen contigo y las vincules a lo que ya haces y crees tu propio mix.

Con este contenido puedes construir tu propia guía de supervivencia a los cambios, frustraciones, retos y conflictos del día a día, es una gran herramienta, muy valiosa, que sinceramente me hubiera encantado encontrar hace algunos años cuando inicie mi despertar de conciencia.



- Vídeo “Tips para recuperarnos del hangover post eclipse”
<https://www.youtube.com/watch?v=A5f5F6KAqRw&t=6s>
- Vídeo “ Ejercicios para llevar la consciencia al cuerpo”
<https://www.youtube.com/watch?v=sOmspVNge7c&t=37s>
- Vídeo “Aceites esenciales para armonizarnos”
<https://www.youtube.com/watch?v=xsK7XrvdGsQ>
- Audio “Ritual de Luna Llena”
<http://www.spreaker.com/user/elartedeacompanar/ritual-de-luna-llena>
- Audio “Ritual de Luna Nueva”
<http://www.spreaker.com/user/elartedeacompanar/ritual-de-luna-nueva>

Utilizar el aceite de lavanda antes de dormir nos ayuda a tener un sueño profundo, conoce que aceite te llama más y empezalo a utilizar, recuerda que lo que algunos les funciona, a otros no, así que permitete conectarte con tu intuición y elige lo mejor para ti.

- Audio: “Meditación dulces sueños” https://drive.google.com/file/d/0Bxe36-wTSDX_Y1RrTzF0WnQ4ZUE/view?usp=sharing

Esta meditación es perfecta para realizar antes de dormir y tener un sueño reparador y profundo, te invito a que inicies el habito de realizarla todas las noches antes de dormir al menos durante 21 días, de esta manera podrás instaurar la práctica de meditar antes de dormir y podrás ver grandes beneficios en corto tiempo.

- Vídeo “Protección energetica con cuarzos”
<https://www.youtube.com/watch?v=4zu613zl2rs>
- Audio “Práctica con cuarzos”
<http://www.spreaker.com/user/elartedeacompanar/practica-con-cuarzos>

En el vídeo se me olvido mencionar porque utilizo un cuarzo en el ombligo, esta es una forma usada por muchas personas que trabajan al servicio de los demás, como terapeutas, guías, etc. Es una muy buena forma de restringir energías negativas, y en el ombligo esta ubicado un centro energetico, el uso de cuarzos en esta zona nos ayuda a equilibrar las emociones, a digerir asertivamente emociones, sensaciones físicas, pensamientos. Cuarzos utilizados para protección suelen ser:



- **Amatista:** Puedes usarla si te encuentras en un conflicto emocional y debes cargarla si necesitas transformar ciertos aspectos de tu vida. Te ayuda a limpiar el aura y te protege de las malas energías de cualquier índole, ya que purifica la energía. Cambia lo negativo en positivo.
- **Cuarzo rosa:** Elimina la angustia, la ira, los celos y la incompreensión. Te ayuda a amarte a ti mismo y favorece el amor y la ternura. Cambia lo negativo en amor y cura las heridas emocionales.
- **Malaquita:** Te protege de los peligros y te ayuda a enfrentarlos con inteligencia. Si la llevas contigo te ayudará a mejorar tu estado de ánimo. Rompe los vínculos no deseados y limpia la contaminación energética.
- **Cornalina:** Restaura la vitalidad y la motivación pérdidas, infunde coraje y ayuda a generar autoconfianza. Elimina la negatividad emocional, protege de la envidia y el resentimiento.
- **Jaspe:** Protege contra el dolor y otorga buena suerte. Da fortaleza de ánimo, estimula la creatividad y previene el llamado “mal de ojo”. Úsala si necesitas tomar una decisión difícil. Protege de la magia.
- **Turmalina negra:** Es una de las piedras que más protegen de las energías negativas. Debe tenerse en lugares donde hay mucha gente y se mueven muchas energías contrarias. Desvía las energías negativas y te ayuda a conservar el buen humor. Neutraliza el odio, la envidia, el estrés, la angustia y el miedo.
- **Ojo de tigre:** Ayuda a liberar cargas mentales, resolver problemas y refuerza la autoestima. Es útil en los bloqueos creativos y atrae la buena suerte. Si tienes problemas en tu manejo del dinero, esta piedra es muy útil. Protege de los problemas fuertes.

En la medida que avanzamos nuestro camino de crecimiento personal, vamos identificando situaciones o aspectos que nos desequilibran o nos vinculan con el drama y el conflicto, y es mejor mantenernos alejados en lo posible por nuestro bienestar, aquí te comparto algunos escenarios:

Evita

- **Discutir:** Es mejor tener tranquilidad que tener la razón, evita entrar en discusiones por pequeñeces que te drenan. Cuando te veas envuelta en discusiones, respira profundo y pregúntate ¿en esta situación debo ser observadora o participante? Esto te ayuda a salirte del drama y a identificar cual es el mejor enfoque para cada situación, además realizar este pequeño ejercicio nos trae al aquí y ahora. Empezar a crear este hábito nos beneficia muchísimo, sin embargo requiere práctica constante. Empieza y observa tu misma los cambios.



Mantente distante de personas conflictivas, que propagan chismes y mantienen un discurso negativo. Siempre escuchamos esto, sin embargo hay ocasiones donde no es tan sencillo hacerlo, porque muchas veces esas personas resultan estar dentro de nuestro círculo social, laboral o familiar. Desde mi experiencia he observado que así no podemos dejar de frecuentar estas personas, si podemos cambiar la forma en la que nos relacionamos con ellas, podemos empezar por:

1. **No dar opiniones:** Esto nos mantiene alejados del drama, y no nos vinculamos emocionalmente con la situación de la persona, y al no darle opiniones empezará a darse cuenta que no nos interesa y poco a poco dejara de buscarnos para hablar sobre temas negativos.
 2. **Pedir amablemente que no nos compartan opiniones, historias o malos comentarios sobre los demás:** De esta manera no estamos perpetuando el cotilleo o chisme.
 3. **Enfocarnos en ser observadores y no participantes:** Esto podemos hacerlo mentalmente, diciéndonos “solo soy una observadora en esta situación, esto no me afecta”, y te programas mentalmente para no envolverte emocional y energéticamente con la otra persona.
 4. **No dar consejos:** Estos nos drenan emocionalmente y frustran cuando la otra persona no se muestra interesada, no los cumple o continua quejándose sobre su situación, además las personas no buscan realmente un consejo, lo que desean es ser escuchadas y sostenidas, lo que si puedes hacer es escuchar respetuosamente, si no tienes nada para aportar, simplemente di lo siento, esta palabra genera un efecto apaciguador, es preferible guardar silencio o generar preguntas que lleven a la persona a cuestionarse y a reflexionar, para que sea ella misma quien encuentre la vía o las respuestas que necesita, las cuales siempre están en el interior, sin embargo cuesta escucharlas cuando hay tanto “ruido” en el exterior, es decir miedo, angustia, duda, incertidumbre, etc.
- Evita involucrarte en asuntos ajenos en la medida de lo posible, comprende que cada persona está viviendo las situaciones y retos que requiere para tomar aprendizajes de vida, interferir en ellos, es interferir en su evolución, así no lo parezca. Este punto está muy relacionado a los anteriores y va en la misma vía, reconocer que aportamos más cuando somos respetuosos por los procesos de cada persona y no intervenimos o juzgamos creyendo que nuestro enfoque es el único o el mejor, ya que cada uno tiene su propia verdad, y a veces cuando creemos que estamos ayudando podemos confundir más a la persona con nuestras ideas y apreciaciones.



- Evita al máximo energía negativa, la cual se transmite fácilmente a través de fumar, tomar alcohol de forma excesiva, consumir azúcares, cafeína, todas estas sustancias te mantiene en un estado vibracional bajo, facilitando el ingreso de larvas, bichos, energía densa, negativa y de baja vibración. Estas sustancias se mantienen en un umbral de vibración bajo básicamente por el trasfondo que manejan, tanto el cigarrillo como el alcohol se promueven desde la cultura de evadir, actuando como somníferos que alteran la realidad, el humo del cigarrillo está vinculado con la evasión de emociones y sentimientos.

El azúcar y la cafeína alteran el organismo y estimulan el cerebro, y en la medida que estés alterada y sobre estimulada no estás en tu centro, en equilibrio. Ten presente que todo lo que te propongo requiere un proceso y un cambio gradual, no significa que debas cortar con todo de raíz al tiempo, porque puede llevarte a un desbalance hormonal y en el organismo, el primer paso es que tomes consciencia sobre los efectos reales que genera en ti y en tu cuerpo, que te cuestiones y reflexiones, y si sientes tomar alguna decisión, la hagas por iniciativa propia, no porque alguien te diga que es lo mejor, porque de esta manera simplemente continuas tomando información a ciegas sin digerirla, te invito a que empieces a aplicar pensamiento crítico a todo lo que venga de afuera y esto significa, preguntarte si la información que te ha llegado te beneficia, la puedes aplicar tu misma, si es creíble, de que fuente la estas recibiendo, si es confiable, etc. Es hacer un sencillo análisis para no tragar entero.

- Evita dormir pocas horas, es importante que te permitas sueño de calidad, esto te ayudará a no estar reactiva y de mal humor. El sueño es vital, no solamente porque nuestro cerebro lo necesita para descansar, sino porque a través de nuestros sueños recibimos mucha guía de ángeles, seres de luz y nuestro ser superior, que es nuestra versión evolucionada de solo luz y amor. En los sueños también recibimos información valiosa de nuestro subconsciente que nos muestra como estamos procesando situaciones actuales.

Elementos para limpiar energía: Somos seres energéticos, estamos compuestos de energía, por lo tanto atraemos energía positiva y negativa. Ambas son importantes, la una no puede existir sin la otra, a esto se le conoce como dualidad, vivimos en un mundo dual, por esto tenemos altibajos emocionales, y nos cargamos de energía negativa cuando estamos en lugares densos, o donde hay muchas personas, porque hay una concentración muy amplia de muchos humores, pensamientos, emociones, ideas, sensaciones y energías, o con personas negativas o conflictivas.



Por esto es muy recomendable y beneficioso, depurar y limpiar la energía estancada tanto en los espacios que habitamos (casa, oficina, etc.) como nuestro ser, a continuación te comparto algunos elementos para hacerlo:

1. **Palo Santo:** El Palo Santo se utiliza para expulsar las energías negativas y atraer las energías positivas. Equilibra las energías, buscando y aumentando todo positivo. Ayuda a controlar las enfermedades actuales causadas por el estrés regalando paz y armonía. Eso es debido a sus propiedades de limpieza física y espiritual.

Alivia la tensión nerviosa. Se utiliza respirándolo para levantar el humor, quitar el estrés y contra el asma. El aroma del palito sirve como ahuyentador de mosquitos 100% natural, ideal para las habitaciones de los niños.

Cuando la brasa del palito esté encendida podrás disfrutar se aroma característico, al igual que cualquier incienso. Hay que encender un palito con una cerilla o vela (lo más recomendable). Al cabo de unos segundos se sacude el palito para apagar la llama y es entonces cuando se produce el humo blanco aromático-espiritual. La madera de palo santo puede ser encendida muchas veces.

Esta se puede pasar por todo el espacio físico, al igual que alrededor del cuerpo.

2. **Copal:** Las propiedades del copal han hecho que esta resina sea muy utilizada en aromaterapia. Actúa sobre el sistema límbico del cerebro, que es el que gestiona nuestras respuestas emocionales. Cada vez que quemamos la resina de copal, desprende un humo blanquecino ideal para usarlo como herramienta de limpieza energética, ya que nos conecta con elevadas vibraciones suavizando los niveles de rigidez en nuestro entorno.

3. **Salvia Blanca:** La Salvia Blanca es ideal para quemar como incienso. El uso del incienso de Salvia Blanca es especialmente útil en tiempos de grandes cambios en nuestras vidas, cuando podemos terminar intoxicados por energías estancadas o patrones de pensamientos negativos y obsoletos. La Salvia tiene el poder de eliminar estas vibraciones, purificando nuestros campos de energía y trayendo la claridad y fuerza suficientes para seguir firmes en nuestro caminar. La Salvia Blanca también es muy beneficiosa cuando se toma en infusión, ya que sirve como sedante natural, calmando el sistema nervioso.



4. **Sahumerio:** Los resultados de los sahumerios son inmediatos y ayudan a limpiar todo nuestro hogar de energías densas, estancadas y negativas, recuperando un ambiente armonioso y tranquilo.

Todos los anteriores se pueden pasar por el espacio físico deseado, al igual que alrededor del cuerpo, nuestro o de otras personas.

Pautas positivas para balancearnos:

- **Caminar descalzos sobre la tierra, el suelo, el prado:** Caminar descalzos sobre la tierra nos conecta y enraíza, además es una excelente forma de descargar energía negativa adherida en nuestro ser. Enraizarnos constantemente nos ayuda a estar en el momento presente, a ser realistas, aterrizar ideas, pensamiento etéreo y a ser conscientes de nuestro cuerpo y emociones.
- **Bañarse en río, mar, cascadas:** La mejor renovación es la de la naturaleza, el agua es una maravillosa forma de alivianarnos física y energéticamente, cada vez que tengas la oportunidad de bañarte en un río o en el mar, pon tu consciencia en soltar todo lo que te pesa, entrégaselo al agua, sentirás la gran diferencia.
- **Baños con sal marina:** La sal marina tiene un alto contenido de magnesio y sodio. Cuando se expone el cuerpo a estos minerales, son una excelente ayuda para eliminar toxinas y subproductos del metabolismo a través del sistema linfático. Además nos ayuda a limpiar energéticamente de todo lo denso y de baja vibración del entorno, aplicarte sal marina en la piel cuando te duchas o cuando vas a un río, te ayudará a sentirte más liviana. Simplemente aplica sol directamente en tu piel, realizando suaves masajes, déjala durante unos minutos y luego retira con abundante agua.
- **Invocación arcángel miguel:** El arcángel miguel nos ayuda a protegernos de todo ingreso que no sea de luz y amor, invocarlo en momentos donde nos sentimos vulnerables, con temor o en lugares donde hay muchas personas y no queremos permitir el ingreso de energía negativa, para hacerlo simplemente cierra tus ojos e invócalo en voz alta o mentalmente, imaginando que estas dentro de una burbuja de luz.

“Invoco al fuerte y poderoso arcángel miguel para que se pare a mi derecha. Por favor, dame la fuerza, valor, integridad y protección. Usa tu espada para cortar la negatividad, las dudas y todo lo que no es de la luz. Rodéame con tu protección en una esfera de luz, para trabajar siempre del lado del bien. Gracias.



- **Duerme lo que te pide el cuerpo:** El cuerpo se comunica con nosotros a través de los síntomas, aprender a leerlo es de gran utilidad, si sientes sueño y cansancio y no te permites descansar, tu cuerpo estará trabajando con energía vital de reserva, lo cual puede ocasionarte dolor de cabeza, migrañas, cansancio crónico, etc.

Estamos atravesando por muchos cambios energéticos y físicos, por lo tanto es importante escuchar nuestro cuerpo y darle lo que necesita, si te sientes agotada y necesitas más horas de sueño, acuéstate temprano y descansa cada vez que puedas, cerrar los ojos 5 minutos, respirar profundo varias veces en el día también es de gran ayuda. Permitirte descansar hace parte de una rutina de autocuidado y amor propio.

- **Escribe tus emociones:** Cuando te sientas ansiosa, confundida o triste, escribe sin pensar todo lo que sientes, todo lo que llegue a tu mente, esto te ayudará a vaciarte del ruido interno, al igual que te ayudará a desahogarte y aclarar tus ideas. En tu interior siempre se encuentra la respuesta a tus preguntas, sin embargo cuando estamos en un momento de crisis, el ruido no nos permite entrar en contacto con nuestra verdad interior. Este pequeño ejercicio es de gran ayuda.

Todas las anteriores herramientas resultan de gran ayuda, sin embargo para que realmente nos beneficien a largo plazo, es muy importante mantenernos en contacto constante con nuestro interior, porque adentro sucede mucho, y para esto nos ayuda enormemente mantenernos al tanto de nuestras emociones, percepciones, sensaciones, y si, es un gran reto, que se repite cada día. Sin embargo es un gran regalo empezar a ser cada vez más conscientes de nuestro espacio interno, de esta manera dejamos de vivir de manera automática, reaccionando simplemente a los impulsos del medio, para co crear conscientemente todo lo que nos sucede.

Espero que esta semilla germine en ti y te ayude como me ha ayudado a mí, en este caminar.

Muchas gracias por resonar con la información.

Mucha luz para tu camino.



LINA MARÍA MEJÍA

PSICÓLOGA + TERAPEUTA MENSTRUAL Y HOLÍSTICA



www.elartedeacompanar.com



[@elartedeacompanar](https://www.instagram.com/elartedeacompanar)



[El Arte de Acompañar](https://www.facebook.com/ElArtedeAcompañar)



[El Arte de Acompañar](https://www.youtube.com/ElArtedeAcompañar)

CONTACTO

artedeacompanar@gmail.com

Creadora y Directora de El Arte de Acompañar, Emprendedora, Facilitadora en procesos psicoterapéuticos, talleres, conferencias, cursos y capacitaciones enfocados al empoderamiento del ser y de la mujer, bienestar, sabiduría femenina y ciclicidad integral.