7 hábitos cotidianos que pueden estar desconectándote de tu energía femenina

Una invitación a volver a tí • Ganga Maa Healing



¿Cuándo fue la última vez que te permitiste simplemente sentir?

Muchas mujeres pasan sus días ocupándose de todo: trabajan, resuelven, cuidan, organizan, cumplen responsabilidades y atienden las necesidades de los demás.

Poco a poco, pueden acostumbrarse tanto a vivir desde la exigencia y el hacer, que dejan de escuchar lo que sucede dentro de ellas.

Tu energía femenina no desaparece. Pero algunos hábitos pueden hacer que pierdas contacto con aspectos importantes de ti misma: tu cuerpo, tu intuición, tu sensualidad, tu creatividad y tu capacidad de recibir.



1 Vivir constantemente en modo hacer

- Te levantas pensando en todo lo que tienes que resolver. Pasas de una tarea a otra y sientes que siempre hay algo pendiente.

- Incluso cuando descansas, tu mente sigue trabajando.

- Prueba esto: Regálate diez minutos al día sin objetivos, sin pendientes y sin intentar ser productiva. Simplemente permítete estar.



2 Ignorar las señales de tu cuerpo

- Sientes cansancio, tensión, hambre o necesidad de descansar, pero continúas adelante porque tienes cosas más importantes que hacer.
- Te acostumbras a escuchar tus obligaciones antes que tus propias necesidades.
- Prueba esto: Haz tres pausas durante el día y pregúntate: ¿Qué está sintiendo mi cuerpo? ¿Qué necesito en este momento?



3

Dejar tu placer siempre para después

- Has dejado de hacer cosas que disfrutas. Bailar, escuchar música, tomar un baño largo, acariciar tu piel, moverte o simplemente disfrutar de un momento para ti.

- El placer se convierte en algo que puedes experimentar solamente cuando todo lo demás está resuelto.

- Prueba esto: Incorpora diariamente un pequeño momento de placer sin sentir que tienes que ganártelo.



4 Desconectarte de tu sensualidad

- Tu cuerpo se convierte en algo que utilizas para trabajar, caminar, cumplir responsabilidades y resolver problemas, pero pocas veces en algo que habitas y disfrutas.

- La sensualidad no se limita a la sexualidad: también está en tus sentidos, en el movimiento, en el contacto y en la capacidad de disfrutar.

- Prueba esto: Dedica unos minutos a sentir tu cuerpo. Ponte música, mueve tus caderas suavemente y explora cómo se siente habitarte.



5

Decir sí cuando realmente quieres decir no

- Aceptas compromisos, favores y responsabilidades que no deseas asumir. Te preocupa decepcionar a los demás y terminas colocando sus necesidades por encima de las tuyas.

- Prueba esto: Antes de responder a una petición, haz una pausa y pregúntate: ¿Realmente quiero hacerlo o estoy diciendo que sí por miedo a incomodar?

6

Tener dificultad para recibir

- Estás acostumbrada a dar, cuidar, resolver y estar disponible para los demás. Pero cuando alguien quiere ayudarte, ofrecerte algo o cuidarte, te cuesta aceptarlo.

- Prueba esto: Practica recibir sin justificarte. Acepta un cumplido, permite que alguien te ayude y date permiso de no tener que hacerlo todo tú.



7. Vivir desconectada de tu creatividad y tu intuición

- Tomas decisiones desde lo que debes hacer, lo que esperan de ti o lo que parece más conveniente, pero pocas veces te detienes a escuchar lo que realmente deseas.

- Dejas poco espacio para imaginar, crear, explorar y seguir tu propia inspiración.

- Prueba esto: Dedica unos minutos a escribir: ¿Qué deseo realmente? ¿Qué me entusiasma? ¿Qué parte de mí está esperando tener espacio para expresarse?



Tu invitación: comienza a regresar a ti

No necesitas cambiar los siete hábitos de un día para otro.

El primer paso es reconocerlos, observar cómo se manifiestan en tu vida y comenzar a elegir de manera consciente.

Tu energía femenina no consiste en dejar de ser fuerte, independiente o capaz. Consiste también en permitirte sentir, recibir, disfrutar, crear y vivir en conexión contigo misma.

Tu cuerpo es tu primer hogar. Vuelve a habitarlo.

Con amor • Sandra González • Ganga Maa Healing

