



MENOPAUSIA

Empoderada

NIRMAL PRITI

Bienvenida

En este e-book vas a encontrar las **7 claves de las Diosas griegas** para empoderarte, **desde dentro**, durante la menopausia.



NIRMAL PRITI

Mi misión es ayudar a las mujeres a sentirse empoderadas, seguras y satisfechas en la menopausia, a través de la integración de los arquetipos femeninos. Éstos permiten a las mujeres tomar consciencia de sus creencias limitantes y emociones negativas, y transformarlas en creencias potenciadoras y emociones constructivas.

"Las diosas son fuerzas poderosas e invisibles que moldean la conducta e influyen en las emociones"

Jean Shinoda Bolen

Existen muchas diosas dentro de cada mujer. Al conocerlas, comprenderlas e integrarlas, las mujeres maduras pueden **trascender los desafíos de la menopausia y florecer en todos los aspectos de su ser.**

Con la inspiración de las diosas griegas, te invito a abrazar completamente esta etapa de la vida, **favoreciendo así tu plenitud, satisfacción y felicidad.**

Nirmal Priti

LAS 7 CLAVES DE LAS DIOSAS GRIEGAS

1. ARTEMISA - CONFÍA EN TU CAPACIDAD

Fija tus metas personales con convicción y foco.

Estás en un momento de tu vida donde tienes la habilidad de apuntar y acertar con precisión tus objetivos. Confía en la sabiduría y en la experiencia que has acumulado.

Permite que Artemisa te inspire para que te mantengas firme y enfocada en lo que realmente deseas lograr.

2. DEMÉTER - NUTRE TU INTERIOR

Cuida de ti misma como lo has hecho al cuidar a otros.

Deméter te recuerda que el autocuidado es vital y hermoso. Haz del autocuidado una práctica diaria; así como la tierra se regenera, tú también mereces renacer y florecer.

Dedica tiempo para tu bienestar, es tu momento para nutrirte.

3. HERA - ÁMATE Y RESPÉTATE PROFUNDAMENTE

Recuerda que mereces el mismo respeto y amor que has ofrecido generosamente a los demás a lo largo de tu vida. Comprométete en primer lugar contigo misma, y relaciónate con los otros sin perderte a ti misma en ellos.

Deja que Hera te guíe para establecer relaciones satisfactorias y mantener tus límites con gracia y dignidad.

4. AFRODITA - ENCUENTRA PLACER EN LA VIDA

Afrodita te invita a explorar lo que te hace sentir viva y vibrante. No subestimes el poder del amor, el placer y la alegría.

Es el momento de enamorarte de ti misma y de tus creaciones; de disfrutar de los pequeños placeres cotidianos y de abrazar tu sensualidad como una fuente de poder personal.

LAS 7 CLAVES DE LAS DIOSAS GRIEGAS

5. PERSÉFONE - AFIRMA TU PODER PERSONAL

Reconoce tu sombra, abraza tus miedos y acepta la transformación como Perséfone lo hizo al convertirse en la Reina del Inframundo.

Sé tu misma, respétate y aprovecha los cambios que estás experimentando para fortalecerte y afirmar tu autoridad personal en todos los aspectos de tu vida.

6. ATENEA - VALORA TUS LOGROS

Reconoce tu propio valor y tus éxitos.

Deja que la sabiduría de Atenea te guíe e ilumine para lograr tus objetivos y hacer que te sientas capaz y merecedora de conseguir reconocimiento y éxito.

No tengas miedo de reclamar tu lugar en el mundo con confianza y firmeza.

7. HESTIA - ENCUENTRA SEGURIDAD EN TU ESENCIA

Busca la paz interior y la estabilidad que te ofrece tu hogar y la confianza en ti misma.

Recuerda que, como Hestia, tienes un fuego interno que siempre arde con fe y calidez. Es ese centro, dentro de ti, el que puede ser tu santuario y lugar de renacimiento constante.

Enhorabuena por llegar hasta aquí

Has descubierto **las 7 claves de las diosas** que te facilitan el empoderamiento, y ahora **te animo a profundizar en este conocimiento mediante los ejercicios ACTIVANDO LAS DIOSAS EN TI**, que te propongo a continuación. Estos te ayudarán a integrarlas activamente en tu vida cotidiana.

A través de estas **prácticas reflexivas**, podrás hacer un auto-reconocimiento de tu posición actual con respecto a cada una de las diosas y explorar cómo puedes manifestar sus enseñanzas y consejos día tras día. Ten presente que **la ausencia de acción equivale a estancamiento**.

Te invito a que te concedas tiempo de calidad para abordar estas dinámicas sugeridas. De esa forma, permitirás que la sabiduría de las diosas se exprese en ti, enriqueciendo tu existencia con mayor bienestar, confianza, satisfacción personal, vitalidad, dirección, enfoque y claridad. **Este es el camino hacia un verdadero empoderamiento que emerge desde tu interior y se proyecta hacia el exterior.**

Para maximizar los beneficios de estos ejercicios, **te recomiendo buscar momentos de serenidad y sosiego dentro de tu rutina diaria.**

Recuerda: **es mejor actuar y avanzar, aunque sea imperfectamente**, que esperar la perfección y no moverse.

¡Inicia el camino del EmpoderaSiento ahora!

ACTIVANDO LAS 7 DIOSAS EN TI

Ejercicios para encarnar las claves de las diosas.

Antes de dar inicio a los ejercicios, te sugiero encarecidamente encontrar un espacio de tranquilidad, donde puedas estar libre de distracciones. Acomódate en una posición confortable y dedica unos minutos a relajar tu cuerpo. Te invito a respirar profundamente durante al menos cinco minutos, permitiéndote así calmar la mente y serenar tus emociones.

Cada práctica se encuentra íntimamente ligada a una de las claves reveladas por las diosas. Estas actividades están diseñadas para que puedas incorporar dichas claves en tu vida cotidiana, transformando su sabiduría ancestral en acciones concretas que enriquezcan tu día a día.

1. ARTEMISA - CONFÍA EN TU CAPACIDAD

Artemisa te anima a definir cuáles son tus 3 objetivos principales de este momento vital. Anótalos a continuación, y escribe a su lado cuan segura estás de que los vas a lograr, del 1 al 10,

1r objetivo:

2o objetivo:

3r objetivo:

2. DEMÉTER - NUTRE TU INTERIOR

Deméter desea que te cuides, por lo que te invita a escribir las 3 acciones que haces semanalmente para tu bienestar y autocuidado. En el caso de que no dispongas de estas 3 acciones, decide a partir de ahora, cuales van a ser, y cuando las vas a realizar.

1a acción de autocuidado:

2a acción de autocuidado:

3a acción de autocuidado:

ACTIVANDO LAS 7 DIOSAS EN TI

3. HERA - ÁMATE Y RESPÉTATE PROFUNDAMENTE

Hera te inspira a establecer límites beneficiosos y equilibrados en tus interacciones personales. Reflexiona y anota tres límites constructivos que te comprometes a implementar en adelante, explicando las razones detrás de cada uno y nombrando a la persona con la que deseas establecer dichos límites. Esto te ayudará a crear relaciones más armoniosas y respetuosas.

1r límite (qué y a quién):

2o límite (qué y a quién):

3r límite (qué y a quién):

4. AFRODITA - ENCUENTRA PLACER EN LA VIDA

Afrodita está deseosa de que te regales 3 momentos de goce y disfrute en tu día a día. Decide qué 3 momentos de placer te vas a ofrendar esta semana. Coge el calendario y anótalos.

1r momento de placer: (qué y cuándo):

2o momento de placer (qué y cuándo):

3r momento de placer (qué y cuándo):

5. PERSÉFONE - AFIRMA TU PODER PERSONAL

Perséfone te invita a ir hacia adentro. Tómate un breve respiro para interiorizar y reflexionar sobre las tres creencias limitantes que actualmente te están afectando o saboteando. Después de identificarlas, dedica un momento para encontrar afirmaciones positivas que contrarresten esas ideas restrictivas. Anota esas nuevas creencias empoderadoras justo debajo, para que puedan servir como pilares en tu camino hacia el crecimiento personal.

ACTIVANDO LAS 7 DIOSAS EN TI

1a creencia limitante con su creencia potenciadora:

2a creencia limitante con su creencia potenciadora:

3a creencia limitante con su creencia potenciadora:

Ahora, escribe las 3 creencias positivas (potenciadoras) en un papel, y ponlo en un lugar visible de tu casa. Déjalas a la vista durante al menos 3 semanas.

6. ATENEA - VALORA TUS LOGROS

Atenea te recuerda tu valor propio y tus capacidades. Te pide que recuerdes cuales son tus 3 logros principales, aquellos de los que te enorgulleces y te hacen sentir satisfecha y feliz. Escríbelos a continuación:

1r logro:

2o logro:

3r logro:

7. HESTIA - ENCUENTRA SEGURIDAD EN TU ESENCIA

Hestia te invita a sintonizarte con tu esencia más elevada, abrazando la trascendencia y la unión con el universo. Para alcanzar este estado de conexión, proponte dedicar tres veces por semana a un retiro interno, desligándote del ajetreo mental para adentrarte en la profundidad de tu corazón. Durante estos momentos, entrega tu ser únicamente a la meditación, la contemplación o la danza, seleccionando aquella práctica que naturalmente te conduzca hacia una profunda paz interior.

1r momento de paz:

2o momento de paz:

3r momento de paz:

¿DESEAS SABER MÁS?



¡Enhorabuena por tu dedicación y esfuerzo hasta llegar aquí!

Mi deseo es que **incorpores en tu cotidianidad la sabiduría de las 7 diosas**, para que encuentres armonía y plenitud personal, sintiéndote en paz y satisfecha con quien eres y con el rumbo de tu vida.

Si sientes el llamado a continuar explorando y profundizando en el poder transformador y la magia de las Diosas, te invito a formar parte del exclusivo grupo de Telegram **EmpoderaSiento Femenino**. Al unirme, tendrás acceso a contenidos sumamente enriquecedores, información actualizada sobre futuros talleres y eventos, y la oportunidad de vivir una experiencia de menopausia consciente, plena y empoderada.

¡Te esperamos con entusiasmo en nuestra comunidad!

[ÚNETE AL CANAL DE TELEGRAM](#)