SESIONES

RETIRO MAMÁ ESENCIAL 2019

CON **CICIALLI RIVAS**

Eco Belleza

Ere Perez

RETIRO MAMÁ ESENCIAL 2019

Una mamá
Esencial
es abundante.

Cicialli

TUS PIELES DE MUJER CON CICI

"Toda mujer tiene un papel fundamental en
el desarrollo de la historia de su propia vida"

Jean Shinoda Bolen

Celebro mucho que estés lista para darte un clavado valiente y muy amoroso a tu vida. Una MamáEsencial se emociona con los descubrimientos por que sabe que no algo interno despierta.

Te deseo un viaje divino a reconocer tus pieles de mujer.

Todas y cada una de nosotros tenemos: **Dones y Riesgos**

Los dones, querida mía aprenderás cada vez más a ACEPTARLOS, AGRADECERLOS y USAR-LOS en SABIDURÍA.

Los riesgos que de manera inconsciente has fortalecido con los años vas a querer CONOCERLOS cuanto antes para poder TRANSCENDERLOS.

Este es nuestro llamado.

Así que comencemos.

Describe tus DONES

Describe lo que ARRIESGA tu luz

Según Shinoda Bolen, las mujeres estamos influídas por grandes fuerzas internas, o arquetipos, que se pueden personificar por las diosas griegas. Las fuerzas externas, o los estereotipos sociales pueden reforzar algunos patrones de diosas y reprimir otros.

Cuando la mujer se vuelve consciente de las fuerzas que actúan en ella, tiene el poder de ese conocimiento.
Las historias nos ayudan a comprender mejor y a relacionarnos de manera segura.
Te sugiero te adentres en esta experiencia con la emoción de una **Mamá Esencial** que está por descubrir un tesoro.

Comencemos con una pregunta sencilla y poderosa.

Cuando tu esposo se está de viaje por una semana ¿ Cómo te comportas con respecto a la comida para tí misma y qué le sucede a tu casa? comes sola, sales, tu casa está en orden, está desarreglada.... GO !

INHALA .... EXHALA ... **¿ Qué notas ?**

Seguimos ....

Las Diosas están divididas en tres categorías:

- Las Diosas Vírgenes,
- Las Diosas Vulnerables,
- Las Diosas Alquímicas *(o transformadoras).*

Las **Diosas Virgenes** representan la independencia y autosuficiencia en las mujeres.
Al contrario de las demás diosas, éstas no podían enamorarse.. Los apegos emocionales nos las desviaba de lo que era importante. No eran victimizadas y no sufrían Representan la actitud de ir hacia los objetivos y el pensamiento lógico así como la necesidad de autonomía y atención en lo que tiene sentido para ellas. *(ARTEMISA, ATENEA y HESTIA).*

Las **Diosas Vulnerables** Representan los papeles tradicionales de esposa, madre e hija. Están orientadas hacia las relaciones y su bienestar depende de tener una relación significativa. Estas tres diosas son raptadas, violadas o humilladas por dioses masculinos. Cada una sufrió al romperse una relación afectiva y mostraron síntomas de enfermedad psicológica. Cada una de ellas también evolucionó y pueden ofrecer una compresión de las pautas que deben abandonarse. *(HERA, DÉMETER, PERSÉFONE)*

La última es **Afrodita**, diosa del amor y la belleza se encuentra por derecho propio en la tercera categoría de las **Alquímicas**. Entablaba relaciones por decisión propio y nunca fue victimizada. Siempre tuvo su autonomìa como diosa virgen y tuvo relaciones como diosa vulnerable. Su conciencia era receptiva y al mismo tiempo estaba concentrada. Afrodita motiva a las mujeres a perseguir intensamente las relaciones más que la permanencia, a valorar el proceso creativo y a estar abiertas a cambiar.

CUADRO DE DIOSAS

DIOSAS	CATEGORÍA	ROLES ARQUETÍPICOS
Artemisa *(Diana)* Diosa de la caza y de la luna	Diosa virgen	Hermana Competidora Feminista
Atenea *(Minerva)* Diosa de la sabiduría y de la artesanía	Diosa virgen	Hija del padre Estratega
Hestia *(Vesta)* Diosa del hogar y de los templos	Diosa virgen	Tía soltera Mujer sabia
Heros *(Juno)* Diosa del matrimonio	Diosa vulnerable	Esposa Creadora de compromisos
Deméter *(Ceres)* Diosa de las cosechas	Diosa vulnerable	Madre Nutridora
Perséfone *(Proserpina)* Doncella y reina del mundo subterráneo	Diosa vulnerable	Hija de la madre Mujer receptiva
Afrodita *(Venus)* Diosa del amor y de la belleza	Diosa alquímica	Amante *(mujer sensual)* Mujer creativa

Ahora es tiempo de explorar un poco tu vida.

A. Identifica tu viaje de vida

¿Qué arquetipo estuvo rigiendo principalmente tu vida durante esta etapa?

Niña _____

Adolescente _____

Mujer _____

Madre _____

HOY _____

B. En cada una de estas áreas identifica qué bloqueos tienes HOY.

Familia

Dinero

Trabajo

Propósito

Pareja

Hijos

Amistad

Salud y Cuerpo

Espiritualidad

C. Identifica qué atributos quieres trabajar y desarrollar.

D. Escribe al menos 5 formas en las que puedes comenzar a darle vida a estos atributo a partir de hoy.

Vamos a Meditar, eres una Diosa.

Escribe lo que viste/escuchaste/sentiste en tu meditación.

Hoy me doy cuenta de

Invoco **TODAS** juntas a las todas las Diosas que hay en mí.

Atenea, ayudame a pensar con claridad en esta situaión.
Perséfone, ayúdame a permanecer abierta y receptiva.
Hera, ayúdame a comprometerme y ser fiel.
Deméter, ensénae a ser paciente y generosa, ayúdame a ser una buena madre.
Artemisa, mantenme centrada en ese objetivo lejano.
Afrodita, ayúdame a amar y a disfrutar de mi cuerpo.
Hestia, hónrame con tu presencia, dame paz y serenidad.

Renace
Comprométete
Contigo.
Cicialli

INNER SHIFT CON CICI

Una de las semillas de mi trabajo es la frase “La forma en la que hablamos a nuestros hijos se convierte en su voz interior”. El impacto de lo que pasó en tu vida en los primeros años es innegable.

Hoy quiero ayudarte a entender mejor y más aún, comenzar el camino para que suceda en tí un cambio en tu diálogo interno.
Hasta que eres consciente de esto, la **VOZ** que sale de tí está matizada con elementos de tu vida. Muchos de ellos estupendos, emocionantes, pero con seguridad, otros de ellos no te sirven más.

Reconocer tu voz es tu llamado.

Dentro de tí hay una voz amorosa, sabia que quiere salir y hablar contigo. Necesitará práctica para que la escuches y después tu confianza para seguirla.

Para desarrollar ésto, te propongo responder:

Cuando era pequeña y después de joven, ¿Qué pasaba cuando yo hablaba, cuando tenía algo que decir, cuando alzaba la voz?

Describe en un renglón:

Y me sentía:

Ahora es momento de elegir una creencia incómoda que notes haya surgido de ésta etapa, *(por ejemplo, “tengo que ser perfecta para ser amada”, “nadie me escucha”,)*. Hazlo bonita, házlo.

Observa este ejemplo para que puedas hacer el tuyo después.

1. Diálogo Constante: “Tengo que ser perfecta para ser amada”.

2. La respuesta de tu “Voz Amorosa” dice: “ Te amo tal como eres”

3. La respuesta de tu pequeña niña interior dice: “No te creo, siempre me critican”

4. La respuesta de tu “Voz Amorosa” dice: “Me doy cuenta que no me crees.
   Te amo tal como eres”

   Este proceso anterior lo puedes repetir hasta que en tu cuerpo se sienta que es un sí. Déjate llevar por el ir y venir de preguntas. Confía en el proceso.

5. La respuesta de tu pequeña niña interior dice: “Algunas veces me escuchas”

6. Tu nueva respuesta interior: “ Me amo tal como soy”.

Ahora es tú turno:

1. Diálogo Constante: _____

2. La respuesta de tu “Voz Amorosa” dice: _____

3. La respuesta de tu pequeña niña interior dice: _____

4. La respuesta de tu “Voz Amorosa” dice: _____

   Este proceso anterior lo puedes repetir hasta que en tu cuerpo se sienta que es un sí. Déjate llevar por el ir y venir de preguntas. Confía en el proceso.

5. La respuesta de tu pequeña niña interior dice: _____

6. Tu nueva respuesta interior: _____

Bonita, este proceso requiere mucha valentía, honestidad, valor y confianza. Es una práctica **ULTRA PODEROSA.** Necesitarás de estos elementos durante el proceso:

1. Compasión *(De la energía materna amorosa)*
2. Elección *(Escuchar tus voces y elegir)*
3. Escuchar to heridas y transcenderlas *(Tan pronto como puedas escuchar, amar y reconocerlas, podrán despedirse de tu sistema).*
4. Animarte, motivarte, alentarte *(De la energía paterna amorosa)*

Termina esta práctica Reconociendo cómo te habla tu Energía Materna Sana Interna *(Compasión)* y cómo lo hace tu Energía Paterna Sana Interna *(aliento)*

Energía Materna

Energía Paterna

TOOL >>>> Ahora mismo graba estos dos mensajes en un audio en tu celular. DO IT.

INTENTIONAL PARENTING CON CICI

Ser intencional en tu Rol como Mamá es decidir qué es lo que te importa, qué es lo que quieres cultivar en tus hijos y qué es lo que quieres ver germinar.

Conversemos...

EL COMIENZO DE LA RUTA MAMÁ ESENCIAL
CON CICI

¿Te has preguntado quién es la mujer que nació en tí después de que nacieron tus hijos?
¿Has pensado cuánto ha cambiado tu vida con la llegada de ellos?
¿Cómo te sientes de ver pasar eltiempo con cada estación del año recordándote que tus hijos crecen a tu lado?

Una mujer se convierte en madre y con ello nace otra mujer. En la maternidad puedes haber encontrado elcatalizador ideal para hacerte preguntas, indagar, cuestionar, amar, sanar y crecer. Si has decido tomar elregalo de la maternidad en tus manos, es posible que quieras descubrir tu forma de ser mamá momento a momento, la que se siente bien en tu corazón y la que, además ... **NUTRE** a sus hijos.

Una **Mamá Esencial** es la que ha hecho su trabajo personal, la que se ve al espejo con valentía y profundo amor. La que reconoce las cicatrices de la vida y las huellas del tiempo y en donde justamente, ahora reside su nuevo poder.

Una **Mamá Esencial** nace como una madre consciente y nueva momento a momento. Se maravilla al ver la vida de sus hijos desenvolverse frente a ella y permite que la magia del universo ocurra sin poner resistencia o al menos, está muy consciente cuando lo está haciendo.

Una **Mamá Esencial** entiende de fondo su rol como madre, lo aclara en elcamino, se revela frente a sus ojos y sabe, sabe muy bien que la magia ocurre cuando ha decido suspender todo juicio de su propia mente para entregarse a conectar con sus hijos, imperfectos y ruidosos... *Tan llenos de vida*

La ruta es dinámica, es constante, de muchos colores e intensidades, pero una vez que la sientes en tu corazón, nada vuelve a ser como antes.

Debes saber que como Mamá Esencial hay algo poderoso que sostiene tu poder creador: tu **DESEO** ardiente por tener la vida que deseas y un sistema de **CREENCIAS** que lo alimente.

Aprovechemos esta energía para escribir sobre estos dos elementos,

1. Mi deseo sobre cómo quiero vivir la maternidad y la vida es:

2. En lo que creo es... *(si no tienes claro estol elije creer en algoya. Recuerda las afirmaciones YoMamá)*

Dale un vistazo a La Ruta propuesta. ¿Te hace sentido en tu vida?
Circula en Lo que tienes más interés en profundizar
Manifiesta tu deseo de tener un mejor entendimiento de esto
Confía que Los medios, experiencias y personas correctas te Llegarán

OCTAVA PARADA
Tu hogar espiritual
Construye un hogar para ellos en tu corazón

SEPTIMA PARADA
EL arte de poner y sostener Límites

SEXTA PARADA
Cultiva en tus hijos una mentalidad de crecimiento

QUINTA PARADA
La Crianza Pacífica

CUARTA PARADA
La Ruta de la Paz
Amor Real

TERCERA PARADA
Una Mamá Esencial
es una Mujer Abundante.

SEGUNDA PARADA
Alíneate con la Vida

PRIMERA PARADA
La grandeza de ser madre y mujer
Se trata de mi
El regalo

LA BASE PRÁCTICA sobre lo que se sostiene tu ruta es:

AUTO-CUIDADO **AUTO-INDAGACIÓN** **INTENCIÓN-PLAN** **PROGRESO NO EN PERFECCIÓN**

El silencio es mi

maestro.

Cicialli

Notas

HA TERMINADO EL RETIRO
Mamá Esencial 2019

¿ Quieres continuar y profundizar conmigo ?

La Ruta MamáEsencial es tu opción.
La Ruta es un camino en espiral con subidas y bajadas,
como la vida misma.

La Ruta MamáEsencial es tu **herramienta de vida** para recordar todo **lo más brillante en tí** y después aprender las herramientas que transformarán la relación con tus hijos **para siempre.**

Más que un curso digital, es una **RUTA DE VIDA.**
¡Y yo seré tu guía y tu compañera de Ruta!

Prepárate para emprender este viaje de aprendizaje.

Conoce los detalles y los temas aquí >> **https://www.rutamamaesencial.com/inicia/**

¡Hermosa, para ti que quieres seguir en el camino del aprendizaje obten un 15% con el cupón: **COLECCION15** de la Ruta MamáEsencial Full!

Te veo pronto en
La Ruta Mamá Esencial

ciciallí

RETIRO MAMÁ ESENCIAL 2019