



Reencuentro a mi *Esencia*

“Lo que no te dicen tus padres es lo que nunca
sabrás, hasta que lo descubres.”



QUIEN *Soy*

Mi nombre es Rebeca Hernandez, Naci en Mexico, Veracruz y soy residente aquí en el estado de Wisconsin por más de 20 años he vivido experiencias únicas que me han hecho sentir, hacer e inspirar desde lo que soy y lo que tengo, mis tres hijas son testigos de la transformación de lo que Dios ha hecho en mi vida y lo que esta aun formando. Por eso creo fielmente en lo que uno entrega desde lo que tiene, sabe y guarda en su corazón. Yo nunca te voy a contar algo que no he vivido. por eso escribo este e-book con mucho amor e inspiración para animarte tanto aumentar tu fe en los caminos de Dios para que te acerques y te conectes con el creador de tu vida. ¡Gracias!

CONTENIDO

- ¿El error de mis padres, es mi culpa?
- Lo que yo no sabía.
- Las 5 cosas que descubrí.
- Eliminando hábitos.
- Formando hábitos que cambian.
- ¿El reencuentro se hace o te lo hacen?
- Volviendo a mi esencia.
- Hablemos de libertad.



01
¿EL error de mis padres,
es mi *Culpa?*



Por mucho tiempo desde mi infancia hasta que tenía 15 años creía que yo era la culpable de todas las cosas que hacía mis padres e inclusive las discusiones que tenían y luego venían y se desquitaban con nosotros que somos sus hijos, Me sentía cada día más desesperada ya que esta situación sucedía a menudo, menciono la palabra a menudo porque mi papa en aquel tiempo trabajaba en el army en México la cual sirvió allí muchos años, pueda que él iba a nuestra casa los fines de semana pero era tremendas peleas y discusiones en vez que a mi mama le agradara su presencia de vuelta era todo lo contrario ya que con el tiempo me entere que mi padre llegaba a casa sin dinero, entre ellos no había una buena relación y mucho menos la relación como pareja ya que ambos tenían a otras parejas de escondidas, todo tarde que temprano este tipo de conductas y patrones salieron a su luz con su tiempo en la que se debió salir para que cada quien supieran que ni el uno como el otro se pertenecían más.



¿CUÁL ES EL *Error*?

Al separarse mi padre y mi madre quedamos como huérfanos tirados en casa sin la atención de ellos, solo nos vigilaban mis tías y mi abuela a como podían nos daban de comer, nos mandaba a que hiciéramos nuestros quehaceres personales pues yo y mi hermano el que me sigue ya estábamos más grandecitos de la edad yo de 8 y el de 9 pero mi hermano tercero era un bebe apenas tenía en ese tiempo 1 año de vida. Cada uno de ellos hicieron vidas aparte mi padre se fue a vivir con su pareja y mi mama se vino a USA y también tenía ya a su pareja, al año mi mama decide traernos al estado de Wisconsin donde resido actualmente, pero aquí la pregunta es: ¿Qué culpa cargamos nosotros por sus decisiones?

La verdad cruda es que no, en lo absoluto la verdad que no cargamos culpa, nos culparon por sus concupiscencias e idolatras en la que convirtieron solo fijando sus miradas en sus vidas dejando a un lado en lo que tenían y trajeron a este mundo.



SU SOMBRA ES MI

Sombra

No hay peor ciego que no quiera ver la realidad para concientizar y buscar ayuda para tratar de tener una relación estable. Se pasan de ignorantes todo aquel que piensa que por el tiempo, el dinero, el salir de casa por el tipo de clima etc. a mi pensar son excusas baratas porque en este mundo está tan lleno de recursos y ayuda gratuitas que la primera acción está en la boca abrirla para pedir un grito de auxilio por lo callado que cargamos para liberarnos y tener una libertad en la que deseamos tenerla, mientras que su sombras nos pone a nosotros como sombras para no ver una salida como de tal manera que ellos no la ven.





Una de las creencias que nos inyectan es que no podemos hacer nada si “no hay dinero”, “quien nos llevara”, “qué tal si no lo logramos”, y así esos patrones de creencias se van apoderando de nosotros para creer que no hay salida, que es nuestra culpa y que estamos bajo una sombra de la tempestad que ellos mismos crearon para nosotros como sus “hijos”.

Cada día aumentan estos tipos de casos donde dicen que es muy difícil pero los más afectados de la siguiente generación son nuestros pequeños.



LO QUE YO 02 *no sabía*

- ¿Cuál es mi valor como mujer?
- ¿Cuál es mi identidad con mis valores y principios?
- ¿Cuáles son mis gustos preferidos?
- ¿A que fui llamada en esta tierra?
- ¿Cuál mi propósito de vida?
- ¿Cuáles son los recursos de vida que yo poseo para compartirla y ayudar a mi siguiente generación?
- ¿Conozco mi voz, mi cuerpo y mi esencia que yo porto?



PÍDELE EN TU *Oración*

Al no saber, reconocer, enseñar y testificar son elementos de herramientas de principios y valores que como padres hoy día tenemos el poder, autoridad y la guía de Dios para que podamos transmitir algo diferente en la vida de nuestros hijos, pero siempre estamos pensando y dependiendo del otro por lo que hace, dice y como vive, comparándonos por una miseria de vida que no es nuestro propósito la cual Dios nos los dio.

De ahora en adelante pídele en tus oraciones que te revele lo que verdaderamente debes hacer, ¿Para que he sido llamado? ¿Cuáles son tus convicciones personales que debo cambiar para ser de buen testimonio y ejemplo?

Que te releve su propósito y renueve tu esencia femenina para lograr hacer y trabajar por aquello que debes hacer.

Es una tarea, pero también va junto de la mano la responsabilidad.



HABLEMOS DE *Beneficios*

El beneficio personal en la oración es:

- Reducción del estrés y la ansiedad: La oración puede ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad, proporcionando un sentido de paz y tranquilidad.
- Mejora del bienestar emocional: Al expresar gratitud, pedir perdón o buscar guía, las personas pueden experimentar una mejora en su estado de ánimo y bienestar emocional.
- Fortalecimiento de la fe y la espiritualidad: La práctica regular de la oración puede profundizar la conexión con lo divino, fortalecer la fe y enriquecer la vida espiritual.
- Fomento de la auto-reflexión y la auto-conciencia: La oración invita a la introspección, permitiendo a las personas examinar sus acciones, pensamientos y sentimientos.
- Aumento de la esperanza y el optimismo: La oración puede proporcionar un sentido de esperanza y perspectiva positiva, especialmente en tiempos de dificultad.
- Mejora de la salud física: Algunos estudios sugieren que la oración puede tener efectos positivos en la salud física, como la reducción de la presión arterial y la mejora del sistema inmunológico.



El beneficio social y cognitivo son:

- Fortalecimiento de la comunidad: La oración en grupo puede unir a las personas, creando un sentido de comunidad y apoyo mutuo.
- Promoción de valores morales y éticos: A través de la oración, se refuerzan valores como la compasión, la empatía y la generosidad, que pueden influir positivamente en las relaciones interpersonales.
- Fomento del perdón y la reconciliación: La oración puede facilitar el perdón y la reconciliación, promoviendo la paz y la armonía en las relaciones.
- Beneficios cognitivos
- Mejora de la concentración y el enfoque: La oración requiere concentración, lo que puede mejorar la capacidad de enfoque y atención.
- Desarrollo de la resiliencia: La oración puede ayudar a las personas a enfrentar y superar desafíos, desarrollando una mayor resiliencia.



El beneficio espiritual es:

- Profundización de la conexión espiritual: La oración puede fortalecer la relación con lo divino y proporcionar una sensación de propósito y significado en la vida.
- Sentido de trascendencia: La oración puede proporcionar una experiencia de conexión con algo más grande que uno mismo, ofreciendo un sentido de trascendencia y significado.

En resumen, la oración puede ofrecer una amplia gama de beneficios que abarcan aspectos emocionales, físicos, sociales, cognitivos y espirituales, contribuyendo al bienestar general de las personas.



LAS 5 COSAS QUE 03 Descubrí

A mis 14 años descubrí el valor de:

- Ser mujer
- Mis principios y valores
- El valor de mi sordera
- Mi acento
- El reecuentro.



HABLEMOS DE

Ser Mujer

1. Identidad y Autenticidad: Ser mujer significa tener la libertad y la capacidad de definir y vivir tu propia identidad, ser auténtica y fiel a ti misma.
2. Fuerza y Resiliencia: Las mujeres a menudo demuestran una increíble fuerza y resiliencia, enfrentando y superando desafíos personales, sociales y profesionales.
3. Empatía y Compasión: La capacidad de empatizar y cuidar de los demás es una cualidad valiosa que muchas mujeres poseen y que enriquece las relaciones y las comunidades.

- 
4. Contribución y Liderazgo: Las mujeres contribuyen de manera significativa en todas las áreas de la sociedad, desde la familia y la comunidad hasta el ámbito profesional y político. Su liderazgo y perspectiva única son esenciales para el progreso y la innovación.
 5. Diversidad y Creatividad: La diversidad de experiencias y perspectivas que las mujeres traen a la mesa fomenta la creatividad y la innovación en todos los campos.
 6. Crecimiento y Desarrollo Personal: Ser mujer también implica un viaje continuo de autodescubrimiento, crecimiento y desarrollo personal, encontrando y abrazando tu propósito y potencial.

Cada mujer puede encontrar y definir su propio valor de manera única, basándose en sus experiencias, creencias y aspiraciones personales.



HABLEMOS DE

*Principios
y Valores*

Principios

1. Autenticidad: Ser fiel a uno mismo y actuar de acuerdo con sus verdaderos sentimientos y creencias.
2. Integridad: Mantener la honestidad y la ética en todas las acciones y decisiones.
3. Resiliencia: Capacidad para enfrentar y superar adversidades y desafíos.
4. Empoderamiento: Tomar control y hacer valer su voz y decisiones en su vida.
5. Respeto: Tratar a los demás con dignidad y consideración, y esperar el mismo trato a cambio.



Valores

1. Familia: Priorizar y valorar las relaciones familiares y el bienestar de los seres queridos.
2. Amor y Compasión: Mostrar cariño, comprensión y apoyo hacia los demás.
3. Educación y Aprendizaje: Valorar el conocimiento y el crecimiento personal continuo.
4. Igualdad: Creer en la equidad y luchar por la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas.
5. Salud y Bienestar: Cuidar del bienestar físico, mental y emocional propio y de los demás.
6. Colaboración y Comunidad: Valorar la cooperación y el trabajo conjunto para el bien común.
7. Espiritualidad: Tener una conexión con algo más grande, que puede ser una religión, la naturaleza o una filosofía de vida.



HABLEMOS DE

Sordera

1. Resiliencia y Adaptabilidad: Superar desafíos diarios relacionados con la comunicación y la accesibilidad puede desarrollar una fuerte capacidad de resiliencia y adaptabilidad.
2. Contribuciones Únicas: Muchas mujeres sordas aportan perspectivas únicas y valiosas en sus campos de trabajo, arte, activismo, y más.
3. Comunicación Diversificada: La sordera puede llevar a desarrollar habilidades excepcionales en otras formas de comunicación, como el lenguaje de señas, lectura labial, y la utilización de tecnologías de asistencia.



4. Empatía y Sensibilidad: La experiencia de vivir con una discapacidad puede fomentar una profunda empatía y comprensión hacia las dificultades de los demás.

5. Activismo y Defensa: Muchas mujeres sordas se convierten en defensoras de los derechos de las personas con discapacidades, trabajando para mejorar la accesibilidad y la inclusión en la sociedad.

El valor de una mujer con sordera, al igual que cualquier otra persona, es intrínseco y no debe ser medido por una sola característica física o sensorial.



HABLEMOS DE *Mi acento*

1. Autenticidad

Ser tú misma: Enfocarse en uno mismo permite vivir de manera auténtica, siendo fiel a tus valores, creencias y deseos.

Autoaceptación: Reconocer y aceptar tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades nos permite ser más auténticos y genuinos.

2. Autoestima y Confianza

Valor propio: Al centrarse en uno mismo, desarrollamos una mayor autoestima y una confianza sólida en nuestras habilidades y decisiones.

Independencia emocional: No depender de la validación externa refuerza nuestra independencia emocional y nos hace más resilientes.



3. Crecimiento Personal

Autodescubrimiento: Profundizar en el conocimiento de uno mismo nos ayuda a descubrir nuestras pasiones, intereses y metas.

Desarrollo continuo: La atención a nuestras necesidades y aspiraciones fomenta el crecimiento personal y profesional.

4. Relación con los Demás

Relaciones auténticas: Al ser fieles a nosotros mismos, atraemos relaciones más auténticas y significativas con los demás.

Empatía y comprensión: Una mayor comprensión de nosotros mismos nos permite ser más empáticos y comprensivos con los demás.



HABLEMOS DE *Recuerdos*

- Fomentar la Autoaceptación y el Amor Propio: Al reconectarse con su esencia, una mujer puede aprender a aceptarse y amarse tal como es, reconociendo sus fortalezas y debilidades.
- Aumentar la Confianza en Sí Misma: Al comprenderse mejor, una mujer puede desarrollar una mayor confianza en sus decisiones y acciones, sintiéndose más segura de su capacidad para enfrentar desafíos.
- Promover la Autenticidad: Reconocer y aceptar su verdadera esencia permite a una mujer vivir de manera más auténtica, alineándose con sus valores y deseos profundos.



- **Mejorar la Salud Mental y Emocional:** Este reencuentro puede ser terapéutico, ayudando a sanar heridas emocionales y reduciendo el estrés y la ansiedad.
- **Fortalecer las Relaciones:** Una mujer que se conoce y se valora a sí misma puede establecer relaciones más saludables y equilibradas, basadas en el respeto mutuo y la comprensión.
- **Impulsar el Crecimiento Personal:** Al reconectarse con sus sueños y aspiraciones, una mujer puede establecer metas claras y trabajar hacia ellas con determinación.
- **Aumentar la Resiliencia:** Con un sentido renovado de identidad y propósito, una mujer puede enfrentar mejor las adversidades, encontrando fuerza y motivación en su esencia interior.



HABLEMOS DE 4 Hábitos

Ya sea bueno o malo todo tiene su recompensa.



ELIMINANDO *Hábitos*

Mi experiencia con los hábitos ha sido fundamental por mi crecimiento personal todo lo bueno y todo lo malo porque yo también cometí errores y muy mal, pero fue un encuentro personal ya que estaba tratando de llenar vacíos que en mi corazón que había quedado huecos desde mi niñez hasta mi adolescencia. a continuación, te mostrare los buenos y malos hábitos junto a sus consecuencias que pueden llegar a perjudicar nuestra salud, también te invito que prestes atención de tus hábitos personales de cuales son aquellos que si merecen quedarse y cuáles son los que deberías retirarlos para siempre porque todo esto va a depender de tu futuro a lo que desees lograr.

Estas a tiempo, ¡Vamos!



LOS BUENOS *Habitos*

- Salud Física
- Salud mental y emocional
- Relaciones interpersonales
- Desarrollo personal y profesional
- Cuidado personal

Salud Física

1. Ejercicio Regular: Mantener una rutina de ejercicio que incluya actividades cardiovasculares, de fuerza y flexibilidad.
2. Alimentación Balanceada: Comer una dieta equilibrada que incluya una variedad de nutrientes esenciales.
3. Hidratación: Beber suficiente agua a lo largo del día.
4. Sueño Adecuado: Dormir entre 7-9 horas por noche para permitir una recuperación y funcionamiento óptimos.
5. Chequeos Médicos: Realizarse chequeos médicos regulares y estar al tanto de la salud reproductiva y general.

Salud Mental y Emocional

1. Meditación y Mindfulness: Practicar técnicas de relajación y mindfulness para reducir el estrés y aumentar la concentración.
2. Journaling: Mantener un diario para reflexionar sobre pensamientos y emociones.
3. Establecer Límites: Aprender a decir no y establecer límites saludables en las relaciones y en el trabajo.
4. Terapia o Asesoramiento: Buscar ayuda profesional cuando sea necesario para tratar problemas emocionales o mentales.

Relaciones Interpersonales

1. Comunicación Abierta: Fomentar una comunicación honesta y abierta con amigos, familiares y pareja.
2. Tiempo de Calidad: Dedicar tiempo de calidad a las relaciones importantes en su vida.
3. Red de Apoyo: Construir y mantener una red de apoyo de amigos y seres queridos.

Desarrollo Personal y Profesional

1. Lectura y Aprendizaje Continuo: Mantenerse actualizada y continuar aprendiendo cosas nuevas.
2. Establecer Metas: Fijar objetivos personales y profesionales y trabajar activamente para alcanzarlos.
3. Gestión del Tiempo: Desarrollar habilidades de gestión del tiempo para equilibrar las responsabilidades personales y profesionales.

Cuidado Personal

1. Autocuidado Regular: Dedicar tiempo a actividades que le hagan sentir bien, como tomar un baño relajante, cuidar de la piel, o disfrutar de un hobby.
2. Afirmaciones Positivas: Practicar el uso de afirmaciones positivas para fomentar una autoimagen saludable.
3. Vestirse con Intención: Vestirse de una manera que le haga sentirse segura y cómoda.

Adoptar y mantener estos hábitos puede contribuir significativamente al bienestar integral de una mujer, ayudándola a vivir una vida equilibrada y satisfactoria.

Adoptar buenos hábitos es fundamental para que una mujer se reconecte con su esencia de vida. Estos hábitos no solo promueven el bienestar físico, sino que también fortalecen la salud mental y emocional, permitiendo un equilibrio integral. Cuando una mujer se compromete con prácticas saludables, como una dieta balanceada, ejercicio regular y descanso adecuado, está invirtiendo en su energía y vitalidad, lo cual es esencial para enfrentar los desafíos diarios con mayor resiliencia y optimismo.

Los buenos hábitos también incluyen prácticas de autocuidado y tiempo para la reflexión personal. Actividades como la meditación, la lectura, o simplemente dedicar tiempo a pasatiempos placenteros, permiten a una mujer desconectarse del estrés y la ansiedad, y reconectar con sus verdaderos intereses y pasiones. Este espacio de introspección es crucial para redescubrir su propósito y alinear sus acciones con sus valores más profundos.

Además, cultivar hábitos positivos ayuda a construir una mente más fuerte y resiliente. La disciplina y la constancia en la práctica de buenos hábitos generan un sentido de logro y autoconfianza. Este crecimiento personal empodera a la mujer, permitiéndole tomar decisiones más conscientes y alineadas con su bienestar y felicidad. La mente clara y el espíritu fortalecido que se derivan de estas prácticas son la base para una vida plena y satisfactoria.

Finalmente, la integración de buenos hábitos en la vida diaria crea una red de apoyo y bienestar que va más allá del individuo. Las mujeres que viven de acuerdo con hábitos saludables inspiran a su entorno, fomentando comunidades más conscientes y solidarias. Este efecto multiplicador contribuye a un ambiente donde el bienestar colectivo es prioritario, y cada mujer puede sentirse apoyada en su camino hacia la reconexión con su esencia.

En resumen, mantener estos buenos hábitos es esencial para que una mujer se reconecte con su esencia de vida.

Estos hábitos no solo mejoran su bienestar físico y mental, sino que también fortalecen su espíritu, permitiéndole vivir de manera más auténtica y significativa.



LOS MALOS *Habitos*

- Procrastinación: Postergar tareas importantes puede llevar a estrés y disminución de la productividad.
- Autocrítica excesiva: Ser demasiado dura consigo misma puede afectar la autoestima y la salud mental.
- Comparación constante: Compararse constantemente con otras personas, especialmente en redes sociales, puede generar inseguridad y envidia.
- Falta de autocuidado: Descuidar la salud física y emocional, como no hacer ejercicio, no comer bien o no tomar tiempo para relajarse.
- Poco asertividad: No expresar sus necesidades y deseos puede llevar a sentirse resentida o no valorada.

Dependencia emocional: Depender demasiado de otros para la validación y felicidad puede ser perjudicial para la independencia emocional.

Chisme: Hablar negativamente sobre los demás puede dañar relaciones y crear un ambiente tóxico.

Mala gestión del tiempo: No planificar bien el tiempo puede llevar a un desequilibrio entre el trabajo y la vida personal.

Negatividad constante: Tener una perspectiva constantemente negativa puede afectar la salud mental y las relaciones con los demás.

Desorden: No mantener un entorno ordenado puede generar estrés y afectar la productividad.

Los malos hábitos pueden parecer inofensivos o incluso insignificantes en el corto plazo, pero sus consecuencias a largo plazo pueden ser profundamente perjudiciales para la salud física, mental y emocional.

Un mal hábito puede ser cualquier comportamiento repetitivo que perjudique nuestro bienestar, como una dieta poco saludable, la falta de ejercicio, el consumo excesivo de alcohol o tabaco, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, entre otros. Estos hábitos, si no se controlan, pueden convertirse en patrones difíciles de romper y generar serias complicaciones en nuestras vidas.

Desde el punto de vista físico, los malos hábitos pueden conducir a una variedad de problemas de salud. Una dieta poco equilibrada puede resultar en obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes y otros trastornos metabólicos. La falta de ejercicio físico puede llevar a un deterioro de la salud cardiovascular, debilidad muscular y problemas de movilidad.

Además, el consumo de sustancias perjudiciales como el alcohol y el tabaco está directamente relacionado con enfermedades crónicas como el cáncer, la cirrosis hepática y enfermedades respiratorias. A medida que estos hábitos se consolidan, el riesgo de padecer estas enfermedades aumenta exponencialmente.

En el ámbito mental y emocional, los malos hábitos también tienen un impacto significativo. La adicción a dispositivos electrónicos, por ejemplo, puede llevar a problemas de concentración, ansiedad, depresión y alteraciones del sueño. Los malos hábitos de manejo del estrés, como la procrastinación o la evitación de problemas, pueden agravar los niveles de estrés y contribuir a un estado de constante preocupación y ansiedad. Estos problemas no solo afectan el bienestar personal, sino que también pueden deteriorar las relaciones interpersonales y el desempeño profesional, creando un círculo vicioso difícil de romper.

Es crucial tomar conciencia de estas consecuencias y trabajar activamente para reemplazar los malos hábitos con comportamientos más saludables. Adoptar una dieta equilibrada, establecer una rutina de ejercicio regular, practicar técnicas de manejo del estrés y limitar el consumo de sustancias nocivas son pasos esenciales para mejorar nuestra calidad de vida.

Al hacerlo, no solo prevenimos enfermedades y mejoramos nuestra salud física, sino que también promovemos un estado mental y emocional más equilibrado. La clave está en la perseverancia y en el compromiso con uno mismo para lograr un cambio positivo y duradero en nuestros hábitos diarios.

Querida mujer, en tu vida hay un reencuentro crucial que merece toda tu atención y dedicación: el reencuentro contigo misma. Este momento de introspección y reflexión es fundamental para redescubrir tu esencia, tus pasiones y tu propósito.

Al reconectar con tu ser interior, no solo revitalizas tu espíritu, sino que también te permites crecer y evolucionar en formas que te acercan a la mujer que realmente deseas ser.

Este reencuentro no es solo un acto de amor propio, sino una inversión en tu bienestar y felicidad. Te invito a abrazar este viaje de autodescubrimiento con valentía y apertura, porque al hacerlo, te das la oportunidad de transformar tu vida y alcanzar un nuevo nivel de plenitud.



FORMANDO HABITOS QUE *Cambian*

La importancia del primer paso dependerá el
resultado que esperas a lograrlo.



HABITOS QUE SI

Cambian

La libreta: es esencial para formar hábitos que cambian tu manera de cambiar tu lenguaje del habla como el de la escriba.

La música: tiene un impacto en todo lo bueno y edificante que hara de nuestra energía y paz en todo lo que aprendamos a través de la escucha activa, resultados son al instante cuando los aplicas.

Los libros: son unos de mis favoritos de todos incluyendo la biblia que yo puedo recomendarte cuando es super esencial el acompañamiento que te dará resultados cuando aprendes y también lo aplicas siempre cuando te edifique.





Amistades: Considera con cuidado las amistades que te ayuden a sumar en tu crecimiento personal, las salidas en compañía son vitales para fortalecer la relación contigo misma.

Coach profesional: Cada encuentro en tu sesión con el Coach te ayudara a potenciar tus debilidades con preguntas reflexivas.

Viajes: Explora, vive y haz memorias que solo tu puedas capturarlas para que te inspires a lograr cada día más en tus objetivos tanto tu mejor version de ti misma.

Ejercision y detalles: Super fundamental para liberar todo tipo de cargas y recuperar tu energía, regálate un momento de flores, accesorios que completen tu nueva version de tu esencia que portas.





Cuando tu aplicas estos detalles que son ejemplos de testimonio de vida que a mí en lo personal me ha funcionado muchísimo para aclarar mi mente en tener otro estilo de vida la cual me ha y me sigue llevando a la conciencia presente de mis decisiones por lograr, terminar, trabajarlo, pulir nuevos cambios y proyectos sin terminar.

Con todo esto, la pregunta que surge aquí es: ¿Que es aquello que tiempo atrás comenzaste, pero después lo dejaste de hacer?

Mas sencillo: Si tuvieses una amiga que estuviera atravesando por la misma situación que la tuya, que le dirías?

Depende de tu respuesta será el resultado que va a lograr, toma en cuenta que cada proceso individual es diferente de acuerdo en el modo que desees que tu propio proceso sea transformado.





EL REECUENTRO SE HACE *Que lo hacen?*

La transformación personal es un proceso profundo y continuo que nos permite reconectar con nuestra esencia y reencontrarnos con quienes realmente somos. Este cambio comienza con la introspección y la autoevaluación: es importante analizar nuestras creencias, patrones de comportamiento y emociones para identificar aquello que no nos sirve o limita nuestro crecimiento. A través de herramientas como la meditación, el autoconocimiento y el desarrollo de la inteligencia emocional, podemos liberarnos de viejas ataduras y comenzar a vivir de manera más consciente. La transformación se logra cuando, paso a paso, nos atrevemos a soltar lo que ya no resuena con nosotros y cultivamos hábitos y pensamientos que nutran nuestra auténtica identidad. Así, al comprometernos con nuestro propio crecimiento, logramos alinearnos con nuestros verdaderos deseos y valores, reencontrándonos de manera genuina con nosotros mismos.

Te brindare los mejores 5 pasos que te ayudaran en tu proceso de transformacion al encuentro de tu propia esencia.

1- Practicar la autoobservación diaria: Dedicar unos minutos al día a la autoobservación permite tomar conciencia de nuestros pensamientos, emociones y reacciones. Esto puede lograrse llevando un diario, donde anotemos lo que hemos sentido y pensado a lo largo del día, identificando patrones o situaciones que nos generan malestar o nos limitan. Este primer paso ayuda a conocernos mejor y entender qué aspectos internos necesitan transformación.

2- Establecer límites saludables: Identificar y establecer límites claros con las personas y actividades que nos drenan es esencial. Esto incluye saber decir "no" sin sentir culpa y proteger nuestro tiempo y espacio. Aprender a poner límites es un acto de amor propio que fortalece nuestra conexión con lo que realmente queremos y necesitamos para vivir en equilibrio.

3-Conectar con los valores propios: Tomarse el tiempo para reflexionar sobre los valores que más importan, como la honestidad, la empatía o la autenticidad, es fundamental para alinearse con la esencia propia. Esto puede lograrse mediante ejercicios de reflexión, como escribir una lista de valores personales y luego analizar si nuestras acciones y decisiones actuales están en sintonía con ellos.

4- Practicar el autocuidado físico y emocional:
Dedicarse a prácticas que fortalezcan la salud física y mental es una manera de honrar el propio bienestar.

Esto incluye actividades como el ejercicio, la alimentación consciente, la meditación o cualquier práctica que aporte paz y energía positiva. Además, el autocuidado emocional implica trabajar en la autoestima y cultivar relaciones que aporten bienestar.

5- Cultivar el perdón y la compasión hacia una misma:
Soltar el peso del pasado, perdonarnos por errores o decisiones que nos lastimaron, y practicar la compasión hacia nosotras mismas es un paso esencial en el camino hacia el reencuentro con nuestra esencia. Este acto de amor propio nos permite liberar cargas emocionales que nos limitan, facilitando el crecimiento y la transformación.

Descifrar la esencia en una mujer es un proceso de autodescubrimiento que se centra en comprender su identidad más profunda, sus valores, y el propósito que da sentido a su vida. Para alcanzar esta comprensión de manera efectiva, se pueden seguir estos enfoques:

- 1- Reconectar con la intuición y el sentir interno: La intuición suele ser una fuente poderosa de autoconocimiento y conexión con nuestra esencia. Darse el tiempo para escucharla, confiando en las emociones y las sensaciones que surgen en momentos de silencio, puede revelar aspectos fundamentales de la verdadera identidad de una mujer.
- 2- Explorar y definir los valores personales: La esencia de una persona está en gran parte definida por los valores que la impulsan. Reflexionar sobre lo que realmente importa –como la autenticidad, el amor propio, el respeto o el crecimiento– ayuda a identificar qué elementos son esenciales en su vida. Un ejercicio útil es listar valores y analizar cómo cada uno se relaciona con sus decisiones y su bienestar.

3- Identificar y liberar creencias limitantes: Muchas veces, las creencias adquiridas en el tiempo (sobre cómo “debería” ser o actuar) ocultan la verdadera esencia. A través de la autoobservación y técnicas como la meditación, la terapia o la escritura introspectiva, es posible desafiar y liberar esas creencias que no resuenan con el ser auténtico.

4- Practicar la autoaceptación y la autenticidad: La esencia de una mujer se revela cuando puede ser ella misma sin miedo ni juicio. Practicar la autoaceptación y mostrarse tal y como es, en lugar de lo que los demás esperan, es un paso clave para vivir en coherencia con su esencia. Ser auténtica en sus elecciones y sus relaciones fortalece esta conexión interna.

5- Cultivar actividades que despierten alegría y propósito: Observar las actividades que le brindan una profunda satisfacción, alegría y sentido de propósito ayuda a identificar aspectos de su esencia. Esto puede incluir hobbies, intereses, o causas que despiertan pasión. Escuchar a qué la impulsan estos intereses y cómo la hacen sentir ayuda a definir su verdadera naturaleza.

La esencia requiere tiempo y paciencia, pero siguiendo estos pasos y explorando sin prisa ni juicio, una mujer puede reconectar con su identidad más auténtica, encontrando en ella la fuerza y claridad necesarias para vivir una vida plena y significativa.

Vivir la etapa de transformación personal es un viaje profundamente hermoso y liberador, donde cada paso nos lleva a reencontrarnos con nuestra esencia auténtica y a descubrir la fuerza y la paz que siempre han estado en nuestro interior. Es un proceso en el que, al despojarnos de miedos, etiquetas y expectativas ajenas, comenzamos a vernos con ojos compasivos, a honrar nuestras verdaderas necesidades y a celebrar nuestra individualidad. Esta experiencia es una invitación a todas las mujeres: a que se atrevan a mirarse desde adentro, a que vivan la alegría de reconocerse en cada avance y en cada momento de autodescubrimiento. Es un camino único y personal que enriquece el alma y abre puertas a una vida llena de sentido, amor propio y autenticidad.



VOLVIENDO A MI 07 *Esencia*

Volver no significa regresar al pasado para recordar una memoria que ya no pertenece a tu presente, volver es ir a tu esencia para recuperar tu feminidad y tu identidad para renovarte.

Hacer todo lo que por mucho tiempo lo has perdido o paralizado por causa de pronosticar hacer miles de cosas e ideas extras que ocuparon lugar en vez de desarrollar tus tantos y habilidades de tus dones que Dios ya lo establecio desde antes que llegaras a esta tierra.

Valora cada paso y de tu tiempo que haces o como lo inviertes porque sin duda despues todo eso sera recompensado ya sea todo lo bueno o todo lo malo.

Volver a nuestra esencia es un viaje de reconexión con lo que realmente somos, más allá de lo que la sociedad, las experiencias dolorosas o las expectativas externas nos han impuesto. Aquí algunas maneras de reencontrarnos con nuestra verdadera esencia:

- 1. Silencio y Reflexión

El ruido externo muchas veces ahoga nuestra voz interior. Dedicar momentos de silencio, ya sea a través de la meditación, la oración o simplemente estando en calma, para escuchar lo que tu alma necesita.

- 5. Regresar a lo simple

Nuestra esencia no se encuentra en lo material ni en la sobrecarga de actividades, sino en la simpleza de la vida: el contacto con la naturaleza, la creatividad, la conexión con otros desde el corazón.

- 6. Honrar nuestras pasiones y talentos

Lo que nos apasiona y nos hace sentir vivas es una brújula hacia nuestra esencia. Redescubrir qué cosas disfrutamos sin buscar aprobación externa es clave.

- 7. Vivir desde el amor y no desde el miedo

Cuando nos movemos desde el amor propio, la compasión y la autenticidad, volvemos a ser nosotras mismas. Soltar el miedo al rechazo o al fracaso nos libera.

Preguntas para Reflexionar:

- ¿Cuándo fue la última vez que me sentí plenamente yo misma?
- ¿Qué me desconecta de mi esencia y cómo puedo soltarlo?
- ¿Qué soñaba ser cuando era niña y cómo puedo honrarlo hoy?
- ¿Qué haría si no tuviera miedo al juicio?

"Tu esencia no está perdida, solo espera ser recordada. Vuelve a ti."



HABLEMOS DE *Libertad*

La libertad en el momento de nuestro reencuentro con nosotras mismas es un acto de amor y valentía. No es solo la ausencia de ataduras externas, sino la liberación interna de todo lo que nos impide ser auténticas.

¿Qué significa ser verdaderamente libres?

Ser libres es permitirnos existir sin máscaras, sin miedo a decepcionar, sin cargar con expectativas ajenas. Es elegir nuestra vida desde la verdad y no desde la obligación o el temor.

Cuando nos reencontramos con nuestra esencia, la libertad se manifiesta en:

- Soltar lo que no nos pertenece: Ideas, creencias, etiquetas, roles impuestos que nos han hecho dudar de nuestra autenticidad.
- Amarnos sin condiciones: Sin esperar validación, sin compararnos, aceptándonos tal y como somos.
- Expresar lo que sentimos: Darnos permiso de hablar, de llorar, de reír, de enojarnos, de ser vulnerables sin culpa.
- Elegir lo que nos hace bien: Personas, espacios, caminos que nos nutren y nos permiten florecer.
- Conectar con nuestra niña interior: Abrazar su pureza, su espontaneidad, su capacidad de asombro y alegría.

¿Cómo recuperar esa libertad?

Preguntándonos: ¿Estoy viviendo para mí o para cumplir expectativas?

- Escuchando a nuestro cuerpo y nuestras emociones sin juzgarnos.
- Devolviéndonos el derecho a cambiar, a renacer, a ser diferentes sin miedo.
- Aceptando que la libertad no significa ausencia de miedo, sino la valentía de elegirnos a pesar de él.
- "La verdadera libertad no es ir en busca de algo más, sino volver a ti y recordar quién eres sin ataduras."

¿Cómo sientes la libertad en este momento de tu vida?

Quienes

SON LAS MUJERES SIN LIBERTAD

1. Las que viven para complacer a los demás

Mujeres que han crecido creyendo
que su valor depende de la
aprobación externa, que ponen las
necesidades de otros antes que las
suyas y que sienten culpa por decir
"no".

2. Las que tienen miedo al juicio

Viven reprimidas, temiendo lo que
los demás dirán de sus decisiones, de
su apariencia, de sus sueños. Se han
convertido en lo que otros esperan,
en lugar de lo que realmente desean
ser.

3. Las que se han olvidado de sí mismas

Mujeres que han entregado su vida al trabajo, a la maternidad, a una relación, dejando de lado su propia esencia, sus pasiones y su individualidad.

4. Las que viven atrapadas en el pasado

El dolor, la culpa o el resentimiento les impiden avanzar. No se sienten dignas de una nueva oportunidad, cargan con heridas no sanadas que las mantienen prisioneras.

5. Las que tienen miedo de ser grandes

Mujeres con dones y talentos enormes, pero que no se permiten brillar por miedo a fallar, a no ser suficientes o a ser rechazadas. Se conforman con lo seguro en vez de arriesgarse a lo que realmente quieren.

6. Las que dependen de algo o alguien para sentirse completas

Puede ser una pareja, un trabajo, la validación social o incluso las redes sociales. No se sienten libres porque su felicidad depende de factores externos.

7. Las que se han creído historias falsas sobre sí mismas.

Mujeres que han interiorizado mensajes como “no soy suficiente”, “no puedo hacerlo”, “no merezco ser feliz”, y viven desde esas creencias limitantes.

¿Cómo empezar a vivir con libertad?

- ◆ Cuestionando todo lo que nos han enseñado y preguntándonos: ¿Esto realmente me hace feliz?
- ◆ Aprendiendo a decir "no" sin culpa y a decir "sí" a lo que nos expande.
- ◆ Perdonándonos y liberándonos del pasado para poder avanzar.
- ◆ Dándonos permiso de brillar, de soñar y de ser diferentes sin miedo.

"Ser libre no es huir de algo, sino atreverse a ser tú misma sin miedo."

¿Te sientes identificada con alguna de estas situaciones?



1. ERES SUFICIENTE TAL COMO ERES

2. LA VERDADERA LIBERTAD ES SER TÚ MISMA

3. TU ESENCIA ES TU MAYOR TESORO

4. SANAR ES REGRESAR A CASA

5. NO NECESITAS PERMISO PARA BRILLAR

6. LA PAZ ESTÁ EN LA SIMPLICIDAD

7. ERES PARTE DE ALGO MÁS GRANDE

NO ESTÁS SOLA. HAY MUJERES COMO TÚ QUE TAMBIÉN
BUSCAN REENCONTRARSE. APÓYATE EN UNA COMUNIDAD QUE
TE NUTRA Y TE ELEVE.

"VUELVE A TI, REDESCUBRE TU ESENCIA Y RECUERDA QUE
DENTRO DE TI SIEMPRE HA ESTADO LA MUJER QUE DESEAS
SER."



Hablemos y sígueme



Rebeca Hernandez-IF



Coach Rebeca Hernandez

visita mi web:
www.identidad-femenina.com

¡Gracias!