

Semana 3

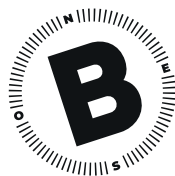
ABUNDANCIA



Donde ponés la atención
eso florece



**SOMOS
BUSCADORAS**
MENTOREO HOLÍSTICO PARA MUJERES



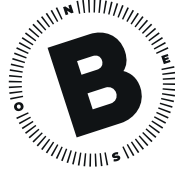
De la atención a la manifestación

La abundancia comienza en casa.

Bienvenida a este espacio de guía personalizada a través de las palabras. Desde hace dos semanas que conversamos sobre la abundancia, de diferentes formas: a través de los otros, con una conciencia de comunidad; y también sobre cómo la apreciación sólo es posible si desaceleramos. Me interesa saber si pudiste sentir la fuerza de la red, si encontraste los recursos que te rodean, y al mismo tiempo si lograste frenar para estar lo suficiente descansada y volverte verdadera testigo de este Universo. Quizás estás pensando: "¿QUÉ?!, con suerte llegué hoy a la verdulería antes de que cierre". Si sentís que seguís corriendo, volvé a frenar. Quizás puedas recapitular con el cuadernillo pasado y poner en práctica la meditación que compartimos. Volvé a vos siempre que sientas que estás fuera de eje. La mente tiende a explicar por qué estamos "aceleradas", o "sin un minuto". Ok, pero vos sos esencial, y hoy justamente serás más que nunca la protagonista del desafío que nos espera.

¿Estás para seguir? No quiero que avances a los tumbos, que sientas que cada semana un cuadernillo te mira con el dedito acusador diciendo: "ocúpate de mí". Por favor no.

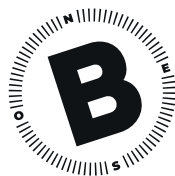
Quiero que Somos Buscadoras sea un recordatorio de que vos sos tu mejor guía. Así que puede pasar que encuentres un ritmo propio, o que tengas tu manera personal de atravesar la experiencia.



Sopa de letras

Ahora sí, arranquemos hoy con esta sopa de letras.
Observá qué palabras encontrás de manera horizontal.

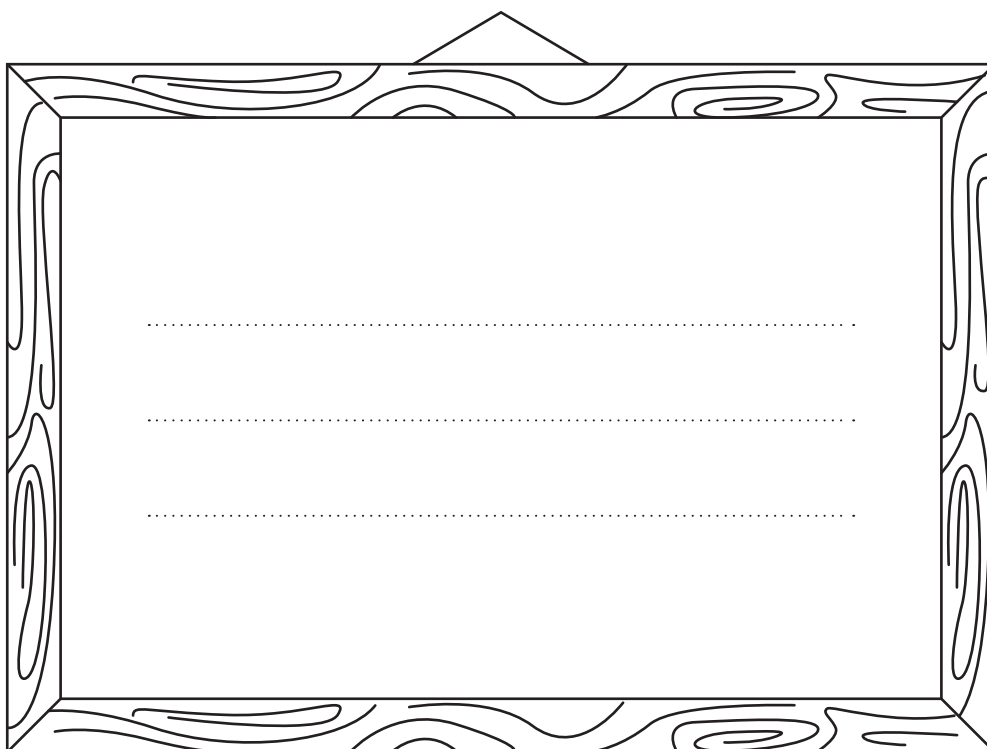
S	C	O	I	A	F	S	U	Y	A
A	Y	U	Y	S	O	Y	F	S	C
C	I	F	E	S	F	C	O	Y	U
F	U	Y	A	O	A	S	A	C	I
S	U	F	I	C	I	E	N	T	E
A	Y	E	I	A	G	C	S	O	F
I	P	A	R	A	F	U	Y	S	U
R	I	S	U	C	O	A	M	F	Y
A	F	O	S	Y	A	I	E	I	C
Y	U	A	I	C	Y	S	O	F	E
L	O	B	R	I	L	L	A	R	C
V	A	S	U	Y	I	O	S	Y	A
R	O	I	Y	S	T	A	C	F	U
T	T	E	F	I	U	Y	O	A	S



Lettering

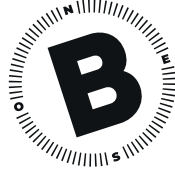
Al principio el alfabeto mezclado se confunde entre sí, generando un caos de palabras, sin embargo cuando te ponés en #modobuscadora podés encontrar un nuevo orden.

Qué palabras te hicieron sentido. Una ayudita: son cuatro palabras. Fijate si podés unir las en una oración que funcione como esos cuadros con frases empoderadoras.



Si no te sabés la respuesta no pasa nada, pedile a alguien de tu grupo que te sople la respuesta, ja. Lo que más me interesa es que veas el mecanismo: una puede elegir ver una sopa de letras o un mantra poderoso. ¿De qué depende? De nuestra atención.

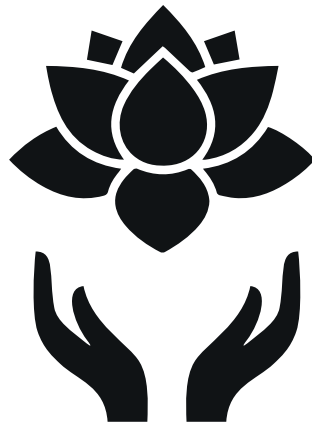
Ahora mismo ahí donde estás podés ver algo que te inspira o algo que activa tu exigencia (“¡qué lindo día!” vs. “uy no terminé de ordenar la cocina”, lo que sea). Todo el tiempo tu mente está viendo dónde posarse, con qué construir un relato. Sin embargo, una puede entrenar dónde poner esa atención.



Germinación personal

¿Qué dejamos que aflore?

La atención es la tierra fértil para manifestar aquello que queremos. Por eso esta semana me gustaría que elijas alguna planta para prestarle especial atención. Podría ser que compres una plantita en un vivero, que hagas germinar un carozo de palta o simplemente actives alguna legumbre para ver cómo asoman los brotes (hay muchos tutoriales en YouTube de cómo hacerlo). Algo chiquito que nos conecte con el comienzo de la vida, me gustaría que funcione como un símbolo de que ahí donde ponés la atención eso florece.





Mini diario botánico

Registrá en este espacio anotaciones mínimas que puedan revelar la sabiduría en el acontecer de la vida. Así de pequeña, donde sea: la vida se abre paso. No es para nada estandarizado, es tan singular. Así que vos vas a ser quien analice su propio desafío. Me encantaría que lo compartan en el Espacio Brújula.

Mi proyecto:

.....

.....

Primeros pasos:

.....

.....

Qué necesita para crecer:

.....

.....

Qué necesita de mí:

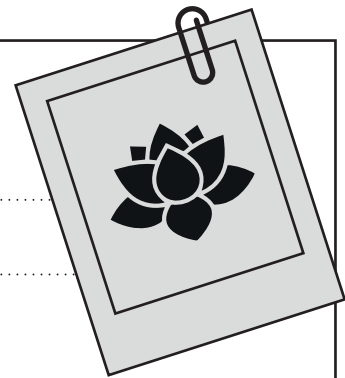
.....

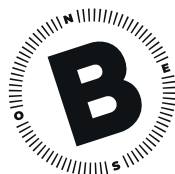
.....

Qué hace ella sola:

.....

.....





Dos preguntas abono

Si ahí donde ponés la atención eso florece, entonces: **¿qué querés que florezca en vos?** Dejá que la experiencia de germinación sea una metáfora de tu propio proceso. No dejes que la mente te juegue una mala pasada del estilo: “ya sé de qué se trata”, “lo hice mil veces”. Creeme, nunca lo hiciste con esta conciencia.

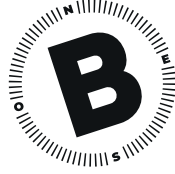
Hace un tiempo me compré unos rosales y cada rosa que se abría era una celebración. Me creé un hashtag personal que era *#quedateparaverme florecer*. Es tan efímero el florecimiento, ese momento donde la flor hacer iplop!, que no me lo quería perder. Aprendí que la vida me necesita atenta si no quiero que me pase desapercibida. Y al mismo tiempo, como planté los rosales en un lugar con poca sombra, al poco tiempo frenaron su floración y comenzaron a sacar largas varas en busca del sol. Entonces pensé: cada quien florece a su manera, y al mismo tiempo cómo la vida se adapta una y mil veces como un mecanismo de supervivencia. Mi rosal sabía que no volvería a florecer, pero al menos no moriría.

Fue toda una lección, me hizo pensar cuál es mi propio abono para florecer, y qué tuve que hacer yo –transando con mi propia esencia–, porque no me quedaba otra, para mantenerme viva.

Son preguntas profundas, lo sé. Quizás quieras salir a dar una vuelta antes de seguir, aunque sea una vuelta manzana. ¡Estamos tanto tiempo sentadas! Podés pensar estas preguntas en marcha, es un buen modo de “bajarlas a tierra”.

Tiempo para caminar.

¿Cómo te fue? Es un método muy efectivo para salir de situaciones estancadas: cambiar el paisaje, airear las ideas, activar las endorfinas con el movimiento. Entonces, ahora sí, volvamos acá. Si por algún motivo te quedás trabada con alguna pregunta, podés recurrir a tu grupo para escuchar otras respuestas orientativas.



¿Qué fertilizante necesitas para desplegar tu verdadera naturaleza?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué mecanismos activaste de supervivencia que ya los sentís como de tu "yo viejo"?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

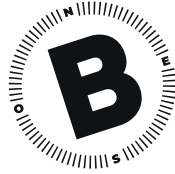
.....

.....

.....

.....

.....



Tu hábitat esencial

Así como tu experimento botánico necesita de tu atención, los “abonos” que fertilizan la tierra para tu florecimiento van a ser los imprescindibles de esta semana. No florecemos simplemente cuando queremos, florecemos cuando podemos, cuando están dadas las condiciones. Entonces, generará el hábitat que necesitás, con las variables imprevistas e indomables. Así como no controlamos el clima, tampoco tenemos intervención sobre todas las áreas de nuestra vida. Ejemplo: si descubris que un abono clave es tener un tiempo de soledad, así podés disfrutar más y estar más tranquila, pero tenés dos hijos o estás trabajando hasta cualquier hora en un nuevo proyecto, ese será tu desafío: abonar tiempo para vos en ese contexto.

Check list de abonos

(lo que no puede faltarte esta semana):

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

