

DESPIERTA

A

Despierta

© Mariana Gómez Badía y Cristy Lezama, 2026

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54 11) 4943-8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerente editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Vicky Guazzone di Passalacqua

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Armado: María Florencia Videla

Ilustraciones de tapa e interior: Josefina Jolly

1ª edición: octubre de 2026

ISBN 978-950-02-1835-1

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en octubre de 2026.

Tirada: 3500 ejemplares

Gómez Badía, Mariana

Despierta / Mariana Gómez Badía ; Cristy Lezama. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : El Ateneo, 2026.

304 p. ; 22 x 16 cm.

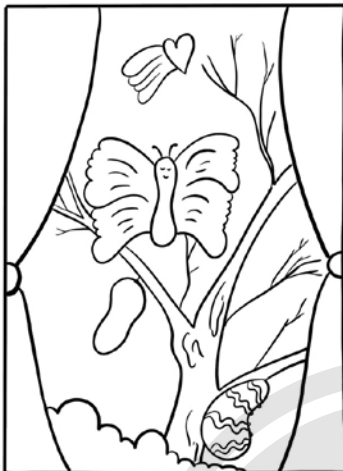
ISBN 978-950-02-1835-1

1. Superación Personal. 2. Autoayuda. 3. Esoterismo. I. Cristy Lezama II. Título
CDD 158.1

Todas las marcas mencionadas pertenecen a sus titulares de derechos.

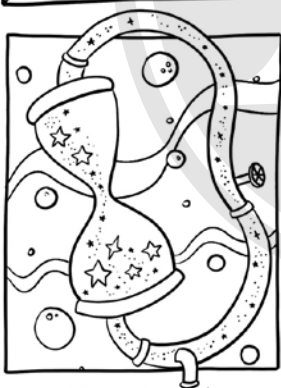
Los consejos dados por las autoras en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que las autoras puedan indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por las autoras en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



DESPIERTA

Ser quien viniste a ser



**MARIANA GÓMEZ BADÍA
Y CRISTY LEZAMA**



**A mi hija, para que sea una mujer libre, soberana
y creadora de su realidad.**

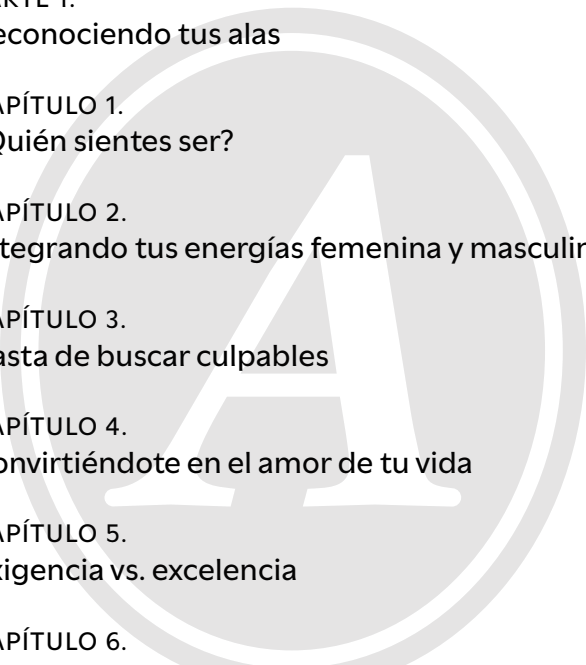
CRISTY



**A mi hija y a todas las mujeres que vengan, para que
hagan de su vida un camino pleno y lleno de fuerza.**

MARIAN

ÍNDICE

- 
- 11 INTRODUCCIÓN:
La mujer que viniste a ser
- 17 PARTE 1.
Reconociendo tus alas
- 19 CAPÍTULO 1.
¿Quién sientes ser?
- 33 CAPÍTULO 2.
Integrando tus energías femenina y masculina
- 51 CAPÍTULO 3.
Basta de buscar culpables
- 65 CAPÍTULO 4.
Convirtiéndote en el amor de tu vida
- 85 CAPÍTULO 5.
Exigencia vs. excelencia
- 97 CAPÍTULO 6.
Cambiar tus creencias limitantes puede
transformar tu vida
- 111 CAPÍTULO 7.
De la niña herida a la adulta empoderada
- 123 CAPÍTULO 8.
La mujer que materna su vida
- 135 CAPÍTULO 9.
Tu cuerpo habla

149	CAPÍTULO 10. La sexualidad sagrada: el despertar de tu energía creadora
169	CAPÍTULO 11. Las huellas del trauma
183	CAPÍTULO 12. Activa tu magnetismo, despierta tu intuición
199	CAPÍTULO 13. Los tiempos del alma
213	PARTE 2. Abrirse al mundo
215	CAPÍTULO 14. Manifestando sueños
237	CAPÍTULO 15. La herencia invisible del dinero
255	CAPÍTULO 16. Rendirse no es una opción
269	CAPÍTULO 17. La magia de los nuevos comienzos
287	EPÍLOGO: Lo que sembramos juntas
295	AGRADECIMIENTOS
299	BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

La mujer que viniste a ser

Querida lectora, qué honor poder compartir contigo este viaje de transformación profunda. Ante todo, queremos decirte que este libro abrazará tu proceso tal como se presente. Sea cual sea el momento de la vida en el que te encuentres, queremos que puedas descubrirte y dar el salto hacia tu libertad.

“Libertad”, qué palabra fuerte, ¿verdad? Miremos un poco su etimología. Revisando en internet, encontramos lo siguiente: “libertad” se encuentra en el latín *libertas*, *libertātis*. Esta raíz latina proviene de *liber*, que significa “libre”, y se utilizaba para describir a una persona que no era esclava, es decir, a quien tenía la posibilidad de actuar y decidir por sí misma. Así, la raíz *liber* se asocia con los conceptos de independencia y autonomía. También significaba la libertad de movimiento, la libertad de expresión y la libertad política. En la Antigüedad, lo utilizaban

para describir la capacidad de los ciudadanos romanos de participar y tomar decisiones autónomas sin coacción.

Y miremos esta conexión, muy interesante: en sánscrito, *liber* significa “amado” o “querido” y, en griego, *eleutheros* significa “libre”. Podemos ver entonces cómo estas raíces comunes indican que el concepto de libertad y la idea de ser libre han sido valores apreciados y reconocidos en diversas culturas a lo largo de la historia.

El costo de la perfección

Pero ser mujer no siempre ha estado vinculado a la idea de libertad. Hoy, luego de tantos años y movimientos sociales y culturales, vemos que la mujer está siendo exigida constantemente, como si alguien nos señalara y dijera: “¿Tú querías derechos? ¿Querías autonomía? ¿Querías igualdad de condiciones? Pues ahora debes convertirte en una *superwoman*”. Pareciera que no hay un camino del medio, pareciera que debemos ser “perfectas” y cumplir con las expectativas de nuestro alrededor. De lo contrario, podemos quedar afuera del “sistema”.

¿Cuántas veces te dijeron que por ser mujer debes tener un rol definido? ¿Cuántas veces has escuchado que una mujer vale por cómo se ve, por ser buena madre, buena hija, buena esposa? ¿Cuántas veces te has sentido abrumada por querer hacerlo “todo bien” y cumplirles a todos menos a ti? ¿Cuántas veces te has sentido presionada porque, aparte de todos los roles, tienes que ganar dinero suficiente para mantener a tu familia y

tu estilo de vida? ¿Te has llegado a sentir cansada, drenada, de todo lo que tienes que “hacer” para cumplir con todo y todos? Y si pudieras derribar y disolver todas esas etiquetas, todos esos roles y mandatos, ¿lo elegirías?

Nuestro objetivo es invitarte a salir de las estructuras rígidas impuestas desde hace siglos sobre la mujer, a derrumbar los roles preconcebidos, las etiquetas heredadas, y comenzar a construirte desde una tú más auténtica, conectada a su esencia, libre para elegir lo que quiere vivir. Para ser esa versión conectada a su infinito poder y esencia se requiere deconstruirse, se requiere que sueltes todo lo que creías que era correcto, adecuado, bueno y perfecto de ti, e incorrecto, malo y erróneo de ti. Se requiere soltar todo lo que creías que eras, para renacer en conciencia y en libertad total de ser tu más auténtico ser.

¿Cómo se vería esta versión de ti, libre, auténtica, poderosa? ¿Dónde estaría? ¿Tendría el mismo trabajo? ¿Tendría la misma pareja? ¿Tendría el mismo estilo de vida? ¿Cómo sería la relación con su cuerpo? ¿Qué cambiaría? ¿Qué ya no permitiría? ¿Qué personas se quedarían y que personas se irían de su vida? ¿Y si este libro pudiera llevarte en un recorrido para llegar a conectar con la mujer que verdaderamente viniste a ser? Una mujer libre, soberana, valiente, en conexión consigo misma, integrada, creadora, líder, que se honra, que se pone como prioridad. ¿Cómo sería de una vez por todas elegirte a ti?

Y si piensas “ya es demasiado tarde para mí” por tu edad, por la vida que tienes, por la barrera que sientes, queremos decirte que nunca es demasiado tarde, hasta los últimos diez segundos de tu vida tienes elección. Además, no en vano elegiste este libro...

Un libro a tu medida

Con este libro queremos acercarte herramientas, recursos y, sobre todo, conciencia. Es momento de que abras tus alas y te animes a ser tú misma. Para eso, te invitamos a tener a mano un lápiz y una libreta, porque la idea es que te hagas protagonista y te apropiés de cada propuesta. Es importante que encuentres un lugar tranquilo para la lectura y las diferentes prácticas. Debería ser un momento que te regales a ti misma.

Notarás también que en la primera parte escribimos capítulos alternados, pero siempre habrá un extra enriquecedor hacia el final con la mirada de la otra, mientras que en la segunda parte cada capítulo fue escrito a la par, respetando nuestras singularidades y nutriéndonos con ellas.

Este libro es para ti si sientes que no puedes ser auténtica, que cargas con mandatos pesados y dolorosos de tu clan y de la sociedad, si sientes que no logras salir de la repetición de las historias de tu linaje femenino, si te sientes desconectada de tu fuerza, si sientes que es tiempo de ir a rescatar a la niña herida para tomar las riendas de tu vida con responsabilidad y para devolverte el amor que te hubiera encantado que te diesen en esa etapa de tu camino. Este libro también es para ti si sientes que estás en una época de cambios y transiciones en tu vida.

Querida mujer, no hay nada malo en tu corazón, no hay nada que esté mal si sientes el agotamiento de tener que “soportar” todo lo que se espera de ti. No hay nada mal en ti por querer gritar BASTA. Nada malo puede pasar por ponerte en primer lugar y romper los patrones que bloquean tu esencia.

Cuando nos propusimos escribir este libro juntas, lo hicimos sabiendo que somos una, que son muchas las mujeres que están arrastrando interrogantes y cargas del pasado, tal como nos ha pasado a nosotras. Sabemos que es posible hacer un cambio interno para reflejarlo afuera en todas las áreas de la vida. Construir el mundo que quieres, ¡es posible! En el centro estás tú... y ahora estamos juntas para dar el salto.

De corazón a corazón, gracias por resonar con nosotras y dejarnos ser parte de tu camino.





RECONOCIENDO TUS ALAS



PARTE 1

CAPÍTULO 1

¿Quién sientes ser?



Escrito por Marian

La mujer de hoy no es la misma de ayer. Y, sin embargo, todavía carga con siglos de silencio, mochilas de dolor, lágrimas de impotencia.

Somos las hijas de aquellas que no pudieron elegir. Las nietas de las que tuvieron que callar. Las bisnietas de las que fueron juzgadas, apagadas, olvidadas, castigadas, apartadas. Pero nosotras estamos despertando: estamos rompiendo cadenas invisibles, desarmando mandatos, cuestionando lo que nos contaron como verdad.

Hoy, más que nunca, la mujer está recordando su fuerza. Está tomando espacios. Está hablando en voz alta. Está diciendo “no

más”. Y también “sí, ahora sí”. Estamos en un momento bisagra: entre lo que nos dijeron que debíamos ser y lo que realmente somos. Es decir, entre el deber ser... y el ser.

Pero este despertar no es lineal. No es simple, nadie puede decirte que lo será, pues muchas mujeres aún se sienten perdidas. Dudan. Se comparan. Se exigen. Se culpan. Se castigan. Se invisibilizan. Se excluyen. Este capítulo nace de estas dudas. ¿Quién soy como mujer hoy? ¿Qué herencia llevo? ¿Qué camino abro y qué camino cierro? ¿Qué mujer soy en mi esencia?

Este capítulo no es una teoría. Es una puerta. A tu historia, a la de tu linaje, y a la del nuevo mundo que estamos creando. Porque ya no estamos para repetir ni para reparar: estamos para ser y para transformar.

Estoy segura de que estás agotada de sentirte incomprendida, señalada, juzgada, intimidada y hasta incluso presa del abuso psicológico y de poder que hoy el mundo cree que tiene el derecho de ejercer sobre ti, mujer. Quizás no quieras parecerte a tu madre ni repetir las memorias de sacrificio de tus abuelas o bisabuelas. Estoy segura de que, en algún momento de tu vida, has llegado a sentirte abrumada, frustrada, exigida, imposibilitada, cuestionada y dolida por no ser escuchada, valorada y reconocida por quien eres y el propósito que tiene tu alma en esta vida. Sé que tú, como yo, ya no quieres ser manoseada por la expectativa ni excluida por el desequilibrio del clan, de la sociedad, de la política, de la economía, etc.

¿Acaso no te ha pasado de sentir que debes ser la que resuelve, la que se ocupa del hogar, pero que también debe generar dinero quedándose sin tiempo para otras cosas? ¿O te ha pasado

sentirte fuera de ritmo o como un bicho raro? ¿No sientes que ya es momento de poder abrir paso al equilibrio entre hombres y mujeres? Un equilibrio sano, complementario, porque todos tenemos ambas energías y ambos linajes.

Y en este punto quisiera decir dos cosas. Por un lado, que es tiempo de animarnos a ser la oveja violeta de la familia (por el color de la transmutación). Ya sientes en tu corazón la pulsión de hacer las cosas de otro modo, te corre en las venas una nueva conciencia que tal vez te esté costando aplicar, pero ya vibras en esta nueva posibilidad, solo que tal vez te han dicho desde niña qué personaje debías tomar para pertenecer a la familia. Un personaje que no habla de ti, que no habla de tus sueños ni de tu pasión, ni siquiera de tu misión. Es un reto muy grande iniciar un camino de autoconocimiento cuando el contexto nos dice todo el tiempo quién tenemos que ser o qué es lo políticamente correcto decir, sentir o hacer, pero ¿estás dispuesta al cambio?

¿Cómo puede hoy la adulta que eres animarse a hablar si siempre te han dicho que calles? ¿Cuántas veces te han dicho que no a algo porque era una actividad de varones? ¿Cuánto se esperó de ti por el hecho de ser mujer? ¿Y si no sientes el deseo de tener hijos? ¿Y si te cansaste de escuchar siempre el mismo cuento de hadas? Y, para variar, ya sabes que aquello no existe.

Es una realidad que, cuanto más esperan de ti, más te corres de tu propio camino. Tal vez pienses “yo he podido salirme del mandato” o creas que “hago mi vida sin dar explicaciones”, pero muchas veces esos relatos funcionan como formas de supervivencia. Y en el fondo queda un vacío, una angustia, un enojo, un dolor que te está pidiendo que salgas del piloto automático

y despiertes de una buena vez. Que mires la vida a través de tus propios ojos. Por eso, el primer cambio de mirada siempre debe nacer en ti. Nada cambiará afuera si tú no haces el cambio por dentro. Es ley.

No estás rota. Estás en transición. Algo en ti está despertando y, aunque duela, es sagrado.

Abriendo portales

Es tiempo de abrir el portal del equilibrio en donde todos podemos ser quien vinimos a ser. La mujer necesita de hombres presentes, empezando por el padre, y el hombre necesita lo mismo de la mujer y de su madre.

Como mujer, no eres valiosa únicamente si tienes hijos, si cocinas, si te ocupas 24 x 7 de tu casa y de tus hijos y tus mascotas; no viniste a esta experiencia a quedarte guardada entre cuatro paredes para mirar por la ventana cómo se pasa la vida.

El tiempo no regresa. La presencia es de los aspectos más importantes y valiosos. ¿A quién estás regalando tu presencia? ¿Te sientes feliz con ello? ¿Estás presente para ti misma? ¿Das lugar a tus deseos? El tren no pasa una sola vez, pasará muchas veces a lo largo de tu estadía en la tierra, el punto es a cuál te irás a subir... ¿Al que te dijo mamá que debías? ¿Al que anhela papá? ¿Al que todos se suben?

Querida lectora, no intento “vender” nada, no quiero convencerte, solo quiero pedirte que abras tus ojos del alma, que sientas en tu corazón aquello que habla de ti. Quiero que te animes a

encontrar tus “para qué”, quiero que te subas al tren que elijas desde la libertad. Es decir, que seas coherente con lo que quieres manifestar y que vayas por ello porque, como decimos en Argentina: “Siempre terraza”. No tienes techo, tu poder es infinito.

El lugar de la mujer

A lo largo de los siglos, la mujer ha tomado una postura de “lucha” para poder obtener sus derechos. Era eso o quedarse instalada en la sumisión o a merced del hombre o de las creencias sociales, y esto ha impulsado movimientos que hoy generan confusión y posturas extremistas.

En algunas familias, puede que la mujer haya sido señalada como la “sufrida”, la “víctima”, la que ha sido vedada u ocultada por alguna cuestión.

Tener derechos no es igual a perder el rol o la energía femenina.

Tener derechos no es luchar contra la energía masculina. Desde la misma concepción podemos ver con claridad la diferencia entre lo femenino y lo masculino. Cuando la humanidad abraza las polaridades, daremos un poderoso salto cuántico.

Hay clanes más patriarcales y otros atravesados por grandes matriarcados. Sea cual sea tu historia, ambas energías son complementarias, y el mundo necesita abrirse a esa fusión. Cuando la mujer se da permiso para no resolverlo todo, el hombre también puede ponerse en acción. Cuando el hombre asume su parte, la mujer puede conectarse con su naturaleza de gestar, crear, nutrir, dar, recibir, amar. Puede simplemente ser.

Lo mismo sucede cuando la mujer puede mirar con buenos ojos la sensibilidad del hombre, su capacidad de accionar, de salir al mundo, de brindar seguridad, de dar y de recibir. El equilibrio no se impone: se construye cuando cada parte puede ocupar su lugar sin rigidez.

Esto también se refleja en lo cotidiano. En el trabajo, por ejemplo, basta de esperar que sea la mujer la que sirve el café o la única que pide el día libre por el acto escolar de su hijo. El hombre también puede hacerlo. Tiene el mismo derecho. Y cuando eso sucede, no solo cambia una escena, cambia una lógica entera.

Ocupa tu lugar y permite a otras mujeres y hombres que ocupen el suyo. Ocúpate de ti, descubre y potencia tus talentos, trabaja por y para tus sueños, date el permiso de crecer. Eres una diosa creadora y es momento de despertarte.

Mujer.

Madre.

Hija.

Abuela.

Tía.

Nieta.

Sobrina.

Ancestra.

Gracias por existir. Gracias por abrir el canal de la vida.

Eres majestuosa.

Eres poderosa.

Eres suficiente.

Eres perfecta tal y como eres.

Tu palabra vale. Alza tu voz.
Tu mirada es luz. Eres brillante.
Eres vida. Mereces dar y también recibir.
Puedes elegir. Tienes todo el potencial.
Tienes una historia que contar. Tienes una historia por vivir.
¡VÍVELA!

**“Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los
hombres, sino sobre ellas mismas”,**

MARY WOLLSTONECRAFT.

Preguntas al alma

Tómate unos minutos en silencio, con el corazón abierto. Escribe sin editar, sin juzgar, como si tu alma te hablara.

¿Quién debo ser según lo que me enseñaron o dijeron?

.....

.....

.....

.....

¿Qué partes mías están o estaban dormidas?

.....

.....

.....

.....

¿Qué parte de mí está queriendo salir y expandirse?

.....

.....

.....

.....

¿Qué aspecto interno no puedo seguir ignorando?

.....

.....

.....

.....

¿Qué necesito dejar atrás para SER?

.....

.....

.....

.....

¿Qué me sostendría hoy si me permitiera confiar en mi alma y en mi intuición?

.....

.....

.....

.....

¿Qué me daría fuerza mientras atravieso esta transformación?

.....

.....

.....

.....

“El universo entierra joyas inesperadas dentro de todos nosotros y luego da un paso atrás y espera a ver si las encontramos. La búsqueda para desenterrar esas joyas: eso es vivir creativamente”,

ELIZABETH GILBERT.

La responsabilidad de Mariela

A continuación, voy a contarte un claro ejemplo de “roles invertidos”. Cuando esto pasa, tú no eres tú.

Mariela se conectó a la sesión pidiéndome disculpas por su apariencia, diciendo que no había podido arreglarse el cabello ni cambiar su ropa de trabajo. Le dije que no se hiciera problema por ello y que podíamos comenzar.

—Leí uno de tus libros y me inspiró mucha confianza constelar contigo —me dijo haciendo referencia a mi primer libro, *Romper el ciclo*.

—Me alegra mucho saberlo, Mariela —le respondí con mucho entusiasmo—. ¿Y qué quisieras trabajar hoy en este espacio?

—Sé que sonará horrible lo que diré, pero estoy harta de mi madre —dijo apretando un poco la mandíbula.

—¿Podrías comentarme un poco más al respecto y desde hace cuánto que sientes esto hacia tu madre? —le pregunté.

—Desde los 12 años que estoy detrás de ella. Me perdí toda la adolescencia. Mi papá la dejó porque era alcohólica, y hoy ya teniendo 40 años siento que no puedo sostenerla más —al terminar de decir esto se puso a llorar. Trabajamos con algunas respiraciones, pues era muy grande su angustia, mezclada con un poco de enojo.

Desde los 12 hasta los 40 años había sostenido emocional y económicamente a la madre. Se había convertido en la adulta de la casa siendo una niña, y había cuidado de su madre ocupando el lugar de su abuela. Describía su vida actual como “activa” pero caótica, de cero disfrute. La madre ya estaba medicada

psiquiátricamente por la adicción y la depresión, y las pastillas hacían que durmiera mucho, hasta pasado el mediodía. Por eso, Mariela sostenía un empleo solo de medio tiempo que no le alcanzaba.

Hacía años que no tenía pareja, porque siempre se sentía la “salvadora” de esos hombres, o bien la dejaban porque ella no podía “desprenderse” de su mamá. Sentía culpa si se iba de la casa por mucho tiempo, tenía muy poca actividad social y lo poco que estudiaba lo hacía *online*.

Cuando fuimos mirando lo que surgía en la constelación, Mariela pudo ver que aparentemente su madre estaba intentando tapar con el alcohol el abandono de sus padres cuando era muy pequeña. Había estado en un internado hasta los 15 años, momento en el que se escapó y comenzó a vivir en las calles, donde se había encontrado con el alcohol.

—Así como no te correspondía salvar a tus parejas, esa tampoco es tu tarea con tu mamá, y sin embargo ya lo hiciste durante mucho tiempo, ¿no? —pregunté.

Mariela estaba conmovida. Mientras miraba la constelación, le propuse sacar una carta sistémica de mi mazo Awen, un mazo de cartas que contienen frases sistémicas y/o reflexiones que acompañan las sesiones. Salió una que decía “Hoy empiezo por mí”. Automáticamente sonrió y lloró al mismo tiempo.

Ya no sentía ese hartazgo por su mamá sino amor, gratitud y compasión por su historia y lo que pudo hacer con su vida. Algo que, así como fue, hizo que ella estuviera ahí. Pudo mirarla sin juzgarla por su alcoholismo ni por su depresión y así dejar en ella su dolor, sus carencias, sus pérdidas, sus adicciones, etc.

Algunas frases sanadoras que se utilizaron en la constelación fueron:

“Mamá, eres la grande y yo la chica, yo soy solamente tu hija”.

“Mamá, veo tu dolor y entiendo que fue difícil, ya no te juzgo”.

“Hoy comprendo que ser fuerte no es cargar con todo y que yo no puedo salvarte”.

Pudo tomar su lugar e ir hacia su destino.

Así, la energía vuelve a su cauce. En este movimiento también se le devuelve el lugar a esa abuela que se fue. Al principio Mariela sentía un poco de enojo hacia esos abuelos, pero luego comprendió que desconocía el contexto y las razones que los llevaron a tomar esa decisión tan difícil y, que sin dudas, también habría tenido consecuencias para ellos.

Le sugerí a Mariela que era momento de seguir su camino. De darse el permiso y asumir el compromiso consigo de ser quien vino a este mundo a ser.

EN CONVERSACIÓN: *la mirada de Cristy*



En este momento de nuestra existencia como mujeres se nos está invitando a recordar que tenemos todo el poder interior para salir de los mandatos y constructos a los que por siglos hemos sido sometidas. Y se requiere tomar la decisión: si queremos vivir de acuerdo con los mandatos que rigen a nuestros linajes y a nuestro colectivo o si elegimos ser mujeres más libres, valientes y soberanas.

Esta es una elección dinámica y constante. Hazte la pregunta: ¿qué prefiero: elegirme a mí en esencia, corazón y presencia, o elegir lo que me contaron que es correcto y aceptado? Esta es una elección que tomas a cada momento, con cada actividad, conversación, hábito y situación que vives. Se requiere tu sí constante a nuevas maneras y formas de ver la vida y verte a ti misma. No digo que sea fácil, de hecho, es profundamente incómodo, pero el tenerte a ti, el saberte sostenida por ti, libre y soberana, es uno de los regalos más grandes que te puedes dar.

Este es tu momento de quitar máscaras, velos, mentiras de la programación que por años te oprimieron, dándole la bienvenida al portal más mágico. ¡La verdadera mujer poderosa que ya eres!

