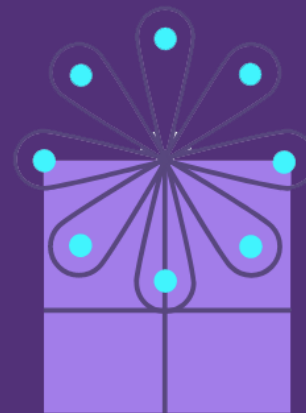




**UNA NOCHE PARA
CONECTAR CON EL DISFRUTE
Y EL AUTOCUIDADO
FEMENINO**

Conócete, respétate, cuídate

Descubre “ la doncella que hay en ti ”



SE AUTÉNTICA...

Conócete profundamente a ti misma, escúchate, respétate, amate tal como estás siendo, sin florituras. averigua qué te gusta, qué prefieres, qué detestas, que disfrutas, qué amas, ese es el camino a la autenticidad.

si eres auténtica brillas y disfrutas brillando.


Amalia Valderrama
www.amaliavalderrama.com

ESTÁS SIENDO...

No eres una única mujer, eres muchas. En realidad, tampoco eres, sino que estás siendo. Lo único seguro es que vas cambiando y que todas esas facetas que tienes dentro también lo hacen.

Las mujeres somos cíclicas, estamos conectadas con un ritmo, el ritmo de nuestro útero, de nuestra feminidad. Esto implica que cada mes pasamos por una serie de etapas, de momentos, de maneras de ser y estar: fase folicular, fase ovulatoria, fase lútea, menstruación. En cada fase tenemos cambios físicos, hormonales, emocionales y temperamentales. Algunas de manera más marcada y otras de manera más sutil.

Y este ritmo coincide con el ritmo de la naturaleza, las estaciones, el día y la noche, las fases de la luna. Somos humanas, somos naturaleza.

Algunas autoras han llamado a todas esas mujeres que viven en nosotras arquetipos: la Doncella, la Madre, la Sabia y la Anciana. Que a su vez se relacionan con cada una de las fases de nuestro ciclo menstrual y con las estaciones del año y las fases de la luna.

La Doncella- fase folicular-Luna creciente-primavera

La Madre-fase ovulatoria- Luna llena-verano

La Chamana- fase lútea, Luna menguante-otoño

La Anciana- menstruación-Luna nueva-invierno.



Con este EBOOK te invito a profundizar en *la Doncella que vive en ti*, en sus cualidades y características. En toda la energía y poder que ella te puede brindar.

Te animo a que hagas los ejercicios y que con ellos te conozcas y aprendas a amarte, a valorarte tal como estás siendo aquí y ahora. Porque la doncella es como esa niña pequeña y juguetona que hace lo que le gusta y no se juzga, se permite ser y actuar como realmente le apetece. La doncella es ante todo una mujer que se permite SER AUTÉNTICA.

¿te animas a conocer a tu doncella?

La doncella | LA DONCELLA REPRESENTA LA FUERZA Y LA DECISIÓN.

Si caminas por la naturaleza en primavera, verás cómo todo empieza a brotar de repente y con fuerza. Todo aquello que estaba como dormido en el invierno, con la llegada de la primavera se despierta. Los olores, los colores, las texturas, son más intensos. Todo se llena de alegría y de vida.

Así es la doncella, está llena de vida, de energía, es como una bocanada de aire fresco que da vigor. Es como aquella niña que corre libre por los campos, que se sube a los árboles, que recoge flores, que juega y se divierte haciendo travesuras porque tiene energía suficiente y no le atan los juicios y condicionamientos sociales. ¡Es libre!!

Tiene una relación sana y placentera con su cuerpo, se valora y se disfruta, se acepta tal cual es, se regocija con lo que ve de sí misma y se cuida. También conoce que le genera placer y lo



busca, y por el contrario sabe que le genera repulsión y se aleja de ello. Disfruta de su sensualidad y de su sexualidad.

Pero la doncella es una parte de nosotras, no es la totalidad. Es importante que sepamos equilibrar su energía y ponerla en balance y armonía con las otras tres (madre, **chamana**, anciana) sino corremos el riesgo de que predomine y salga de ella su “lado oscuro”.

Una energía de doncella en desbalance puede caer en la obsesión por los cánones de belleza, el descuido de los compromisos, no tomarse nada en serio, exponerse demasiado a los otros, ver a otras mujeres como rivales, caer en superficialidades. De ahí que sea importante conocer la doncella que hay en ti y darle un lugar en tu vida sin que sea la que predomine y acabe ahogando a las otras, que son igualmente valiosas.

DESPERTANDO A TU DONCELLA

Esa doncella está viva en ti, sin embargo, a veces duerme porque no le das el espacio ni el tiempo para que surja y te inyecte su energía. Es por eso que reconocer su importante papel en tu vida es el primer paso para concederle el lugar que le corresponde.

Cada mes tienes un momento de tu ciclo menstrual en donde tu doncella está más viva, **la fase folicular**. Esta fase comienza una vez se acaba la menstruación y es cuando en tus ovarios se empieza a preparar un folículo. Como toda tu energía física está enfocada en crear un óvulo, que es la base para una nueva vida, todo tu cuerpo está muy activo. Se genera una descarga de estrógenos que te hace estar muy activa y también se descarga testosterona que hace que aumente el deseo sexual y que te sientas más atractiva.



En este momento de tu ciclo te sientes doncella: plena, enérgica, sensual, poderosa. Sin embargo, no tienes que esperar a que tu doncella esté presente en tu vida sólo una vez al mes por unos cuantos días, también hay ciertas maneras de abrirle las puertas en todos los momentos del mes.

A través de rituales cotidianos, acciones concretas e intencionales, puedes darle espacio a la doncella que vive en ti. En general todas aquellas actividades que te ayuden a tomar consciencia plena de todo tu cuerpo y que den placer a tus sentidos te permitirán llamar a tu doncella.

De ahí que sea tan importante la exploración, el descubrimiento continuo de aquello que te gusta y te genera placer: olores, sabores, texturas, imágenes, sonidos. Identificar aquello que tu consideras BELLO y rodearte de ello.

iPoco a poco iras conociendo a fondo a tu doncella y le darás vida cuando quieras sentirte liviana, activa, sensual, bella!

LA MAGIA DE LOS RITUALES COTIDIANOS

Un ritual consiste en una serie de acciones realizadas principalmente por su valor simbólico. Son acciones concretas con significado y simbolismo, que realizamos con una clara intención, con un objetivo.



Los rituales nos ayudan a establecer un momento de conexión con algo o alguien: con nosotras, con otras personas, con una idea, con una causa, con un deseo. Son momentos de atención plena, donde somos capaces de parar, observar y sentir.

En la actualidad vivimos en un ritmo frenético y donde cada vez nos cuesta más tener momentos de silencio y atención plena, y justamente son éstos los momentos que nos permiten controlar el estrés y disfrutar de la vida. De ahí que los rituales sean poderosas herramientas para el bienestar.

Un ritual consta de tres elementos:

1. **Foco:** la mente puesta en lo que voy a hacer.
2. **Atención corporal:** centrarse en el cuerpo.
3. **Intención clara:** Definir un ¿para qué? Un sentido claro, un objetivo.

Además, los rituales suelen tener unas partes:

1. **Preparación:** antes de hacerlo ten claro lo que necesitas: objetos, vestimenta, música...Define un lugar donde lo harás, con quién, un momento específico.
2. **Realización:** Cuando lo realices pon toda la atención y la intención en lo que estás haciendo. La clave es estar ahí en cuerpo y mente, saboreando el momento, así sea corto.



3. Cierre: Define cuando acaba y piensa en un cierre, por ejemplo, un agradecimiento, una frase, un pensamiento, una acción que te haga ver que te haga sentir que has acabado.

PROPUESTAS Y EJERCICIOS

Para despertar a tu doncella sólo hace falta un poco de imaginación y juego. Simplemente con poner el foco en el disfrute sensorial y la belleza puedes empezar a llamarla.

También hace falta una declaración de compromiso contigo misma, en la que tú decides darle espacio a esa parte de ti, a esa faceta a veces olvidada. Te ofrezco un modelo:

“Me comprometo a darme tiempo para hacer actividades que despierten mis sentidos, que me inviten al goce y al disfrute. Momentos para celebrar la vida y celebrarme, sintiéndome plena y feliz tal como soy”

Escribe ésta declaración, o una de tu propia cosecha, en un papel bonito o en una postal o en una foto que te guste. Ponla en un lugar visible para tí (no hace falta que la vean otras personas, es parte de tu intimidad). La idea es que te ayude a recordar que tienes la intención de conectarte con la energía de tu doncella.

A continuación, te hago algunas propuestas que son sencillas, pero que introduciéndolas en tu día a día, pueden ayudarte a vivir más livianamente.



Estos son pequeños rituales cotidianos. Al principio pueden parecer acciones sin importancia ya que las realizas habitualmente, pero créeme, una misma acción cambia mucho si la realizas con una intención, o si, por el contrario, la realizas con el piloto automático, es decir como un simple trámite.

Te propongo algunas:

- **Haz de la comida un ritual:** Prepara la mesa antes de comer. Arréglala y adórnala como si tu fueras una invitada de honor. Puedes poner unas flores, unas servilletas especiales, una vela o simplemente buscar un plato y un vaso que te gusten mucho. Al comer escoge uno de los alimentos y saboréalo, con calma, con todos los sentidos. Al finalizar puedes dar gracias por la comida.
- **Disfruta del placer de la ducha o del baño.** Prepara tu momento de baño. Escoge una música que te guste y te relaje, un jabón especial, una vela de olor o un incienso. Prepara una toalla con un aroma y una textura agradable. Siente el agua como toca tu cuerpo mientras te duchas, la temperatura agradable, cómo el jabón suaviza tu piel. Al salir puedes ponerte un aceite o una crema humectante que te guste, sintiendo como acaricia todo tu cuerpo. Puedes finalizar agradeciendo haber vivido ese momento sólo para ti.
- **Automasaje:** Para darte un masaje no hace falta ir a un masajista profesional, ni esperar a que otro te lo haga. Aunque es grato tener estos momentos, podemos hacerlo en casa y fácilmente. Prepara una mezcla de aceite vegetal y aceite esencial. Puedes usar 20 ml de aceite de almendra con unas 6 gotas de aceite esencial que te guste, yo te recomiendo los



de rosa, ylan ylan, sándalo, jazmín y neroli porque activan la sensualidad. Prepara un lugar cómodo y a una temperatura agradable. Pon una música que te guste. Hazte un masaje en el cuello y los hombros o en los pies. Puedes acabar haciendo algún pequeño estiramiento o con unos minutos de respiración y atención plena.

- **Rodéate de belleza siempre que puedas:** Decora tu casa, haz de tu habitación un espacio amoroso, pon en tu cama sábanas que te sean agradables al tacto, ten cerca olores que te gusten, objetos que realmente te gusten y tengan significado para ti ahora. Ten en cuenta que lo que te gustó en el pasado quizá ahora no va acorde con tu estilo. Haz un poco de limpieza y quédate sólo con aquello que realmente ames.

ARQUEOLOGÍA DE TI MISMA

Además de los rituales cotidianos, te propongo una serie de acciones que parten de una base: tu autoconocimiento. Están basados en las propuestas del libro *“El encanto de la vida simple”* de Sara Ban Breathnach y que ella ha reunido bajo el nombre arqueología de una misma.

Al igual que esta autora, te animo a adentrarte en las profundidades de tu interior, escucharte e ir descubriendo información valiosa de tí misma, de la que quizá hasta ahora no has sido consciente.

Se trata de conocer a esa mujer en la que te has convertido y que hoy estás siendo como producto de tu historia y de tus experiencias. Y si tienes más curiosidad te invito a leer su libro completo, es maravilloso.

- **Paseos de descubrimientos.** Se trata de hacer recorridos, con el objetivo de descubrir e identificar qué es aquello que te gusta y te genera placer. Pueden ser recorridos por



espacios naturales o urbanos. El objetivo de estos paseos es despertar tus sentidos oler, ver, sentir, tocar, probar cosas con total atención y con todo tu cuerpo.

No son paseos como cualquier otro, son paseos con formato de ritual. Esto quiere decir que deben tener una preparación previa, una acción concreta y un cierre. Antes de ir pregúntate ¿A dónde voy a ir?, ¿qué tengo que llevar?, ¿cómo tengo que vestirme?, ¿cuánto tiempo voy a estar? Y una vez estás en el lugar, dedica un tiempo para estar y agudiza tus sentidos.

Si decides ir a la naturaleza siente el bosque, la playa, la montaña... ¿Qué te llama la atención?, ¿Qué te gusta más?, ¿Qué no te gusta?, ¿Cómo te sientes? Recoge plantas, flores, raíces, semillas, tócalos, huélelos. Escucha los sonidos, el agua, los pájaros, el viento. Camina descalza... Y una vez acabado el recorrido puedes plasmar los descubrimientos en un dibujo o en una foto.

Si decides ir a un entorno urbano, puedes visitar una tienda de ropa, de artesanía, de decoración, no con la idea de comprar sino más bien con la idea de observar y sentir lo que te gusta. ¿Qué colores?, ¿qué texturas?, ¿qué tiendas me atraen y cuáles no?, ¿por qué?, párate y reflexiona, a veces vale la pena observar, probar cosas nuevas y luego comprar, no hacerlo por impulso.

- o **Diario de tesoros:** al mismo tiempo que realizas los paseos de descubrimientos puedes crear un cuaderno en el que puedes pegar fotos, recortes de revistas, dibujos, material natural, etc. de lo que vas encontrando. Es una libreta donde irás recopilando todo aquello



quiete gusta y al cual puedes volver siempre que quieras. También puedes escribir en él si es que para ti este modo de expresión te resulta más cercano y útil.

PARA ACABAR...

Todas las propuestas que te he brindado son sólo eso, propuestas. Te animo a que crees las tuyas, a que sigas investigando en este asunto.

Sé que vivimos en una sociedad frenética donde tenemos muchas actividades y obligaciones y en donde muchas veces no nos sobra tiempo para hacer todo lo que deseamos.

No te tomes este contenido como una obligación, no te presiones a ti misma si no consigues hacer estas propuestas o si sólo puedes hacer una de ellas en mucho tiempo. No te juzgues si no llegas a todo, esa es justamente una manera de alejar a tu doncella. Ser muy autoexigente y perfeccionista sólo es una manera de maltratarte y no respetarte.

Te animo a que veas este material como una puerta, como un camino que hoy se abre ante ti, que si lo tienes en mente te va a permitir ir creando las condiciones para vivirlo.

MI INSPIRACIÓN...

Este material ha sido producto de mi experiencia y reflexión a partir de mi paso por libros, cursos, charlas con personas, observación cotidiana, etc.



A continuación, te propongo algunas fuentes y personas que son inspiradoras para mí, que son verdaderas maestras en este tema y a las que agradezco profundamente haber conocido. ¡Conócelas de primera mano!

- Catalina Dash.: www.catalinadash.com
Curso “Magia y rituales fem”
Curso “Vida Flow”
- Sophia Style. www.mujiestilica.com
Curso “Las cuatro lunas en mí”
- Sara Ban Breathnach. *El encanto de la vida simple*. Un diario para vivir en plenitud los pequeños placeres de la vida. Ediciones B, S.A, 1996.
- Jenny Moix. *Mi mente sin mí*. Editorial Aguilar. 2018.





Amalia Valderrama

www.amaliavalderrama.com

✉ info@amaliavalderrama.com

660 30 83 74