

Palabra  
de  
Diosa

Producción a cargo de:

Coordinación general: **África Martín**

Edición: **Noelia Jiménez**

Diseño y maquetación: **Vanesa Lenti**

Coordinación estratégica: **Lucía Ríos**

Soporte Técnico: **Javier Rodríguez**

**12 Diciembre 2023**



**Palabra  
de  
Diosa**



# Índice

<b>Introducción    África Martín .....</b>	<b>8</b>
Encarna Álvarez .....	18
Laura Amante .....	24
M <sup>a</sup> Carmen Arellano .....	30
Mariela Armas .....	36
Ana Beamonde .....	42
Beatriz Blasco .....	48
Morelia Bueno .....	52
Coral Búho .....	58
Olga Carranco .....	64
Aimee Chevalier .....	70
Micaela Chichiraldi .....	76
Laura Ciria .....	82
Martine Coquatrix .....	88
Anto Dada .....	94
Lydiana García .....	100
Mónica González .....	106

Patricia Gutiérrez .....	112
Silvia Herrero .....	118
Noelia Jiménez .....	124
Cote Junemann .....	130
Patricia La Rosa .....	136
Carolina A. Leiva .....	142
Vanesa Lenti .....	148
Ana Lladó .....	154
L. M. ....	160
M <sup>a</sup> Gabriela Marcano .....	166
Cristina Martín .....	172
Estefanía Martínez .....	178
Elisabetta Marzio .....	184
Virginia Masa .....	190
Natalia Maschio .....	196

Neus Moreno .....	202
Araceli Navarro .....	208
Mariela Peña .....	214
Gabriela Pertovt .....	220
Ana Plasencia .....	226
Juliana Rangel .....	232
Eli Romero .....	238
Noemí Rosado .....	244
Raquel Sánchez .....	250
Pili Valencia .....	256
Margarita Velásquez .....	262
Trinidad Zegers .....	268
Diana Zuluaga .....	274
Unas palabras finales & Agradecimientos .....	280
Manifiesto .....	284





# Introducción

@sabiduriadediosa || africamartin.com

Querida Diosa:

Tienes ante ti un sueño cumplido. Una ofrenda de amor que cobra forma en 44 historias de autoconocimiento y transformación para dar sentido, plenitud y paz interior a la vida. La palabra de 44 Diosas Conquistadoras que han creado su propio camino de evolución hacia una versión más elevada, pura y consciente de su ser. Y para esto han abrazado su dimensión espiritual, la conexión con su yo divino, sin el que el yo terreno se queda huérfano y en busca de sentido.

Hace tiempo vengo soñando con un movimiento transformador, consciente y en femenino, que impulse al mundo hacia su mejor versión. La Diosa Vida, que siempre me lleva de la mano, me sostiene y me impulsa, me lo ha regalado en forma de estas páginas que hoy tienes en tus manos.

En ellas leerás testimonios que quizá te lleven a la memoria de un estado vital conocido. Yo misma me he sentido identificada con muchos –todos, podría decir– caminos de transformación. Ese viaje hacia la plenitud que parte, en muchas ocasiones, del desasosiego. De la búsqueda de ‘algo más’ que no parece hallarse en el día a día acelerado y desconcertante.

Yo comencé a vivirlo en mi adolescencia. Mi búsqueda espiritual partió de un trastorno alimentario que me abocó a dos intentos de suicidio (a los 16 y a los 20 años, respectivamente). En mi interior sentía que tenía que haber algo más allá de lo visible pero no sabía por dónde buscar. En mi familia había tres posiciones al respecto de la espiritualidad: mi padre católico, fiel seguidor del maestro

Jesús, me hizo amarle, rezarle, aunque yo lo hacía a mi manera. Quizá también porque él lo hacía a la suya, no era un ferviente practicante al uso. Por otro lado estaba mi madre, totalmente atea. Se divorciaron a mis 8 años. Con ella no había más opción que la materia. Y mi padrastro (hermano de mi padre, casado con mi madre tras el divorcio), lector de filosofías orientales (Khrisnamurti y otros). Con él no veía que aplicara nada de lo que me contaba de sus lecturas.

A los 20 entré en un grupo católico de una rama bastante conservadora, pero que me gustaba por el estudio serio que ofrecían de las enseñanzas católicas, por el misticismo que yo percibía en las lecturas en latín que hacíamos. Pero no duré a su lado porque no podía ser yo misma, por el grado de restricción moral y vital, diría yo.

Tras otro año en un grupo más abierto, católico también, me retiré de la vida espiritual: tenía 22 años y hasta los 33 viví creyendo que solo existía lo material. O intentando creerlo. Desde los 33 hasta hoy estoy en un despertar continuo porque voy descubriendo y profundizando cada vez un poco más en la espiritualidad, pero siempre viviéndola a mi manera, cojo de aquí y de allá y uso mucho mi intuición.

En cada historia encontrarás noches oscuras. Dicen que el amanecer está cerca cuando el cielo se hace más negro, cuando la sombra parece apoderarse de todo y no se encuentra el más mínimo resquicio de luz. En la vida, que no deja de ser un reflejo de la naturaleza, también sucede así.

Mis noches oscuras, en plural, me han traído donde hoy estoy. Quizá la que más me ha alimentado el plano espiritual (y por tanto personal) ha sido la última: en 2022 viví una crisis económica que me obligó a desescalar mi negocio, casi a cerrarlo; de hecho, no cerré porque mi pareja sostuvo la economía familiar. Dentro del

negocio tuve que ‘tirarlo todo y empezar de nuevo’ sola, sin equipo. Y este proceso no fue rápido ni fácil.

Inicialmente sentí que Dios (o, como yo lo llamo, la Diosa Vida) me había abandonado, que nada de lo que había aprendido sobre las leyes universales funcionaba, ni mis prácticas espirituales parecían tener efecto ni en mi interior ni en mi exterior. Ahora sé que mi noche oscura no fue vivir una crisis económica, sino sentirme abandonada por la Diosa Vida.

Hoy puedo reconocer que mi espiritualidad debía madurar, esto es, yo debía dejar de relacionarme con la Diosa Vida solo para pedirle manifestaciones.

El momento álgido de esta noche oscura fue sentir y pensar para qué estaba aquí. Sin los logros deseados y sin sentir a la Diosa Vida a mi lado (esto me dolía más que lo otro) llegué a cuestionarme de nuevo, como en la adolescencia, el sentido de la vida. Cuando detecté ese pensamiento, me di cuenta de que estaba en una noche oscura. Recuerdo que lo hablé con mi pareja, de forma espontánea le conté esta experiencia, y él respondió con un silencio tan amoroso, con una mirada tan compasiva, y a la vez tan digna, que, al no compadecerme como a alguien a quien ves inferior, me transmitió una comprensión profunda de mi dolor. Sólo él podía conectar de tal manera con lo que yo sentía, ya que llevaba acompañándome casi seis años en convivencia viendo mis esfuerzos por sacar adelante mi sueño.

Tras esa mirada, que duró segundos pero fue eterna, le dije: «Puedes estar tranquilo, son pensamientos fugaces, sé que hay una lección que no logro ver todavía, pero voy a aprender lo que necesito aprender de esto. Te agradezco que me hayas escuchado, pues no sabía hasta ahora la inmensidad de mi dolor. Me calma saber que lo he dado todo de mí: cada año, en cada intento, me he esforzado al límite por vivir haciendo lo que amo y sabiendo que hago el bien a

otros, pero me duele tanto ver que ni aun así ha sido suficiente. Es hora de buscar trabajo y cumplir con mi responsabilidad de casa. Que la Diosa Vida elija cómo me quiere ayudar, porque no sé qué más puedo hacer». Fue una rendición total, no una resignación.

Tras esa noche oscura llegó el amanecer en el que sentí que brillaba como nunca. La magia sucedió cuando me permití renunciar a aquello a lo que más me había aferrado en mi vida, mi identidad de 'empresaria'; cuando acepté el fracaso y me abrí al aprendizaje de lo que todo aquello me traía, con honestidad y con madurez.

Recuerdo una tarde especialmente: estaba meditando y orando, esto es, hablando con la Diosa Vida. De repente encontré una paz total. Sentí el consuelo, por fin, de la Diosa Vida y recibí un mensaje claro de que confiara, que no estaba sola y todo lo que estaba experimentando seguía un plan superior.

Y así ha sido. De esa tarde hasta hoy he vivido una transformación interior de casi 360° y ya hay resultados exteriores que van manifestándose paulatinamente.

La lección principal que he sacado es que, una vez más, no se trataba de 'hacer más', sino de ser consciente del lugar desde donde lo hacía. Llevo en esa autoconciencia día tras día desde entonces y voy remontando mi negocio, que es mi sueño, la Escuela Sabiduría de Diosa.

Lo mejor es que lo estoy haciendo siendo capaz de cuidarme, de descansar, de aportar a mi casa lo que me corresponde. He dejado ir las motivaciones vacías, las del ego, y me he conectado con la motivación que siempre estuvo en mi corazón pero se me había olvidado: mi fe, mi devoción por servir a la Diosa Vida, que es para mí la fuente de amor infinito de la que procedemos, y desde ahí servirme a mí y a la humanidad. No al revés .

Mi espiritualidad ha cambiado. No estoy pidiendo todo el tiempo «dame esto, dame lo otro». He integrado algo que tantas veces leí y se quedaba confuso en mi mente: «La Diosa Vida está dentro y fuera de mí». Ahora lo siento más real.

Ahora no tengo prisa de nada, quiero saborear cada momento de este camino, porque el regalo ha sido este caminar de la mano de la Diosa Vida sintiendo que de veras me sostiene y que vamos cocreando juntas.

Ahora siento la espiritualidad con plenitud. Como una conexión, una comunicación continua. Como amor y paz. Como la oportunidad de abrirte a dialogar con distintas partes de ti y de la vida. Puedo ver a la Diosa Vida, Dios, Universo, Energía Divina o como cada quien quiera llamarlo en todo y en todo momento, y también en mí.

Espiritualidad es para mí agradecer constantemente el regalo de la vida y los dones recibidos, también pedir guía para salir adelante de los retos que esta vida nos trae. Hoy día no concibo la vida sin ser consciente de esta dimensión espiritual. Pero no siempre fue así. Durante muchos años abandoné y negué la espiritualidad hasta que el vacío y las anestias se hicieron insoportables y reapareció con fuerza este deseo de trascendencia .

En el camino he tenido la fortuna de contar con maestros que me han acompañado. Durante muchos años mi gran maestro fue 'el sabio' del I Ching, libro de sabiduría milenaria china, precepto del taoísmo. Me trabajé por más de quince años en la soledad de mi casa con este libro-oráculo lleno de sabiduría. Y fue realmente mi maestro, ¡pero ojo!, el libro no era el maestro: quien responde detrás del I ching es lo que otros llaman guía, ángel de la guarda, o, como yo la llamo, mi Diosa Interior, que contesta siempre a mis inquietudes a través de este libro con sus hexagramas (mensajes). Por otro lado, hay dos mujeres a las que considero maestras

espirituales, porque al entrar en contacto con ellas, en varias formaciones, han sido el puente de conexión y la fuente de conocimiento para hacer madurar mi espiritualidad y para romper barreras mentales que me impedían crecer espiritualmente.

Quiero reconocer aquí su gran aportación a mi recorrido y al mundo porque ayudan a muchas mujeres: Diana Zuluaga –quien cariñosamente ha dedicado su tiempo para el epílogo de este libro– por su aportación para conectar la espiritualidad y negocios, dos mundos que parecían reñidos y no es así, por ser generosa y una inspiración constante, se lo agradezco infinitamente. A Cote Junemann y a Micaela Chichiraldi –que también enriquecen estas páginas con sus maravillosas historias–, por su aportación a tantas almas para ayudarnos a abrir canal y a conectar con la dimensión espiritual, por traer respuestas desde el invisible para los que tenemos tantas preguntas, por el amor que transmiten y ser también inspiración.

En estas páginas también descubrirás que la espiritualidad crece cuanto más se practica. Cuando eres capaz de conectar contigo misma y dedicar a tu mundo interior el tiempo que requiere para expandirse en plenitud.

Las prácticas espirituales son de lo más variado: siempre encontrarás alguna que te resuene de manera especial. En mi caso, practico a diario meditación, oración y consulto el I Ching usándolo como herramienta que abre la conversación con mi guía (mi Diosa Interior), conversación que luego durante el día continúa observando las señales que por cualquier vía me pueden llegar.

Una parte de la meditación consiste en conectar con energías de vibración superior para recibir sanación energética y seguir evolucionando. Y también considero parte de mi práctica cuando salgo a caminar (varias veces a la semana) por la naturaleza y hablo con los árboles y los animales: pienso que algún día seré capaz de escucharles, hoy todavía no.

Estos momentos de conexión consciente me hacen sentirme sostenida. Y el reflejo en mi vida corpórea es casi mágico. En los últimos meses el cambio físico a todos los niveles ha sido espectacular: he terminado de sanar unos problemas digestivos que arrastro desde los 8 años. Siento mucha energía vital. Mi rostro está más risueño, me lo noto y me lo notan.

Sobre todo –y es lo que más agradezco a este camino espiritual– me siento apoyada, no estoy sola. Y tengo un grado de autoconfianza mucho mayor: ya no dependo de la opinión de los demás, porque ahora siento que de verdad tengo un equipo de luz que me acompaña y al que puedo consultar lo que yo sola no logro descifrar. Mi equipo de luz es mi Diosa Interior, las energías de vibración superior y la Diosa Vida.

Cada día se me presentan retos. En esto consiste el crecimiento personal. Para decirme «sí» a mí misma he de decir «no», por ejemplo, a mi deseo de hacer muchas cosas a la vez. Estoy logrando mantener a raya esta tendencia pero debo estar muy alerta porque me puedo sabotear fácilmente y lo pago con la salud y la pérdida de mi intuición.

También le digo «no» a mí mente mal programada y a mi ego para decirme «sí» a mí, porque es el modo de poder cumplir mi misión de alma (ser canal de luz), a la par que puedo concederme con amor mis autocuidados, tiempo para mi práctica espiritual, y el disfrute de mi pareja, del recién recuperado tiempo de ocio y descanso.

Integrar esta vida lenta en la vorágine del día a día requiere de estructura y disciplina. No te negaré que, en mi vida familiar, he tenido que hacer cambios y negociarlos desde el cariño y el amor con mi pareja. Por ejemplo, ahora dormimos en habitaciones separadas porque un día me di cuenta de que sola duermo mejor y amanezco renovada. Porque eso implica también que puedo tener un cuarto para mí que solo tiene mi energía y, por algún motivo

que desconozco, eso me hace bien. Además, dormir separados tiene una parte práctica que me ayuda para mis tiempos de práctica espiritual antes de dormir y al despertar. Como consecuencia de esta decisión, también se ha provocado un reenamoramiento y crecimiento interior de cada uno por separado, y por tanto nuestra relación se ha beneficiado.

Con mi negocio, he restringido mi horario a una jornada normal de ocho horas al día para tener tiempo para mi práctica espiritual. Y aunque mi negocio en sí ya es espiritual, y más ahora que he incluido el trabajo energético en mis sesiones, necesito un tiempo en soledad, sin negocio, sin gente, sin expectativas, sin nada más que yo y la Diosa Vida.

Soy afortunada porque mi pareja lo respeta profundamente. También nos elegimos así porque ambos somos independientes. Ya tuve en el pasado parejas absorbentes y no funcionó. Así que cada decisión del pasado, personal y profesional, me ha traído hasta este gran presente que he creado a mi conveniencia.

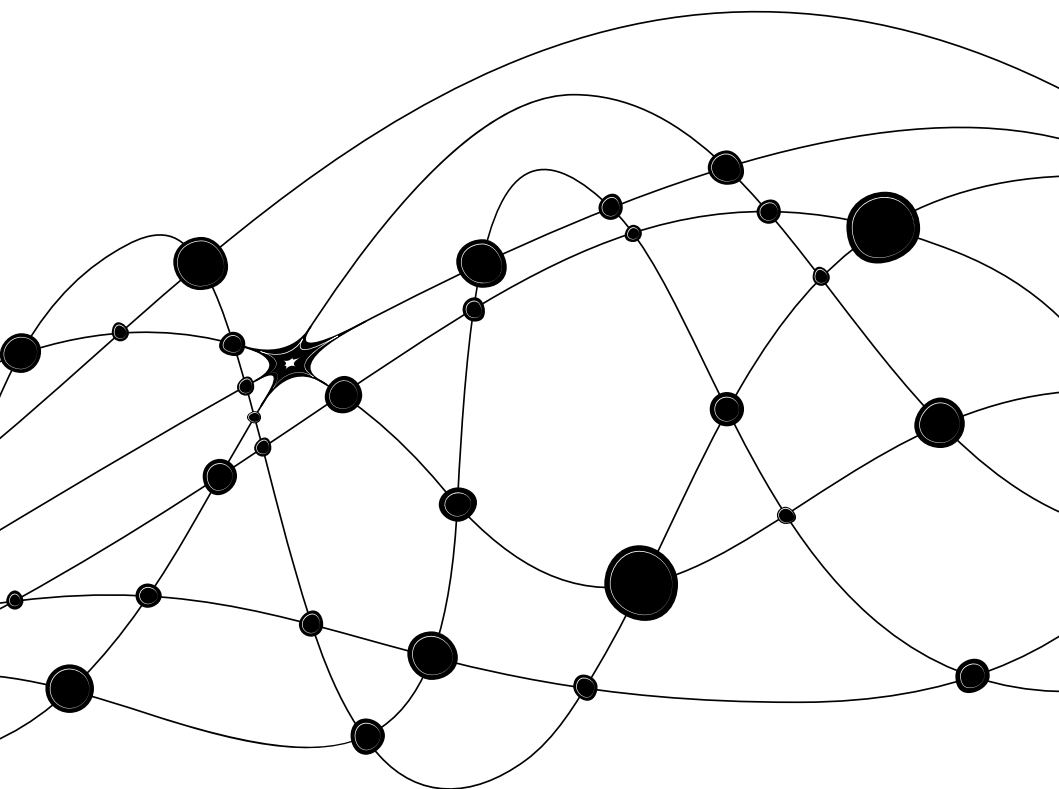
Querida Diosa, deseo que, cuando leas estas páginas, descubras o te reafirmes en la convicción de que eres cocreadora de tu vida. Así que habla con tu contraparte: la Diosa Vida, Dios, Universo, como lo quieras llamar.



Habla en tu intimidad y cultiva una relación personal con esa parte de ti que a la vez está fuera de ti y comprobarás que en ese diálogo sincero, humilde, inocente, encontrarás respuestas y un gran consuelo, fuerza y fe para lograr cualquier cosa que desees, siempre que estés dispuesta a transformarte para alcanzarla, y hasta para eso recibirás su guía y apoyo.

Es Palabra de Diosa.

## África Martín.





# Encarna Álvarez

@encarnaalvarez\_coach || ☎ +34 645 26 60 83

**“Sentirme sostenida por mi dimensión espiritual me hace atraer posibilidades de crecimiento en todos los ámbitos”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

A raíz de una crisis con mi pareja, él decidió marcharse de casa inesperadamente para mí, comencé a buscar información sobre lo que estaba sintiendo, tenía mucho dolor, tanto por el abandono o rechazo, como incertidumbre por no saber qué hacer: en aquellos momentos tenía más de 50 años y llevaba tiempo sin trabajar. Me llegó la información de las fases del duelo, tomé conciencia de ellas, pero sobre todo empecé a conectar con las personas que hablaban de nuestro Ser Interior. Ahí recuerdo qué había tal conexión, que dentro de mí había una voz que me decía: «Todo esto tú ya lo sabes». Bueno, ahora sé que realmente no sabía nada, estaba la mayor parte del tiempo en automático y tomada por mi ego, salvo cuando ya no podía más y me rendía a sentir el dolor.

Sin saberlo conscientemente empecé a soltar y a enfocarme en mí, conectándome con mi poder. En aquel entonces tampoco lo sabía y comencé a meditar –me costaba muchísimo–, a hacer afirmaciones y a tomar acción buscando trabajo.

En tres meses ya estaba en las dos últimas fases del duelo conectando con la pérdida y aceptándola. Un mes después retomamos la relación. Pero yo ya no era la misma, tanto es así que muchas veces le agradecí a él y al universo la experiencia vívida. Desde luego ahora sé que era necesaria: una parte oculta de mi resurgió de aquella experiencia.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

He tenido varias. Después de seis años de la reconciliación, juntos acordamos divorciarnos y esta vez fui yo la que me marché para irme a vivir con mi padre, con el cual nunca me había llevado bien, por su carácter narcisista, pero con la necesidad de sanar mis heridas con él.

Hubo momentos muy difíciles en los cuales conectaba con un dolor profundo, me preguntaba qué estaba haciendo allí con cerca de 60 años, sin trabajo. Sin saberlo había iniciado el camino hacia mi propio encuentro a nivel espiritual, no había dejado el desarrollo personal, ya sí que estaba más conectada –llevaba casi cuatro años con África–.

Acepté pasar por el dolor: sabía que me llevaría al crecimiento para después salir fortalecida. Gracias a ello y unos procesos de perdón, hoy me enorgullezco de la relación que tengo con mi padre desde el amor y la compasión. Hace unos días, entendí por qué lo había escogido como padre, se estaba convirtiendo en un referente para mí de sabiduría y fortaleza, gracias a abandonar la creencia de culpa hacia él. Diosa, nuestros padres son nuestros espejos y los hijos, nuestros maestros, así lo veo yo.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

En mis relaciones, conmigo y con los demás. Cuando descubro poco a poco y veo crecimiento y avances en mis hijos y amistades cercanas gracias a mi evolución o cómo consigo gestionar mis emociones, amarme incondicionalmente. Descubrir mi Diosa divertida y atrevida.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Tener la certeza que somos mucho más de lo que vemos o creemos. Nuestra principal fuente es el Amor, hacia nosotros mismos y hacia los demás, aquí incluyo a todo: los animales, plantas... a todo este maravilloso planeta.

Saber que has venido a vivir tu propósito, ese que elegiste antes de venir a esta vida, con el cual te acabarás sintiendo plena y feliz cuando te dediques a él.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí, y muy agradecida: sin ellos el proceso hubiera sido mucho más largo, son necesarios, mi querida Diosa. Me han guiado, sobre todo con sus experiencias y vivencias; al final estamos conectados, todos tenemos las mismas heridas y los mismos patrones. Tenemos miedo y siempre buscamos amor.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, los paseos por la naturaleza, consultar el I Ching, el escribir. Pero sobre todo mi trabajo como terapeuta: me conecta con mi pasión y propósito.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Sobre todo, siento serenidad, confianza, difícilmente soy reactiva, como lo era antes, sino comprensiva, amorosa, con mucha ilusión por seguir evolucionando espiritualmente. También en cómo atraigo las posibilidades de crecimiento en todos los ámbitos.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Tengo que admitir que me cuesta a veces, nuestro ego está siempre presente con sus exigencias y expectativas, pero sabéis, Diosas, que he descubierto y experimentado que, una vez inicias este camino, tu Ser no te permite que te alejes de él durante mucho tiempo; te hace sentir, o incluso mejor, te manda mensajes para que vuelvas a él. Estos reencuentros para mí son maravillosos.

**¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

No tengo problema, ya que vivo sola y tengo los hábitos instaurados, pero sobre todo porque le doy prioridad.

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

El mayor de todos, cuando caigo en dependencia emocional y viejos patrones como el infravalorarme: ahí es donde caigo en la tristeza y miedo. Lo resuelvo cuestionando y averiguando de dónde me vienen los pensamientos y la emoción, me pregunto si hay algo que yo pueda hacer para cambiarlo, si es así hacerlo y si no, soltarlo y ponerlo en manos del Universo o la Diosa Vida.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Que se conectaran con el Amor que tienen en su interior.

“

**La espiritualidad para mí es tener la certeza de que somos mucho más de lo que vemos o creemos. Saber que has venido a esta vida con un propósito, que te hará sentirte muy bien cuando te dediques a él. Desear dejar un legado.**

”





# Laura Amante

@vendercomodiosas || quiero@vendercomodiosas.com

## “La abundancia y el dinero permiten que tu luz se amplifique sin barreras”

### ¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?

El desarrollo personal es algo que me he trabajado desde hace mucho, pero mi desarrollo espiritual se inició hace poco, justo después de mi segundo aborto, que me llevó a una catarsis interna y una oscuridad como nunca había vivido y vi en la espiritualidad un camino de acercarme a la luz.

### ¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?

Cuando tuve mi segundo aborto. Al ser en plena Semana Santa, no fui capaz de recluirme en mi cueva y lamer mis heridas. Al contrario, decidí hacer un millón de cosas y con mucha gente distinta, para no pensar en el dolor que tenía. Al pasar los días festivos, la noche oscura vino con toda su intensidad, zambulléndome en una oscuridad como nunca había percibido. Recuerdo una frase que le dije a mi marido que me asustó especialmente: «Es que la vida con esta oscuridad no me merece la pena vivirla». Sin embargo, supe que tenía que salir de aquí y me apunté (sin saber muy bien por qué) a un curso de abundancia y a un círculo de mujeres en el que se estudiaban los cuatro arquetipos de la mujer.

¿Por qué? Pues porque acciones diferentes te llevan a resultados diferentes. Ambos cursos se cruzaron en mi camino y decidí probar si con esa nueva información podía salir de mi noche oscura. Y no solo funcionó, sino que fue el comienzo de una transformación total.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Justo después de ultimar estos dos cursos que realicé en mi noche oscura, me vino una instrucción clara: para poder ser madre debía crearle hueco a mi bebé en mi vida y en mi corazón. Tanto fue así que vendí mi parte de la empresa (una agencia de publicidad que tenía a medias con mi socio), me mudé a la playa y comencé un periodo de entrega al universo. Justo una semana después de decirle a mi socio que quería salirme del proyecto, me quedé embarazada.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Es una conexión con tu yo más profundo y con una fuerza comunitaria que nos une, nos guía, nos conecta y nos impulsa. Si de verdad estás dispuesta a escuchar y a entregarte sin controlar (¡algo que me cuesta muchísimo!), descubres un modo de vivir que es más sencillo, en el que todo fluye y te sientes acompañada y arropada en todo momento.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí, muchas. Por un lado he tenido maestras y maestros que han sido un espejo-reflejo de mis sufrimientos y con los que he luchado, pataleado y llorado. Han sido maestros porque, pese a sufrir, me han enseñado mucho. Visto ahora con perspectiva, en realidad con quien luchaba era conmigo misma. También he tenido maestras certificadas. Mujeres de luz total que han sabido guiarme, potenciarme y sostenerme.

Mujeres que el universo puso en mi camino cuando más las necesitaba. En la actualidad no solo tengo maestras (porque el camino del aprendizaje nunca acaba), sino que me siento muy

afortunada de tener también un grupo de compañeras de este viaje físico-espiritual con quien compartir este camino. Algo que sin duda recomiendo a todas las diosas que tengan. No hay nada como sentirse sostenida por una luz grupal.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Pues voy adentrándome muy poco a poco en este mundo, porque soy muy mental y aún tengo resistencia. Empecé descubriendo el poder de las piedras: para protegerme a mí y a los míos, para ayudarme a aclarar mi mente, para hacer que mi mensaje llegue más allá. Luego le uní el poder del sonido: escuchando pistas con sonidos a distintas frecuencias (para abrirme a nuevos estados de consciencia), también me compré un diapasón (que usaba para armonizarme) y hace poco me he comprado un cuenco tibetano que me ayuda a conectarme y conseguir potenciar mi luz antes de un intercambio con clientas.

También he empezado a meditar a través de la entrega hace poquito. Y he descubierto que el agua, especialmente cuando me puedo sumergir en ella (el mar, un río, una piscina...) me sirve para canalizar mensajes y descubrir soluciones.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Cada vez se refleja más y más alto. Empezaron siendo 'casualidades' aquí y allá. Pensaba en una persona y me llamaba. Quería algo en concreto y alguien me lo regalaba. Luego empecé a escuchar pequeños mensajes. Frases para compartir en redes o en formación, direcciones que tomar, respuestas a interrogantes que me presentaban... Y todo esto, al ser mi práctica espiritual cada vez más rica y extensa, se está empezando a unir en cadenas de sincronías.

Pienso en algo o en alguien, me llega una señal relacionada, ocurre algo que me acerca al resultado que quiero obtener y me proponen una nueva acción que reinicia la cadena. Cuanto más me dejo llevar, resultados más exponenciales consigo. (Lo que pasa es que, aun sabiéndolo, me sale la controladora que llevo dentro. Y en esas estoy ahora mismo, aprendiendo a dejarme llevar, a simplemente ser, vaciándome de expectativas y resultados).

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Me he dado cuenta de que cuanto menos hago, más yo soy. Por eso estoy ahora aprendiendo a tener cada vez más hueco para mí y mi bebé, porque sé que así es como mejor puedo obtener claridad y mensajes para inspirar a otras mujeres y a otras madres con negocio.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Al principio la espiritualidad era una cosa de mi vida 'personal'. La llevaba a cabo cuando terminaba el trabajo y cuando estaba a solas, sin mi familia. Pero ahora que comienzo a extenderla, empieza a impregnar también todos mis ámbitos y el cambio es exponencial. Por un lado, trabajo con herramientas espirituales para proteger mi energía y potenciar a mis clientas. Además hablo abiertamente de las prácticas espirituales que llevo y recomiendo las que me funcionan en mis canales profesionales (redes, newsletters...)

Esto me trae el regalo maravilloso de clientas que están en total sincronía de vibración conmigo. Y en el ámbito familiar, medito y realizo mi práctica delante de mi familia y estoy deseando que Oli (mi bebé de 6 meses) sea un poco más mayor para enseñarle prácticas espirituales que le ayuden en su día a día.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Yo solía decir que me gustaría ser de estos filósofos de la antigüedad que se iban a una cueva a meditar un año entero, porque eso me daría paz para poder aclararme. Hasta que una de mis maestras un día me dijo: «Pero Laura, ¿qué mérito tendría eso? Dónde está el verdadero desafío es aquí, en la vida real, con situaciones y personas que te sacan una y otra vez de tu trayectoria para que constantemente te estés encontrando». Hoy entiendo lo que me decía y no puedo estar más de acuerdo.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Me encanta esta pregunta. Porque a menudo noto que a las personas espirituales les espanta la tecnología, cuando yo creo que es una combinación ganadora. Por un lado, tu práctica espiritual te aporta claridad y conexión y te aleja del ego de tener que conseguir éxito constante. De otro, la tecnología te permite expandir tu mensaje y vibrar con una potencia y un alcance nunca visto. Al unir ambas, ¡me parece el cóctel más maravilloso jamás servido!

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Empieza a abrazar la abundancia y el dinero, ¡porque ambas te permiten que tu luz se amplifique sin barreras!



# M<sup>a</sup> Carmen Arellano

@mcarellanoliderate || mcarellanoterapia@gmail.com

**“Estamos mirando  
en la dirección equivocada: para encontrar  
la felicidad hay que buscar dentro”**

**¿Quién es M<sup>a</sup> Carmen Arellano y cómo llega al mundo del desarrollo personal?**

Soy coach emocional de alto impacto, mi misión es ayudar a mujeres mayores de 45 años a liderar su vida y su negocio con mi programa LIDERATE.

Me inicié en el desarrollo personal en un momento de mi vida que no sabía quién era y, cuando me fui descubriendo, creció mi interés por cuál era mi misión de vida. Aquí empecé a conocer mi parte espiritual y, después de un constante trabajo en mí, ahora puedo ayudar a otras personas en su gestión interna del ser.

**¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La que más cercana tengo fue justo ayer: me sentí atrapada en una montaña rusa de emociones. La preocupación constante por mi negocio me pesa mucho, mis socios no están aportando y la incertidumbre me agobia.

Cada decisión que tomo es para mí una carga enorme y la falta de claridad de cómo seguir adelante me hace sentir que estoy perdida. Es como estar en la oscuridad, buscando desesperadamente la salida. Una mezcla de miedo, frustración y cansancio emocional

abrumadora y, aunque sigo luchando internamente, siento la necesidad urgente de encontrar soluciones para aliviar esta carga que parece que me empuja a un acantilado, al abismo.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Después de esta noche tan difícil, pedí ayuda al universo y desperté con más claridad y fuerza, tomé decisiones más sabias, me reuní con mis socios y puse sobre la mesa lo que no era negociable, cosa que no había hecho antes por miedo a perderlos y quedarme sola. Ha sido como un amanecer lleno de luz y empoderamiento en mi camino: después de descansar sentía como una energía renovada. Doy gracias por ello ahora.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí es esa parte superior, la energía real nuestra, de este cuerpo físico ilusorio, no visible que es infinita, está en otra dimensión, nos protege y que está ahí desde siempre y para siempre.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Estoy apenas iniciándome en este camino y mi maestra espiritual es África Martín.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Conectar con mi yo interior y trabajar mi intuición. Mis prácticas también están muy enfocadas con la escucha hacia mí y hacia los demás sin juicios.



## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Con mucha más calma hacia las situaciones difíciles que se me presentan, permitiéndome cuestionarlas desde otro enfoque. Esto me ayuda a tener más claridad porque no me lo llevo tanto a lo personal

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A todo lo que me causa malestar porque no está alineado con mis valores o no me apetece hacer.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Agendando un tiempo para mí, donde nadie me moleste para meditar, visualizar, agradecer o conectar con mi ser.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Los desafíos casi siempre vienen de terceras personas que la gran mayoría de veces ni siquiera tienen una buena gestión emocional, pero intento resolverlos escuchando con flexibilidad, sin juicios, con la aceptación de que no depende de mí, soltando lo que no puedo resolver y confiando en que mi ser superior me dará las señales para resolverlo, compartiendo mi experiencia con las personas que están abiertas a escuchar y piden ayuda.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Una cosa no está reñida con la otra: cuando estoy en el momento donde mi cuerpo físico es el protagonista, hago las tareas que toquen, incluso formaciones que me mantengan al día con la tecnología digital, pero también tengo mi tiempo para estar en soledad conmigo y trabajar para sentir mi parte espiritual, que me mantiene en un estado de más calma y mayor equilibrio.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Les diría que para encontrar su felicidad, empezaran a mirar hacia dentro, porque ahí es donde podrán encontrarla cada día. Estamos mirando en la dirección equivocada. Si no quieren, que no me crean, pero que se den una oportunidad de poderlo comprobar y que luego decidan.

“

**Mis desafíos cotidianos para sostener mi luz suelen venir casi siempre de terceras personas que, la mayoría de las veces, ni siquiera tienen una buena gestión emocional.**

”



# Mariela Armas

@mariela\_armas\_medina || marmaspousa@gmail.com

**“La calma tras la tormenta se logra con el trabajo disciplinado de encarnar la fe y la espiritualidad cada día”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Empecé porque mi matrimonio se había roto. No entendía qué pasaba y sentía el impulso de ir hacia dentro, hacia mí. Empecé con un taller que llegó a mi vida a través de una amiga, una inmersión de fin de semana, INSIGHT, y desde entonces no ha parado este viaje de autoconocimiento.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

He tenido muchas, pero una en especial que jamás he contado públicamente, lo sabe solo mi entorno más cercano, por respeto a la intimidad a mí misma y a mis hijos, pero es hora que salga a la luz, sobre todo porque mi historia puede ser de luz a otras como yo. Yo viví maltrato, sutilmente pero hasta hace poco comprendí los maltratos psicológicos y físicos que experimentaba. Una noche no aguanté más y, por defender a mi hijo, puse cara a la injusticia que veía y sentía. Ese día mi pareja y yo nos pegamos. Lo amenacé. Al final la fuerza física pudo más: entre gritos y reproches e insultos, lo eché de la casa y allí entendí que no me moría si mi pareja se iba. Fueron meses de introspección y la fuerte necesidad que sentía de que había algo más y que ir a dentro de mí era mi única salvación. La fuerza del amor que sentía por mis hijos me daba el coraje de luchar por mi PAZ y la tranquilidad de mis hijos.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Hoy, porque mi cuerpo físico, mi mente y mis pensamientos hoy no sienten temor alguno. Hoy siento que mi conexión es parte de mí, me siento viva, llena de amor incondicional, de satisfacción, de orgullo.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La espiritualidad es mi forma de vida. es comprender que soy 100% divinidad y 100% humana. Vine a vivir en este cuerpo humano todas las experiencias que he elegido. Puedo regresar a mí cada vez que siento que me desvíó de mi plan sagrado, que es vivir en libertad y plenitud.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí, hace tiempo comprendí que no estoy sola y no debo transitar mi camino en soledad, que dejarme guiar por personas que están unos pasos más adelante que yo es la mejor manera de avanzar. Confío en la tribu, en almas que hemos sido escogidas para vivir este tiempo. He tenido maestros y maestras, mentores que me han servido para abrirme y ser el canal que he venido a SER, que han sido un canal para que yo pueda despertar de manera consciente.

He entendido que ellos también son pasajeros, esos seres humanos maravillosos llegan a mi vida y cuando se ha cumplido la misión siguen su camino y yo el mío... los honro en cada momento de mi vida. También he descubierto que mi maestra, la más grande e importante, soy yo misma.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La respiración consciente, la meditación guiada, la lectura, la escritura. Me gusta bailar, el contacto cercano con la naturaleza, me conecta muchísimo la playa.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

He notado que las cosas fluyen de manera armoniosa y, cuando siento dificultad o algo no está alineado, lo percibo, lo siento. Observo mi capacidad de sentirlo, de transitarlo sin el apego de quedarme allí; tan solo comprendo que todo pasa y que las cosas pasan para mí, por mí y a través de mí, veo más allá. Eso me lo ha dado mi conexión conmigo misma.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A situaciones que me drenan, a personas que no aportan, a mi ego fastidiando algún momento: le digo «no compro y no entro allí, querido ego». Incluso a clientas que no sean aquellas con las cuales me siento identificada y conectada. Invitaciones a comidas, reuniones, salidas con grupos de personas que no resuenan con mi alma: cuido mi energía y mi entorno.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Es parte de mí, como cepillarme los dientes, sin embargo lo hago con intención, es decir, abro espacio para realizar mis meditaciones por la mañana, y abro espacio para escribir. Me levanto más temprano

que mis dos hijos, cuando justamente existe mucho silencio, y puedo en ese silencio dedicarme a meditar, respirar o escribir. Es buscar ese centro, ese espacio neutro. Antes de alguna conexión con alguna clienta o reunión en general, medito o respiro y tengo unas palabras que me ayudan a volver al aquí y al ahora. Pido que sea un canal libre de juicios y creencias que puedan distorsionar el espacio. Todo para mí es energía, por ende así lo trabajo, limpio y vacío para poder ser un canal donde esté y en el espacio donde me encuentre.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Muchas veces con las personas con las que me relaciono, para mí son espejos y van reflejando aspectos de mí, y me tomo el tiempo de ver qué me hacen sentir. Respiro conscientemente muchas veces: es un ejercicio que me calma, entendiendo que todo pasa a través de mí y todo pasa por algo.

### **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Es una labor de todos los días, lo que llaman la calma durante la tormenta, el silencio dentro del caos y el ruido y eso se logra justamente haciendo el trabajo disciplinado de encarnar la fe y la espiritualidad cada día, ver en todo la divinidad y comprender que todos estamos viviendo diferentes cosas.

Y sobre todo ver la divinidad en el otro que me rodea: estamos sobrecargados de información, pero cuando te conoces y sientes y vives en tu poder personal eres libre y eres capaz de liderar tu vida a pesar de que tu entorno no sea el más adecuado. Así lo vivo y lo experimento yo. En cuanto a lo digital, intento hacer detox digital,



ver menos cuentas, ver menos redes, usar menos el móvil. Me tengo compasión y amor porque es fácil caer en el colectivo pero repito mi mantra: «siempre puedes volver», respira y vuelve a ti al centro, al punto cero.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Vive el amor tan intensamente como puedas, entrega sin perderte, ama sin apegarte, vive encarnando eso que tu corazón te grita en silencio, sé tú misma siempre y recuerda que la única persona a la que debes ser fiel es a ti. Sé libre y feliz.

“

**Todo para mí es  
energía: así lo  
trabajo para poder  
ser un canal allá  
donde esté.**

”



# Ana Beamonde

@anabeamonde || @equilibriovital.centro

**“Somos humanas y divinas, operar desde ese estado es honrar la maravillosa oportunidad que supone vivir”**

## **¿Cómo iniciaste tu desarrollo personal y espiritual?**

Cuando tenía tan solo 11 años, mi madre, Rosario, tras un año de enfermedad, de tratamientos, hospitales... falleció de cáncer de ovario. Y de la noche a la mañana me quedé huérfana de madre. Era la mayor de cuatro hermanos. Así pasé a ocupar un lugar de responsabilidad que nunca llegó a llenar el profundo vacío que inundó mi corazón, a pesar de sentir un amor inmenso hacia mis hermanos y una admiración y unión especial con mi padre, Julio. Estaba muy unida a mi madre, era un ser muy especial.

Recuerdo que, en mi adolescencia, me encerraba en el baño, me miraba en el gran espejo que teníamos y observaba mi cuerpo cambiar. Me corté el pelo a lo chico (por cierto, la única vez en mi vida que lo llevé corto). Me miraba el pecho crecer y lo ocultaba con camisetas más amplias. No quería ser mujer.

Cuando tendría unos 18-19 años, mi tía Julia, la hermana de mi madre, con la que siempre compartí muchas cosas, me llevó a ver a Mari Carmen, una terapeuta un poco particular, que además ejercía de parapsicóloga, para tratarme un problema que tenía en unas costillas.

Un buen día que fui a su consulta, Mari Carmen me invitó a sentarme frente a ella, en una mesa camilla que solo tenía una vela en el centro. Me dio las manos y, sin explicarme nada, me dio una simple indicación: «Cierra los ojos y, cuando te lo diga, los puedes abrir». Yo, confiada, así lo hice. Cuando ella me indicó, abrí mis

ojos. Y para mi sorpresa, quien estaba allí sentada conmigo era mi madre. ¡En unos segundos pude sentir tantas cosas! Recibí un mensaje muy claro, que cambió mi vida para siempre: «Hija mía, no estás sola. Te quiero y siempre estoy, he estado y estaré contigo». Cuando quise parpadear, para asegurarme de que lo estaba viviendo y que mi madre estaba allí... simplemente desapareció y volví a ver a Mari Carmen, que seguía tomando mis manos. Abrió sus ojos y me sonrió. «¿Qué ha pasado?», me preguntó. Aquella experiencia, esta pregunta y tantas otras que me hice a partir de ese momento, hicieron que empezara a ser la eterna buscadora y aprendiz que hoy sigo siendo.

Este capítulo de mi vida inició un viaje del que no quiero regresar: el viaje a la consciencia, al ser, a, como yo le llamo, el más allá y el más acá, a nuestra humanidad, que nos hace vulnerables y nos aprisiona, y a nuestra divinidad, que nos hace grandes y libres. Fue un renacer en todos los sentidos. Sencillamente, fue un «volver a mí».

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Ha habido unas cuantas. Una de ellas fue transitar mi divorcio, no tanto por el proceso terrenal –abogados y circunstancias tediosas y desagradables que tuve que pasar a lo largo de más de dos años–, sino por todo lo que sucedió antes de tomar la decisión.

En una pareja hay dos personas, pero solo tienes poder sobre ti misma. Y, como con toda relación importante, siempre hay continuos aprendizajes y pruebas que superar. Además, resulta muy curioso que la vida, si no aprendes lo que te corresponde, con la siguiente pareja te vuelve a poner la misma prueba en diferente escenario... y muchas veces, incluso, aumentando el nivel.

En este sentido, uno de los grandes errores que cometí fue alejarme de mí y zambullirme de lleno en la vida del otro, en su mundo, en sus sueños... y esto, como suele suceder, es lo que en algún momento piensas que es «lo que toca». No era consciente de que cada vez estaba más desconectada y más lejos de mí misma.

Todo este proceso me llevó a trabajar en reencontrarme a mí misma y volver a cuidarme más, a reestructurar mi orden de prioridades para colocarme en primer lugar. Renovar mi vida, mis costumbres, mis hábitos, la energía de mi casa... Fue un renacer en todos los sentidos. Sencillamente, volver a mí.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Después de este proceso empecé a recordar quién soy, qué deseo, qué me hace feliz. Y lo bajé a tierra, lo trabajé, alineado a mis sueños y proyectos personales.

Me reconecté con las pequeñas grandes cosas de la vida. Y, sobre todo, recobré mi independencia, que hoy en día es clave para mí. Estar en pareja es una parte de la experiencia de vivir, que va de la mano de la independencia de permitirte ser y obrar en consecuencia. Y, cuando me liberé de las cadenas que yo misma me había puesto, me sentí feliz, plena, sentí volar.

Suena bonito y sencillo, pero puedo asegurar que no lo es. Lo más fácil es dejarse llevar y seguir la inercia. Volver a entrar en casa y sentir un remanso de paz, de amor, no necesitar nada más, fue una experiencia maravillosa. Y esta sensación es con la elijo quedarme, a pesar de que en casa esté sola, esté mi hija, pueda o no haber pareja. Pues solo depende de mí. Aquí en mi espacio, encuentro mi calma, mi paz, mi luz. Donde simplemente soy.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Un espacio fundamental. Es vivir conectada con mi ser superior, con mi esencia, con mi alma, con la energía universal y el amor divino.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

He aprendido de grandes profesionales. En los últimos años muchas mujeres: gracias a ellas hoy soy, entre muchas otras cosas, maestra de meditación y maestra de luz. De ellas he aprendido a equilibrar y abrazar mi masculino y mi femenino, a compartir y a expandir mi luz sin complejos, a permitirme SER. Y muchos años atrás también tuve maestros hombres, de quienes aprendí de forma holística a sanar enlazando cuerpo, mente y alma; a sanarme a mí y a ayudar a otros a sanarse. Me gusta aprender de y con, es decir, del conocimiento que comparten, de las prácticas, de la meditación, activaciones, rituales... y, sobre todo, con sus propias experiencias humanas y reales. De quienes más aprendo, sin duda, son las personas que me rodean, con sus experiencias de vida: familia, clientes... acompañar y entender los mensajes de las circunstancias que a cada persona le toca transitar es en sí una maestría de vida.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Me gusta variar y hacer muchas y diferentes prácticas, según el momento. Tengo dos fundamentales, que me llevan solo unos minutos. Al despertar: entregarme a la energía y amor divino, sentirlo en mí y sembrar una intención. Y al acostarme igualmente, agradeciendo siempre. Además, en cualquier momento del día, parar, respirar, cerrar los ojos y volver a sentir la presencia, el amor divino, es una sensación de estar conectada, amada, sostenida y acompañada muy bonita de experimentar. Suelo hacer pequeñas cosas durante el día que me hacen reconectarme continuamente.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En muchas circunstancias y de muchas maneras, como la cantidad y calidad de la energía de que dispongo en cada momento. También

en sentirme acompañada y sostenida cuando hay circunstancias difíciles de transitar. En disfrutar de paz interior a pesar de lo que suceda. En encontrar guía y dirección cuando necesito tomar decisiones complicadas...

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Como son prácticas cortas que puedo realizar en la intimidad, puedo perfectamente compaginar con mi vida profesional y familiar. En la mañana me levanto un tiempo antes, para comenzar el día conectada a mí y a la energía universal y amor divino. Y si tengo necesidad de algún espacio de tiempo más largo, lo expongo con normalidad para poder organizarme y reservo ese tiempo para mí.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Las relaciones personales con las personas cercanas siempre me ponen a prueba. Respiro, pongo distancia de la situación para obtener una perspectiva distinta. Y me hago preguntas como: «¿Qué me quiere decir esta situación? ¿Qué tengo que trabajar?» Y si hay algo que me preocupa o no encuentro salida, me conecto y pido guía. Y, en ocasiones, también me apoyo en compañeras y profesionales que me ayuden a encontrar respuestas.

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Sé el cambio que quieres ver en el mundo. Somos humanas y divinas, ser consciente de ello y operar desde ese estado es honrar la maravillosa oportunidad que supone vivir.





# Beatriz Blasco

beatrizblasco.com

**“Encuentro mi brillo cuando lo que comparto es una guía e inspiración para otras personas”**

**¿Quién es Beatriz Blasco?**

Soy mentora de negocios conscientes y con alma, conferenciante, autora y creadora del método Productividad Consciente®.

**¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Fue una crisis de identidad que tuve tras volver de un viaje que realice a África. ¿Qué sentido tenía vivir como lo estaba haciendo? ¿Quién era? ¿Cómo quería vivir y qué quería compartir? Esto fue en el año 2007.

**¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La enfermedad, sin duda, ha sido el proceso que más me ha enseñado y más me está enseñando en esta experiencia humana.

**¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Comunicando, expresándome, sintiendo un canal sin más. Cuando siento que lo que comparto es una guía e inspiración para otras personas.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Reconocer el amor y el Ser que habita en cada uno de nosotros.  
Sentir la soberanía en mí.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Para mí maestro espiritual es toda persona que se manifiesta fuera de ti y te trae enseñanza o recuerdo a través de la vivencia. Toda persona que me recuerda que en cada una habita un corazón, creatividad o intuición para expresarse. Así que tengo maestros espirituales tanto dentro de mí como fuera. La humildad más elevada me conecta con todos ellos.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Meditación, conexión con la sensualidad, los sentidos y sentir que la vida fluye y es un milagro en mí aquí y ahora.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Sentir confianza, inyectar certeza, personas fuera que me acompañan, me ayudan, experimentar paz interior y también caos interno, miedo... para sentir que soy capaz de neutralizar los opuestos y experimentar en coherencia.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A menudo tengo que ser consciente de decir que no a la voz interna que reclama que haga, que me dice que descansar no está bien,

que disfrutar todo el tiempo no es correcto, que me pide estar al servicio dejando de lado mi autocuidado profundo y honesto.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Fortaleciendo en mí las cualidades y virtudes espirituales: aceptación, humildad, compasión, honestidad, agradecimiento, celebración, libertad, soberanía, coherencia...

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

El mayor reto actualmente es la enfermedad y su expresión en la falta de movilidad de mis piernas. La necesaria aceptación de lo que es, sin juicio, la hago sintiéndome recipiente, saber recibir, saber que como todos soy humana e interdependiente para pedir lo que necesito y agradecer profundamente recibirlo.

### **En esta era digital acelerada, ¿cómo integras la energía del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Sintiendo en mí y repitiéndome que todo está bien, es perfecto tal y como es y pasará. Neutralizando en mí los opuestos, sin rechazar lo que siento. Me ayuda estar en entornos naturales, en silencio o simplemente agradeciendo lo que experimento que es aquello que está en mis manos aquí y ahora.

### **Si hoy tuvieras un altavoz, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Mira dentro de ti, en tu corazón: ahí está la respuesta.



# Morelia Bueno

@lacalmaretiros || la-calma.es || info@la-calma.es

**“Solo hay dos vibraciones verdaderas:  
el Amor y el Miedo. Para superar el Miedo,  
solo tienes que volver al Amor”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Una de las más importantes fue liberarme de la creencia heredada de que el éxito y el propósito de la vida se trata de tener un alto cargo de trabajo que te pague mucho dinero. Esta creencia heredada dirigía mi vida desde pequeña. Escogí estudiar Economía y hacer un Máster en Marketing porque mi mente me decía que tendría mejores prospectos de futuro laboral... en vez de escuchar a mi corazón, que quería que estudiase Diseño de Interiores para crear espacios llenos de Luz. Fui una estudiante brillante, hice toda la carrera y máster en solo cuatro años ... tuve una carrera muy ‘exitosa’ con cargos muy altos y salario increíble. ¡¡Pero mi vida realmente era un gran «tengo que»!! Debido al estrés y ritmo de vida tan loco que llevaba, lograba equilibrarme más o menos con la meditación, que entonces usaba solo como herramienta para ser más productiva y llenarme de Calma.

A los 30 años conseguí ser la directora a nivel de junta de una de las agencias de publicidad más conocidas del mundo. Recuerdo que, después de celebrar ese gran día, en la noche, mirando las estrellas, me pregunté: «OK, lo he logrado; ya estoy aquí, en esa cúspide que llevo toda mi vida queriendo conseguir... ¿y cómo me siento?». Para mi sorpresa, desde lo más profundo me salió: «I feel like shit! (Me siento como una mierda)». Estaba estresada y agotada de ese ritmo tan exigente. Sentí por primera vez que la vida no se podía

tratar de esto. Me dije: «Sí, gano mucho dinero pero no tengo vida y no me siento realizada con lo que hago. ¿Qué contribución realmente hago al mundo con que se compren más cámaras de Sony, más coches de VW, más pastillas de lavavajillas Finish, etc.?». Así fue como por primera vez en mi vida me permití preguntar: «¿Qué más hay en la vida? ¿Cómo viven otras personas? ¿Se puede uno sentir pleno y feliz en lo que se trabaja y contribuir al mundo al mismo tiempo? ¿Se puede vivir de lo que amas hacer?». Al permitirme hacer estas preguntas, aprendí a usar la meditación no solo para llenarme de Calma, sino también para conectarme con mi Corazón, Alma y Misión. Gracias a esto empezó a venir en detalle poco a poco cuál era mi misión y el mejor proyecto para cumplirla. Llegó todo con una certeza y claridad que solo puedes sentir desde el Alma porque estás siguiendo un llamado Divino.

En solo dos años pude vender todo lo que tenía en Londres, dejé mi trabajo y estaba viviendo de mi misión con La Calma®, un alojamiento y espacio virtual donde acompaño a otros a sanar, encontrar su Calma interior, despertar y entender su Misión haciendo retiros, tratamientos holísticos y coaching personal.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

He tenido muchas noches oscuras que me han ayudado a morir y renacer en diferentes áreas y etapas de mi vida. Pero sin duda la más fuerte, que me llevó a mi primer paso del Despertar, fue a los 21 años. Recuerdo con perfecta claridad cuando cogí un taxi desde la mi casa donde todavía vivía con mis padres y llegué a la mejor clínica de Londres (sí, donde estuvieron Michael Jackson y la Princesa Diana) pidiendo que me ingresaran, que necesitaba ayuda.

En aquel entonces sufrí un abuso sexual que no supe denunciar ni admitir y, al pasar los meses, esto me llevó a desarrollar altos niveles de ansiedad y bulimia, que luego se convirtieron en anorexia y una

depresión extrema, por lo cual tuve que estar seis meses internada. Ahora veo hacia atrás con compasión y entiendo que estaba demasiado sobrecargada de todo lo que sentía. Mi mecanismo de defensa inconsciente fue ir bloqueando y cerrándome cada vez más hasta no sentir nada. Así es que llegó un punto... ¡en el que no sentía nada de nada! Ni mi piel al cortarme, ninguna sensación de hambre y ninguna emoción. Estaba completamente numb, adormecida.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Intentaron ayudarme con terapias y medicación, pero realmente nada lograba sacarme de ese estado de estar como muerta en vida, hasta que una amiga me enseñó a darme sanación usando reiki y aprendí a meditar. Todavía recuerdo esa tarde en que recibí mis primeras activaciones y me conecté a la Energía Divina, al Amor y la Luz ... para mí fue una experiencia mágica.

Fue como si se abriese un cielo nublado y por fin sintiese el calor, amor y arropo de la Luz. ¡También vi miles y miles de ángeles bailando y celebrando que por fin había despertado y conectado con ellos! Incluso al escribir esto me emocio profundamente. Desde entonces sigo muy conectada, me he sentido acompañada y guiada.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Descubrir quién eres realmente... que eres Amor y eres Luz. También entender que todos hemos venido a esta vida (resumiendo mucho) a aprender a Amarnos, Amar y ser Amados como los instrumentos divinos de Luz que somos.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

En mi recorrido tuve la bendición de poder aprender de diferentes maestros maravillosos viajando a extremos diferentes del mundo, como Inglaterra, Estados Unidos, Indonesia, Nueva Zelanda, Australia y España... donde aprendí y me certifiqué en muchos tipos de meditación. En técnicas avanzadas de Healing y sanación energética; tratamientos holísticos con aromaterapia, cuarzos, conchas y cuencos tibetanos; quiromasaje; coaching de Vida y Espiritual; PNL; Bioneuroemoción®; lectura de registros akáshicos; comadrona de Luz para ayudar a las almas en su transición de nacimiento y/o muerte.

Cada Maestro siempre ha aparecido en el momento perfecto. Me han acompañado compartiendo su sabiduría... pero sobre todo su amor.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Para mí el meditar desde mi corazón todas las mañanas y noches es fundamental. No solamente me lleno de Calma, sino que es mi manera de conectarme al Amor, a la Luz y a mi Alma ... es conectarme a la Fuente Divina, que me recuerda quién soy realmente, para poder ser mi mejor versión cada día.

Regalarme tiempo y espacios diariamente para caminar en la naturaleza (en mi caso, en la playa) me ayuda a limpiar mis emociones y energía, pero sobre todo me conecta a la inspiración y la ilusión.

Llevar una alimentación saludable: cuando no lo hago noto un cambio muy grande en mi cuerpo, emociones y energía. Sentir gratitud, disfrutar mi vida, bailar (así sea yo sola) y reírme mucho cada instante que pueda.



## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Me siento muy afortunada y bendecida de que se refleje en mi vida cada día y de muchas maneras distintas. Ahora mismo vivo exclusivamente con abundancia de mi Misión... sintiendo plenitud y gratitud de poder acompañar a personas a Despertar y continuar en su desarrollo personal y espiritual.

También estoy sostenida y arropada por personas maravillosas con quienes comparto mi vida. Y una señal que me encanta recibir y que es muy clara para mí es cuando una pluma blanca cae del cielo o que el viento trae rodando hacia mí en esos momentos cuando necesito la confirmación de que voy por buen camino ;)

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

He aprendido a decir que NO a todo aquello y aquellas personas que bajen mi vibración o afecten mi energía ;) Internamente me pregunto: «¿Esto me mantendrá conectada, me elevará o me drenará y bajará mi energía?». Creo firmemente que una parte muy importante en nuestro camino espiritual es el poder honrar y proteger nuestra energía.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Todos somos Amor: descubre cuál es tu manera única de dar este Amor al mundo.



# Coral Búho

@coralbuho || coralbuhoastrologa@gmail.com

## “Mi alma quería establecer un vínculo de amor incondicional conmigo misma”

### ¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?

Se me ha venido la ansiedad y depresión que corporalicé durante dos años, pero creo que el punto de inflexión estuvo en escucharme, saber leer mi intención y tomar una decisión. Escuché a una Coral que me dijo: «No te quedes en la superficie, no te conformes con lo que te diga la salud mental convencional y sistémica, sabes que ahí no está la solución completa». Entonces, leí mi intención: «Mi alma quería ir más allá, mi alma no quería tapar ni silenciar; quería sanar, quería crecer. Mi alma quería establecer un vínculo de amor incondicional conmigo misma. Mi alma quería salvarme la vida y seguir el camino marcado por la dirección de mi propósito y mi deseo profundo y original».

### ¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?

Tengo mucho de Capricornio y un Sol en Virgo en la casa 8, la de Escorpio, la de llevar las cosas al límite. Así pues, durante muchos años he alimentado y justificado la creencia de que cuanto más difícil, más oscuro y más doloroso mejor, más iba a evolucionar. Por pura compensación energética, elijo como pareja a una Tauro con mucho Leo que viene a enseñarme lo opuesto: desde lo fácil y desde la alegría de vivir también se evoluciona. Despedir a mi yo solitario para presentarle su nuevo hermano energético ha sido la noche oscura menos dolorosa y que más me ha hecho crecer.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Literal, en cualquiera que haya mirado al Sol a primera hora de la mañana con los ojos cerrados y sonriendo. Para mí no hay reconocimiento, ni momento, ni premio, ni alivio, ni siquiera un nacimiento –fíjate–, que supla al momentazo de reconocerte tú a ti misma con el Sol, de saberte y sentirte Sol... y eso lo puedo hacer todas las mañanas. Además, no necesito salir del gran pozo para saborearlo. Después de un evento rutinario y baladí, como puede ser que me haya equivocado de bus, me miro en el Sol y mi brillo es intenso.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Integrar y compensar toda la energía para que la dualidad en un momento dado se disipe. Y eso pasa por entender que si una parte de mí tiene miedo es porque hay otra que tiene muchísima valentía. Entender que cuando no entiendo nada es porque hay un caos perfectamente ordenado y que solo tengo que lanzar la intención de querer ordenarlo.

Entender que aunque esté enfocada en una sola idea, erre que erre, hay contexto, hay variables y esa idea responde a una idea mayor y abstracta. Si saco el dron compruebo que me empeño en obtener ganancias económicas porque quiero sentir seguridad y porque quiero aprender a gestionar el dinero. Y así sucesivamente hasta completar, entender e integrar los 12 signos del zodiaco energéticamente hablando.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En tomar la decisión de que hoy quiero seguir encarnada.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Gracias a mi intención y a todas las luciérnagas que me he ido encontrando por el camino, al final mi mejor maestra he sido yo misma porque he sabido y sé ser alquimista, cocinera de sentires, consejos, información, sueños, señales. Y no quiero tanto señalar y calificar cómo me han acompañado los demás, que ha habido de todo, sino en cómo elijo yo que los demás me acompañen y me salen tres palabras: comprensión, amabilidad y libre albedrío.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Introspección, desarrollo del pensamiento mágico, expresar el antropocentrismo al máximo comprendiendo holísticamente a las personas e intentar salirme del antropocentrismo y llevar la espiritualidad a otros seres. Por ejemplo, hablarle a la lluvia, a los árboles, a la comida que me como, entender a mi perro y entender qué me quiere decir la lavadora cuando se atasca y deja de centrifugar.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A todo lo que no tiene ninguna relación conmigo. Para elegir-irme tengo que irme de algunos lugares, personas, patrones, creencias... Es decir, si escojo algo es porque estoy descartando otra cosa y no me refiero solo al dilema entre helado de chocolate negro o el de nata con nueces.

Antes de eso ya he descartado algo: la idea de que comer helado está de más o de que comer helado no es del todo sano, por ejemplo. Si esta elección no la hago de forma consciente, no me estoy diciendo que sí plenamente. Y a veces me pasa.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

En mi vida profesional con la Astrología, los encuentros, los escritos, las conversaciones. En mi vida familiar cuando los demás me dan permiso. Escucho intentando respetar el libre albedrío de cada uno y cuando siento que sí es el momento de comentarle alguna reflexión, o de mandarles un vídeo, lo hago y dejo que esa información llegue al nivel de conciencia que tenga que llegar.

A lo mejor, una misma idea a mí me ayuda a darme cuenta de una cosa y a mi madre le ayuda a darse cuenta de otra cosa. Esta disparidad me encanta porque demuestra la naturaleza y particularidad de cada persona.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mi sombra, mi parte más reactiva e inercial, mi Luna, que decimos en Astrología; mi niña interna cuando no me materno. Por ejemplo, un enfado de esos monumentales donde el odio sale a borbotones. Esto sobre todo lo observo en sueños; ahí el cuerpo mental está en hipnosis y no hay juicios de valor y, lo mismo que odias a alguien, también puedes tener un encuentro sexual disparatado y espectacular, ja, ja, ja. Vale, pues lo resuelvo no avergonzándome de mí, dándole espacio, lugar y comprendiendo para así poder hacer la alquimia y evolución que necesito.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Vive y deja vivir siendo consciente de que estás viviendo y estás dejando vivir.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Eligiendo cómo quiero que sea mi ritmo diario. Escuchándome en tiempo real para detectar si necesito acelerar o pausar. Sabiendo conectar con la espiritualidad aun cuando el ritmo es acelerado: me voy al metro o me siento en una calle muy transitada de Barcelona y juego con mi energía.

¿Necesito crear mi propia burbuja de silencio y quietud? Lo entreno. ¿Necesito sumarme a la energía del otro porque me aporta rapidez? Lo entreno. El exterior es una cosa y mi interior es otra, ¿qué parte de mí aquí y ahora necesita y/o quiere conectar con qué parte del exterior? ¿Los cambios digitales con acelerados comparados con qué?, ¿dónde noto yo esa prisa? Mi abuela no nota esa prisa, ¿por qué yo sí la noto?, ¿qué Coral le está permitiendo y abriéndole la puerta a la prisa?

“

**Me entreno  
para conectar con  
la espiritualidad aun  
cuando el ritmo es  
acelerado.**

”





# Olga Carranco

@olgacamo75

**“Sé tu prioridad y vive tu vida:  
tú eres la protagonista de tu historia”**

**¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Al cumplir los 42 años, llegó un gran vacío a mi vida. Pensaba que lo tenía todo y me di cuenta de que no era así. Tomé conciencia cuando un día, en la ducha, después de un atracón de comida, me puse a llorar como nunca, me derrumbé y dejé salir a mi ser, mi esencia –yo la llamo Olguita, es mi niña interior–. ¿Por qué salía entonces?

Había estado viviendo una vida cómoda, sin hacer caso a las señales que la vida iba poniendo delante de mí. Pensaba que los excesos en la comida y las consiguientes restricciones eran producto de ese momento concreto, pero en realidad era la consecuencia de haber vivido años y años sometida a todo, como un personaje secundario.

Me di cuenta de que había vivido la vida que los demás querían. No había sido consciente de que mi vida no era mía, sino el fruto de lo que esperaba de mí el resto del mundo.

Aquel día, rota en la ducha, me di cuenta de que no era feliz y de que necesitaba cambiar, lo que pasaba por entender qué me pasaba. Esa fue mi primera noche oscura, la que te fastidia, te golpea hasta que dudas incluso de tu propia existencia, pero es absolutamente necesaria para dejar morir lo viejo, renacer y crear lo nuevo.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Sucedió hace unos años: se juntó mi separación, el diagnóstico de cáncer de mi padre y un cambio de trabajo. Todo a la vez.

Mi separación fue consecuencia de una sombra que pesaba sobre mí desde hacía años. Mi aparente vida feliz no mostraba mi verdadero yo, por miedo, por vergüenza, por no complicarme. Y así estuve años y años, nada menos que catorce. Llegó el momento en el que no pude más y decidí pensar en mí y dejar que ambos pudiéramos ser felices, porque mis malas acciones habían sacado lo peor de mí.

Mi vida dio un cambio radical: la Olga fuerte y segura de sí misma se hundió y se llenó de miedos e inseguridades. No sabía dónde ir. No me importaba lo que dijeran de mí. Estaba rompiendo patrones de perfección... y me sentí muy libre: decidí yo, no dejé que nadie decidiera por mí. Y esa paz me hizo luchar contra todo. ¡Estaba en armonía con mi Olguita!

Luego llegó la enfermedad de mi padre. Y después el cambio de trabajo. ¿Quedaba algo más? Pasado el tiempo, gracias al camino de desarrollo emprendido con África Martín, he ido descubriendo que mis trastornos alimentarios eran consecuencia de la vida que no quería vivir. Eran un grito de mi cuerpo, que me decía: «¡Basta ya! ¡Sé tu prioridad y vive tu vida! ¡Tú eres la protagonista!».

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Fue hace unos meses. En este camino con África, un trabajo diario desde hace años, esa Olguita que habita en mí me ayuda a tomar decisiones conscientes y seguras, con ayuda de mi intuición. Me he dado cuenta de que ahora puedo tomar decisiones tras pensar y reflexionar. Tengo muchas herramientas para arreglar los problemas. Valoro a las personas que están conmigo, noto su amor, su cariño y su apoyo. Vivo sola con mis hijos y ellos crecen felices, porque su padre y yo siempre hemos velado por su interés.

Mi padre ha pasado por varias operaciones y está actualmente en tratamiento: yo le apoyo desde el amor, como la que más. En el trabajo me siento más calmada y empática con mi equipo, enseñándoles desde la humildad lo que a mí me ha funcionado: la importancia de la resiliencia, de no desfallecer. Esto es lo que a mí me ha hecho fuerte.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Conectar con mi Olguita, escucharla, callar todo ese ruido mental que provoca el juicio, las polaridades, lo bueno frente a lo malo. Con la espiritualidad paro, freno mi yo impetuoso, pienso, respiro, conecto, aplico consciencia y resuelvo. Es saber que todo tiene su momento y que las decisiones deben estar meditadas desde tu yo interior: es lo que trae verdadera paz.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

África me ha acompañado desde el momento en el que empecé a dar sentido a mi vida y a mi ser. Escucho a otros profesionales, pero para mí ella te hace ver lo que no ves, aunque te duela.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Actualmente, mantengo una rutina por las mañanas. En la cama medito unos cinco minutos, antes de levantarme. En mi cocina, mientras me voy despertando con un té calentito, practico alguna herramienta para enfocar el día y posteriormente realizo unos treinta minutos de actividad física para poder conectarme conmigo, mantener buena actitud y soltar endorfinas. También llevo una libreta donde anoto prácticas para momentos difíciles. Y si un día me sucede algo que me despierta malas vibras, recurro al desarrollo y escribo mucho y libero.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Mi mundo físico ahora es consecuencia de lo que vivo en el espiritual. Es mi ser quien me guía, me orienta. Aprendí que mi esencia me ama incondicionalmente, ¿por qué no escucharla, pues?

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Desde que entre en el mundo del desarrollo personal, casi todo lo cuestiono. Me veo mucho desde el rol observador, tomo consciencia y digo que no cuando mi respuesta va a ser emocional y reactiva. Ahora no pido perdón a cada momento, lo convierto en un «Gracias, Olguita, por ayudarme» y también en un agradecimiento a los demás por traer a mi vida asuntos para que pueda resolverlos y crecer.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Soy mi máxima prioridad: si yo no estoy bien, nadie a quien quiera lo estará. Mi rutina diaria en la mañana es básica en este sentido.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mis retos diarios están en mi trabajo, con mis hijos y mis padres. Intento que los problemas del trabajo no me traigan malas vibras y establecer prioridades: si hoy no resuelven, hoy no es el día, espero a estar mentalmente mejor.

Con mis hijos trabajo la prioridad: ellos son importantes, pero yo también. Todo lo hago por mí para estar bien y así ayudarles. Y en relación a mis padres, como mi padre está enfermo, todo lo centro en el amor y la verdad es que llego a mi paz interior. Es el reflejo de que por aquí es el camino.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Soy de la vieja escuela, y para mí las vivencias propias son las que aportan mi máximo aprendizaje. La era digital se nos muestra y de nosotros depende hacer un uso consciente, es decir, utilizar para nuestro interés lo que se nos ofrece sin romper nuestra esencia interior.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

La paz interior es el camino hacia la máxima realización personal. Nadie es comparable con nadie, tu vida es tuya y no pertenece a nadie.

Vive tu vida, créala desde tu más íntimo ser: las cosas creadas con amor perduran, te hacen ser tú, estar bien, conectar contigo... con tu esencia.

Dejémonos de odios, envidias, guerras. La vida solo se vive una vez. El bien máspreciado es el tiempo, porque no vuelve. El presente está para vivirlo como quieras. El pasado debería ayudarnos a transformar el mundo, pero caemos siempre en los mismos errores. El futuro es incertidumbre, pero trabajemos para que esta incertidumbre se convierta en positividad por un mundo mejor.



# Aimee Chevalier

@aimeechevalier\_ || aimeechevalier.com || aimee@aimeechevalier.com

**“Es tiempo de recordar quién eres y empezar a vivir desde tu poder”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Siempre fui una niña sensible, compasiva, curiosa del universo y sus misterios, pero no fue hasta que, luego de un proceso de mucha impotencia y dolor, terminé asistiendo a la iglesia, donde experimenté por primera vez una presencia Amorosa más allá de mi mente; entonces me sentí amada. Llegó un momento donde las restricciones de la iglesia se volvieron muy limitantes para mí y me atreví a salir de la pecera para experimentar mi espiritualidad por mí misma. Ahí empezó un camino que aún no termina, sino que cada vez más reconozco que todo lo aprendido se alinea al Amor y el vivir en mi cuerpo, experimentando el maravilloso regalo de estar aquí.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Tuve una niñez donde me sentí muy sola y desprotegida, esto causó que me volviera muy dependiente de la mirada y aprobación de los demás. Me costaba mucho definir quién era, lo que quería y lo que no, ya que era más importante fusionarme con los demás para sentir que pertenecía. Cuando a los 30 años decido irme al extranjero a realizar mi Maestría en Salud Mental es la primera vez que me encuentro conmigo misma. Aquí me toca aprender que, a pesar de que el trauma y sus secuelas eran reales, no podía pasarme la vida esperando que los demás se acomodaran a todas mis necesidades. Descubrí mi propia voz, mis gustos, mis intereses,

mis capacidades, aprendí a vivir conmigo. Esto, por supuesto, se lee fácil, pero en mi interior se vivió como soledad, derrumbamiento, miedo paralizante, abandono, oscuridad y luego un renacer desde mi verdad y mi poder.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Recuerdo que, al regresar a mi país, empecé dando clases en mi alma mater y, al conectar con cada joven, desde mi verdad, sentía cómo se iluminaban sus ojos, y se llenaban de calma al escucharme: entonces supe que era mi gran llamado. Enseñar. Cuando empecé a enseñar lo aprendido y a cambiar la mirada de todo lo que me faltaba por ‘sanar’, ‘aprender’, ‘mejorar’, y empecé a vivir desde la certeza de que soy amada, soy suficiente y, ante cualquier situación que enfrente, tengo el poder de escoger cómo quiero vivirla. Esto me ha permitido trascender la necesidad de ser perfecta o tener todas las respuestas y vivir sabiendo que soy un Alma habitando una experiencia de crecimiento y con el maravilloso privilegio de poder acompañar a otras a recordar su poder.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí es la esencia de quienes somos, más allá de los cinco sentidos, más allá de la cháchara constante de nuestra mente. Es vivir alineadas con la verdad más profunda que late en nuestro interior. Pienso que la espiritualidad es como un pez cuando descubre que está rodeado de agua; en nuestro caso es cuando descubrimos que estamos rodeadas de amor y ese amor nos conecta a todos.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí, algunos de manera consciente, es decir, personas que se han



educado y utilizan su aprendizaje para iluminar el camino del otro. Y la mayoría han sido padres, parejas, amigos que, en su relación conmigo, me han dejado las lecciones más grandes. Ahí tuve que aprender a descubrir el Poder en mi interior, y empezar a accionar desde ahí en vez de pedirlo a los demás. Los maestros ‘oficiales’ me han acompañado sin cargarme, mostrándome el camino, confrontándome muchas veces con patrones que no quería reconocer y sobre todo respetando mis tiempos y mis resistencias.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Mi bienestar se sostiene en varios pilares: meditación, silencio, educación, ejercicios y alimentación. Para mí es fundamental cuidar de mi cuerpo físico tanto como de mi mente y de mi espíritu. Me ha ayudado mucho conocer las bases de la energética porque siento que integra el mundo espiritual con mi cuerpo, ayudándome a potenciar mi aquí, pero sostenida en el Amor y en la fuente de energía de la Tierra.

El silencio lo distingo de la meditación, porque disfruto poder escuchar mis pensamientos, descubrirme y conocerme a través de escucharme, mientras que la meditación viene a ser, para mí, algo más espiritual, y escuchar y recibir guía que trasciende mi mente.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Pienso que le da respuestas a mi mente, que continuamente quiere agobiarse, controlar, prevenir y anticipar todo porque tiene miedo. Siento que tengo un norte y que no todo depende de mí y esto me ayuda a conectar más con lo que ‘quiero’ en vez de lo que ‘debo hacer’. Le da sentido y perspectiva a mis relaciones, es decir, puedo pasar de personalizar todo a comprender las dinámicas que realmente están sucediendo, más allá de mi limitada mirada.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Yo creo que principalmente es decirme «no» a mí misma cuando quiero entrar en la complacencia, cuando me veo tentada a actuar desde la culpa, cuando quiero comer algo que sé que no me hará bien, cuando quiero victimizarme o entregar mi poder a los demás, cuando quiero sucumbir a la ansiedad o los pensamientos pesimistas, y sobre todo cuando actúo desde el miedo porque se me olvida que soy amada y siempre estoy sostenida.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Para mí la espiritualidad es la lente con la que le doy sentido a todas las cosas en mi vida, es como me ayudo para interpretar el para qué de cada una de las cosas que me suceden. En mis relaciones, me ayuda para conectar con el Amor en mí en vez de mendigarlo, me enseña a no juzgar, ya que todos son mis espejos. En mi vida profesional, le da dirección y sentido a todo lo que hago, poniendo mi experiencia de vida, mis carencias y mis limitaciones en el mismo rango de importancia que mis dones, fortalezas y virtudes, porque no soy yo quien controlo el resultado, sino que solo soy un canal de Gracia.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Me cuesta mucho el rendirme y confiar que todo lo que sucede siempre es para mi mayor bien y entra mi mente con su necesidad de controlar todo, creyendo por momentos que sabe lo que es mejor para mí. Por otro lado, también supone un reto para mí balancear la profundidad, abundancia y complejidad de mi mundo

interno, con los principios que rigen el mundo externo, como el tema económico, posicionamiento, imagen.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Haciendo pausas muy conscientes, buscando apoyo que me ayude a sostener y cuidar mi cuerpo, conectando con la naturaleza y conectando con otras personas que están en el mismo camino que yo. Particularmente, siempre me encuentro volviendo a libros, cursos de Maestras que me devuelven la perspectiva y la esperanza cuando pierdo el foco.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Es tiempo de recordar quién eres y empezar a vivir desde tu poder.

“

**Es tiempo de recordar  
quién eres y empezar a  
vivir desde tu poder.**

”



# Micaela Chichiraldi

@la.nueva.tierra || lanuevatierra.co ||  La Nueva Tierra

**“Mi brillo más intenso es poder ser yo misma siempre, sin miedo”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Desde niña he sido una buscadora incansable, en mi infancia siempre me hacía muchas preguntas y no encontraba respuestas con facilidad a lo largo de mi vida, sobre todo en los momentos más oscuros y dolorosos; la falta de sentido y la necesidad de comprensión me han hecho buscar en el mundo algo que pueda calmar mis emociones caóticas e imposibles de gestionar. En el camino encontré muchas herramientas valiosas pero, de todas ellas, la que trajo mi gran despertar fue la medicina de las plantas. Cuando comencé a conocerlas, se abrió en mí el recuerdo. El recuerdo que guarda la tierra, y que comparte con aquellos que desean recibir y recordar. Y no tardó mucho en llegar un gran despertar en mi consciencia que hizo que comprendiera en un solo instante la búsqueda incesante de toda mi vida. Dios había vuelto.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La gran noche oscura para mi alma fue cuando uno de mis embarazos no pudo llegar a término y, al mismo tiempo, se terminó mi relación de pareja.

El embarazo había traído a mi vida un nuevo comienzo que, aunque lo veía desafiante, me llenaba de alegría y entusiasmo. Tenía una gran comunicación con el alma que estaba creciendo en mi útero, una niña hermosa que me llenaba de paz. Fueron tres meses

intensos, con muchos cambios en la relación con mi pareja, y de golpe todo lo que nos llenaba de alegría y entusiasmo se comenzó a oscurecer, la relación se fue apagando, tomaba un rumbo muy doloroso para mí. Aún sin mucha comprensión, confiaba en que la vida resolvería cualquier situación para el mayor bien de todos, y así me entregué completa a la experiencia.

Con el paso de las semanas se incrementó mucho la incomodidad entre nosotros. En un momento sentí que la bebé se tenía que ir, que no iba a nacer. Así fue que profundicé en la comunicación con esta alma que aún estaba en el plano espiritual, y me enseñó muchas cosas. Me mostró mi gran culpabilidad, y podría decir que me liberó de una gran parte ella. Así fue que me confirmó que ella no había venido para nacer, sino para enseñarnos algo que solo con el tiempo comprenderíamos. Y que la tenía que despedir. Sin comprender mucho esta situación, y aún con el dolor que generaba en mí, lo sentía verdadero en mi corazón. Lo fui procesando con el correr de los días, y definitivamente, me traía paz. Que no naciera me daba paz. Y esto incrementaba mi culpa, ya que había comenzado con este embarazo por elección, y no podía creer cómo se había dado vuelta todo en un par de semanas.

En este momento, y con muchos conflictos en la pareja, decidimos separarnos. Ya mi estado interno en este punto de la experiencia era insostenible, crisis profundas, mucho dolor y culpa. Y cuando todo parecía no poder empeorar, llegó nueva información del plano espiritual. Yo tenía que terminar con el embarazo. Era mi parte de la tarea y de la liberación. No podía creerlo, yo tenía que interrumpirlo. Y así fue...

Después de eso, ya no tengo el cuento tan claro: fueron meses duros, donde casi no podía levantarme de la cama. Estuve en una crisis profunda que quebró mi personalidad en dos y se llevó con ella la mochila de la culpa ancestral. Siempre estaré agradecida de esta experiencia.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí no hay algo tal como la espiritualidad, aunque necesité en algún punto del viaje tomar lo que parece ser el ‘camino espiritual’. Después de recordar que Dios está siempre conmigo, que es el espíritu en todo su esplendor, también recordé que no hay forma de estar fuera de él. Y que todos los caminos son perfectos.

Podría resumir todo en que la única diferencia está en el recuerdo: cuando recuerdas, conoces la verdad. El amor se abre paso y, poco a poco, si te dejas abrazar por él, vas encontrando una forma única de manifestar el espíritu en tu vida, y ella se llena de risas, ternura, abrazos, palabras amables, servicio a quien lo requiere. Cuando mi corazón se llenó de este amor, lo único que pedí al padre fue: «Guíame para compartirlo y que otros, al igual que yo, puedan sentirte en su corazón».

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Mis maestros espirituales han sido mis ancestros en primer lugar, que me han dado todo el sostén para que logre avanzar en mi camino de liberación y transmutación. En segundo lugar, mis hijos: han dado la vuelta a mi vida para soltar viejas formas. Otros grandes maestros también han sido (y siguen siendo) los seres de la naturaleza: árboles, plantas, piedras, animales, elementales de todos los reinos. Ellos han guiado sutilmente a mi alma para reencontrarme con información muy valiosa para mí, de este y de todos los tiempos.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

La vida se volvió mágica. Es que vivir en este mundo sin el sostén del espíritu (además de ser complejo) es muy aburrido. Las trivialidades

del mundo convencional que hemos creado son pesadas, diría que insostenibles. Recordar que estoy aquí con un propósito, que esta es solo una parte del gran viaje del alma, que vine a aprender y descubrirme, y así reconocer mi propia sabiduría, y que además tengo que hacer mucho menos de lo que había creído antes, lo cambia todo.

Cambia la manera de percibir la realidad, cambian nuestros intereses, lo que antes parecía muy importante ha perdido relevancia, conocer más allá de lo aparente, vivir la aventura de la vida, dejarse sostener y guiar, no saber, dejar que la vida te sorprenda con sus regalos, eso es para mí vivir sostenida en el espíritu. Confianza plena en la vida.

**¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

El decir que no ha sido un gran desafío en mi camino de aprendizaje. Habitualmente sostengo mucho en mi vida, siempre fui de hacer muchas cosas, de estar muy activa, de dar mucho. Es parte de mi naturaleza. Pero antes no lo hacía desde el lugar correcto, sino que me pesaba y me daba culpa a la vez no hacerlo. Transité una gran liberación de mis patrones, así que hoy puedo decir que no con alegría. Hoy digo que no a más trabajo, digo que no a mis hijos cuando estoy sobrecargada. Le digo que sí al descanso y al no hacer.

**¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Mi vida profesional y familiar están ambas sostenidas en el espíritu.

Mi tarea es acompañar a otras almas a que se descubran, a que recuerden su naturaleza y toda la ayuda con la que cuentan desde el mundo espiritual. Mi camino como madre, hija, amiga, me gusta



enfocarlo también en ver más allá de lo aparente, me gusta ver a las personas desde su esencia, desde su luz, respetando sus elecciones, tomando en cuenta siempre la dimensión espiritual que nos une, y la perfección de todos los caminos.

### **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Mi naturaleza comunicadora me impulsa a salir al mundo a través de las redes, compartirme de esta forma, y al mismo tiempo mi naturaleza retraída y más aquietada me pide a gritos que tenga tiempo de silencio e introspección. He ido logrando equilibrar ambas partes, encontrando sobre todo mi propia forma y ritmo, que ha llevado tiempo. Hace mucho que dejé todo eso, y en este último tiempo tampoco tengo redes sociales, y me he dado cuenta de algo maravilloso: que no las necesito y que además soy más feliz sin ellas. (Casi toda la gestión de comunicación de las redes está delegada). Creo que no hay una contradicción entre el avance tecnológico y la conexión espiritual, ya que la tecnología es una herramienta que depende del uso que le demos, y que además contribuye mucho a la divulgación de información tan necesaria para la creación de esta Nueva Tierra.

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

El amor nos ha sostenido siempre, a cada uno de nosotros, lo sintamos o no. Y así seguirá siendo. Mi deseo es que cada vez más personas puedan recordarlo y vivir en armonía, reconociendo la conexión con todo lo que nos rodea, sintiéndonos amados y sostenidos, y, por sobre todas las cosas, en hermandad unos con otros.



# Laura Ciria

@laura.ciria || laura.ciria.suarez@gmail.com

**“Conectar en profundidad con un@ mism@  
te lleva a conectar con la existencia,  
con la verdad”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Creo que llevo toda mi vida en este camino de desarrollo, pero es cierto que estando en la universidad fue un momento de inflexión. Decidí estudiar una de las ingenierías más difíciles del país, se me daban bien las matemáticas y la física, así que decidí aventurarme en ese camino que creía era el mejor para mí. Además las ingenierías tenían buena fama y reputación, parecía que era lo mejor. Estaba tan acostumbrada a regirme por mi mente y a creer que eso era lo más conveniente, que me costaba darme cuenta de que, en realidad, eso no me hacía feliz. La revelación fue poco a poco, pero antes de acabar la carrera tenía claro que realmente eso no me apasionaba. Igualmente la acabé, sin embargo, a partir de ese momento mi camino cambió y mi prioridad pasó a ser la búsqueda de mi misma: a encontrar lo que me apasionaba, lo que me encantaba hacer, lo que me hacía vibrar.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Sé que es común que las enfermedades graves te hagan cambiar de perspectiva. Y no es por seguir lo típico, pero hubo un antes y un después cuando en mi primer embarazo, hicieron un diagnóstico prenatal de una deformación congénita. Anticipo que todo se solucionó tras el nacimiento, pero los meses de diagnóstico sumados

a la inmensa incertidumbre inicial cambiaron, en cierta manera, una parte de mí. Recuerdo ese momento cuando pronuncié en voz alta: «Hace mucho que debería haber hecho esto», refiriéndome a comenzar a conectar con los aspectos más sutiles de la vida, con la espiritualidad. Comencé a conectar conmigo misma de otra manera, con meditaciones y visualizaciones, entrando en otros espacios que nunca más dejé.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Diría que mi mayor amanecer es el momento presente. Me siento en conexión conmigo misma y con la inmensidad de la vida. Siento que se ha cerrado toda esa etapa que comenzó en la universidad, donde me buscaba a mí misma. Ha sido un viaje largo, porque entre medio ha habido muchas e importantes revelaciones. Estudié también Antropología social y cultural, y Psicología, de la que también me doctoré, y he trabajado en diferentes lugares. También tengo dos hijas que han nacido durante este periodo, y he vivido en diferentes sitios. Cada una de estas vivencias me han llevado hasta hoy, hay una parte de ellas dentro de mí. Y siento que por fin me encontré plenamente. Ahora mismo, laboralmente, me apasiona todo lo que hago, y personalmente pongo mi intención, cada día, en experimentar la belleza de la vida. Me focalizo en vivir en plenitud, en paz y en confianza, y en seguir explorando esto que se llama vida, en seguir creciendo, sintiendo, descubriendo y expandiendo. Sigue habiendo retos, pero todo tiene otro color y aparece desde otro lugar.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí la espiritualidad es ser consciente de que hay mucho más de lo que nuestros sentidos nos muestran. La espiritualidad es conectar con la dimensión sutil de la vida.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Yo creo que la espiritualidad es un fractal que atraviesa toda la vida, así que podría decir que he tenido muchos maestros en mi vida. Muchos no me di cuenta en su momento de que lo eran; en el momento actual, creo que todo me enseña.

Focalizando mi respuesta en personas que me han acompañado, sí, ha habido muchas. Y diría que cada una de ellas me han aportado lo que en cada momento necesitaba. He hecho cursos, mentorías, sesiones individuales... un montón de cosas.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La principal es tener un tiempo para mí misma en soledad todos los días. Necesito parar y conectar. Me siento en mi cojín de meditación y allí medito, visualizo, hago algunas prácticas, etc. Es un momento de conexión profunda, de soltar, alinearme, cambiar creencias, etc.

La otra práctica importante para mí es conectarme con la espiritualidad en mi quehacer diario, pues creo que aquí está el gran reto. Así que intenciono mi día a día, lo que hago, presto atención a mi sentir, a mi entorno, a las enseñanzas de mi alrededor, y también me siento sostenida y guiada.

Y finalmente estar siempre rodeada de bien un curso, un libro o una buena charla con amig@s, donde poder compartir diferentes aspectos de la espiritualidad.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En mi opinión, se refleja en todo. Puedo sentir más confianza, más plenitud, más ligereza, más entusiasmo.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Pues sinceramente, no se me ocurre a qué tengo que decir que no. En los últimos meses mi lema es Servir y Disfrutar. A eso le digo SÍ.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mis desafíos cotidianos van cambiando a medida que los voy atravesando. Con la práctica, he aprendido a notar ciertas inquietudes e incomodidades en mi día a día. Cuando lo noto lo apunto y después, en mi momento de meditación, cuando me siento en mi cojín, me adentro en ellos y cambio creencias.

Con estos cambios algunos se resuelven rápido, otros necesitan más tiempo, así que los voy sosteniendo y viendo, y poco a poco van cambiando. Otras veces, en vez de apuntarlo para trabajarlos más tarde, pido directamente, en el mismo momento, guía y sostén. Cada uno puede pedir guía a aquello que crea, a la vida, al creador, a dios, a los ángeles, a lo que sea. Y cuando un@ pide y está abierto a recibir, las respuestas llegan. Y cuando los desafíos son mayores, pues recurro a diferentes terapeutas que me ayudan a atravesarlos.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Si uno siente que la vida va muy rápida, en contra de lo que le gustaría vivir, entonces creo que la práctica espiritual ayuda a esto. En mi caso actual, a veces siento que todo se mueve muy rápido en mi mente, pero que la realidad tiene otro ritmo, así que respiro, respiro y respiro. De todas maneras, cuando me centro en cada una de mis actividades del día, todo va fluyendo.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Todo siempre comienza dentro. Así pues, yo incitaría a todas las personas a mirar adentro, a conectar consigo mismas, a sentirse y a verse, a saber qué dice su cuerpo, su corazón. Y creo que una vez que se conecta en profundidad con un@ mism@, un@ conecta con toda la humanidad, con la existencia, con la verdad.

“

**La  
espiritualidad  
es un fractal que  
atraviesa toda la  
vida.**

”





# Martine Coquatrix

mcoquatrix@gmail.com

**“Podemos hacer milagros con nuestra buena voluntad y la ayuda de nuestros Maestros y seres queridos”**

## **¿Quién es Martine Coquatrix?**

Nací en Francia en 1941, durante la Segunda Guerra Mundial. Mi infancia no fue fácil: estuvo marcada por abandonos emocionales de mis padres, que respeto totalmente. Así que me acostumbré a luchar para vivir y ser reconocida. Hoy soy madre de cuatro hijos; el menor, Paul, tiene autismo. Es el gran Maestro de mi vida: gracias a él descubrí la numerología a los 52 años. Antes no sabía bien por qué vivía, pero el encuentro con los números y el árbol de la vida transformaron mi existencia. Desde entonces sigo con el entusiasmo de poder ayudar a tantas personas a descubrir el ser único que les habita, en todas sus dimensiones.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La experiencia más importante de mi vida. Sentir que el Amor infinito de Dios me acompaña en cada momento, incluso en los más difíciles.

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Desde mi tierna infancia quería crecer espiritualmente y transmitir Luz y Amor a todas las personas.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Pasé por depresiones difíciles durante mi vida, principalmente por el problema de Paul, que no podía ni quería adaptarse a esta vida terrenal. Pero la última noche oscura la viví entre los 72 y 74 años: era yo quien no quería vivir más. Pienso que experimenté lo que puede ser el infierno. Era incapaz de sentir mis emociones, de conectarme con mi alma. Vivía como un zombi, totalmente en la sombra y la desesperanza. Gracias a un psiquiatra excepcional, a mi familia y amigos, que rezaban por mí, poco a poco me recuperé y pude decir: «Esta vez soy YO».

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Aprendí a dar las gracias por lo que soy, a bendecir mi vida, mi familia, mis siete nietas, mis amigos, los alumnos de todos los países, que me llenan el corazón y me permiten vivir con más felicidad y esperanza.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Mi gran Maestro ha sido siempre Jesús. Tuve una primera experiencia mística durante mi primera comunión, a los 7 años, y lo siento siempre a mi lado.

La Virgen María está también muy presente, así como los ángeles. El Maestro Omraam Mikael Aivanhov me fascina por su sabiduría y sus enseñanzas.

Ahora estoy descubriendo los Maestros Ascendidos, que acompañan los doce rayos del alma, y siento que estoy en un nuevo camino de apertura espiritual.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Como duermo mal y me despierto muchas veces, aprovecho para rezar y conectarme con mis Maestros durante la noche.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Me ayuda a vivir bien y sentir que, a pesar de mis años, puedo dar y transmitir mucho.

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Digo no a la superficialidad y a las cosas mundanas. Para mí ahora lo importante es evitar la dispersión y dedicarme a lo que me sugiere mi alma, pero no es tan fácil, con las tareas cotidianas y una familia grande.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Cuando lo necesito, paro y me conecto con mi alma. Cuando siento que mi cuerpo de 82 años está cansado, paro cinco o diez minutos para reconectarme con mi Ser divino.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Respetar mis ritmos y no exigir tanto de mí. Con la edad, veo que tengo que privilegiar más el ser que el hacer... pero no es evidente, porque toda mi vida tuve que hacer mucho.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Igualmente con una cierta disciplina para evitar la dispersión.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Confiar y creer que podemos transformar todo con nuestra buena voluntad y la ayuda de nuestros Maestros y seres queridos. La vida es una experiencia maravillosa y hasta el último día podemos hacer milagros y transmitir luz y esperanza.

“

**Cuando siento  
que mi cuerpo  
de 82 años está  
cansado, paro  
cinco o diez  
minutos para  
reconectarme  
con mi Ser  
divino.**

”



## “Habitó la experiencia en la tierra como el verdadero paraíso”

### ¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?

A mis 25 años mi cuerpo gritando que la vida no iba por el sendero que la estaba caminando. Meses de insomnio y un vacío existencial que se sentía con una presión en el pecho a pesar de que todo era ‘exitoso’ y parecía ‘perfecto’ para el mundo exterior.

### ¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?

A raíz de todo ese dolor interno en el año 2015 pateé el tablero, cerré mi empresa en el mayor punto de éxito. Me separé de mi socio y pareja, despedí empleados, renuncié a contratos de siete cifras con petroleras, automotrices, aerolíneas aéreas, cadenas de shoppings y decidí tomarme un año sabático.

El segundo en que tomé la decisión experimenté la sensación de libertad en todo mi cuerpo y después se vino una tsunami de vértigo, incertidumbre, miedo y soledad. Pero esa conexión con la libertad fue tan clave que no hubo forma de volver atrás.

Durante ocho meses desmantelé todo lo conocido y estable en mi vida, para partir en un viaje en bicicleta de más de 3.000 kilómetros que me llevó de Barcelona a Singapur.

## **¿Y el amanecer en el que has brillado con más intensidad?**

Hoy, me encuentro es una expansión en la capacidad de sentir la maravilla de la vida con todo lo que incluye en su espectro: amor, horror, belleza, dolor, sorpresa, etc., como la más perfecta obra de teatro jamás creada. Hoy agradezco poder habitar la experiencia en la tierra, esta vivencia en tres dimensiones como el verdadero paraíso. Sentir que cada instante es un verdadero milagro.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Está intacto el recuerdo de mis primeros días de práctica de yoga hace quince años, en el living de la casa de mi primera maestra, Noelia Leonzio, en Argentina. En ese momento la desconexión con mi cuerpo era enorme, pero año tras año, práctica tras práctica y cambios de hábitos se ha convertido en mi gran templo físico. Actualmente, con Cote Junemann estudio y experimento (porque cada encuentro es un viaje cósmico) para evolucionar la relación con mi ser superior y otros maestros ascendidos. Esta experiencia realmente le ha dado un nuevo quiebre y vuelco a mi vida. Definitivamente, he dejado de estar sola para sentirme parte de algo mucho más grande y significativo para la existencia humana. Hay varias vivencias que me han entregado grandes lecciones. Por ejemplo, en el año 2017 me emprendí en descender el río Amazonas en canoa a remo y sin saber entre en la escuela de la madre naturaleza, donde no hubo otra opción que aprender sobre entrega, humildad y rendición. Fueron seis semanas de soltar el control y fluir en armonía con la corriente del río más caudaloso del mundo. Experiencia que me ha marcado de por vida.

Pero mi mayor maestra actúa en soledad, encontrándome en mi propio silencio y poder interior. En ese momento donde no hay mirada ajena, no hay juzgamiento, no hay a quien complacer, no estoy buscando nada y encuentro un montón de aprendizaje. Y esta maestra interior me permite aprender de cómo mis vínculos



íntimos atraviesan grandes desafíos, de lo que mi hija expresa, de cómo me atiende el señor del comercio, de cómo responden las copas de los árboles al viento, de mi sueños, etc. Cada detalle de la vida se ha vuelto una escuela sobre el amor.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Antes tenía un tiempo del día dedicado a mi práctica espiritual. Era un momento sagrado, antes de eso no existía nada. Y si había un plan que se interponía me hacía interferencia el circuito. Pero ahora trabajo constantemente en ralentizar mi vida: desde lo que me cocino, cómo mastico, cómo criar a mi hija, la forma en la que me vinculo, caminar, contemplar la naturaleza. Considero que llevo una vida espiritual. La autoobservación cotidiana de encontrarme en mis patrones y detectar mis creencias. Me ayuda a pescarme y evolucionar. También rezo, practico yoga, meditación, nado en aguas heladas, ando en bicicleta, vivo en la naturaleza y converso con seres de luz a diario.

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Actualmente, llevo una vida bastante tranquila en un pueblo pequeño de playa, donde priorizo las elecciones de vida que fui tomando. Hoy no se me presentan muchas situaciones que no deseo. Pero para llegar hasta aquí rompí con muchas creencias y patrones que tenía instalados. Antes era una persona que estaba para todo el mundo, constantemente drenaba mi energía y nunca tenía tiempo para lo que era realmente importante para mí. Aprendí a decir «no estoy», «no quiero», «no voy», «no como x». Recuerdo a mis veinte años levantar el teléfono de línea (aún no usaba celular) y llamar a cada una de mis amigas para compartirlas que iba a seguir yendo a los asados pero ya no iba a comer carne. Si vivís en Argentina puedes comprender la contracorriente que significaba mi decisión.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

La espiritualidad ha teñido mi vida, aunque cometa errores, defraude a una clienta o pierda la paciencia con mi hija. No siento que entro y salgo de mi práctica espiritual. Me habita. Mi negocio se enfoca en acompañar a mujeres espirituales en su expansión. Pero también puedo estar en espacios con tiburones de los negocios, desconectados de su esencia y sostener mi forma de transitar la vida. En familia vivimos una *slow life*, podríamos decir.

Ritualizamos nuestros acontecimientos cotidianos como comer o cocinar y celebraciones. Amapola, en su pura niñez de 5 años, constantemente nos recuerda la sutileza de la vida y lo realmente importante. Luna, nuestra cachorra, nos enseña sobre el amor incondicional todos los días. Y tenemos nuestros momentos de gratitud, meditación o compartir una práctica de yoga juntos.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Vivir en familia, sostener el balance entre la individuación y la entrega al vínculo para no caer en la fusión o en el aislamiento es un reto en el día a día. Más allá de las discusiones y desacuerdos que existen cuando dos personas conviven y deciden sobre la crianza de un ser, que su vida es tu responsabilidad, en busca de encontrar la ‘mejor’ forma, donde no existe una sola respuesta.

Para todo eso que mueve mis cimientos, mis dos grandes aliados son la respiración y el silencio. O el silencio para contemplar mi respiración. Es poder crear un espacio cada vez más grande entre el acontecimiento desestabilizante y mi reacción al mundo. Para que esa reacción se transforme en una construcción de amor.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Es recordar la esencia, es conocer el camino a casa. Salir de la ignorancia. Conectar con Dios y estar en presencia a cada segundo de la vida para saborearla; aunque a veces no lo logre.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Creo que es la clave de nuestra evolución, no trascender aislándonos, sino siendo parte. Meditar mientras el vecino corta el pasto y practicar yoga con mi hija colgada, pero aún así amar el momento igual, sin resistencias. Claro que a veces pido vacío. Me voy a un retiro para resetear el año, hago ayuno, una ceremonia, limpiezas hepáticas, paso algunos días en silencio o salgo a caminar sola en la naturaleza. Pero no soy indiferente a la digitalización y sus beneficios. Sí, le pongo un marco a su uso, soy muy selectiva en qué sí aprendo y qué dejo pasar.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Muchos años de mi vida con una hipersensibilidad, me aislé del dolor, de las noticias, de la guerras, de la crisis económica, del desamor. Mientras escapaba de sufrir, sin darme cuenta me estaba perdiendo la capacidad de amar en inmensidad. Creí que se podía sentir solo lo bueno de la vida, pero aprendí que me estaba limitando. Expandir tu capacidad emocional, de estar viva en el dolor, te abre un nuevo nivel de felicidad y milagros en la vida. Hoy dedico mi vida a seguir expandiendo mi capacidad de sentir con toda mi alma hasta mi último respiro.



# Lydiana García

drlydianagarcia.com || info@drlydianagarcia.com

**“La espiritualidad es recordar que todos  
somos uno y estamos conectados,  
y que todo parte del Amor”**

## **¿Quién es Lydiana García?**

Soy una psicóloga puertorriqueña con enfoque espiritual y holístico. Me especializo en ayudar a personas que pasaron por traumas y adversidades en su niñez, no recibieron amor incondicional de sus cuidadores y en el presente se les dificulta ser compasivos consigo mismos, conectar con su intuición y sabiduría interna y tomar decisiones basadas en su voz y autenticidad. Aparte de esto, estoy en proceso de escribir un libro sobre la herida materna, soy podcaster, conferenciante y coach. Tengo dos chiquitines de 8 y 3 años, y una perrita schnauzer, estoy casada y vivo en Tampa, Florida, Estados Unidos de América.

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Desde pequeña tenía interés por lo esotérico. Aunque fui criada católica, no lo practico actualmente. Pero ahora, reflexionando, las misas favoritas eran aquellas en las que el padre encendía velas, quemaba incienso y nos mojaba con agua bendita, prácticas que he reintegrado en mi práctica espiritual.

Desde pequeña tenía visiones y mis presentimientos se cumplían. Comencé a explorar haciendo viajes astrales en mi adolescencia, pero luego me asusté y lo paré por completo. En mi adultez temprana, volví a reconectar espiritualmente a través de cartas de oráculo y a través de la cábala.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

He tenido varias pero, aparte de la maternidad, la que más me ha ayudado a crecer espiritualmente fue una ruptura con la que era mi mejor amiga. Ella me estaba acusando de que me estaba copiando de ella y de celos, pero en realidad lo que pasaba era que yo estaba muy insegura de mis habilidades y llevaba siendo la persona que yo pensaba que ella quería que yo fuera por miedo de que acabara la relación.

Mi no autenticidad la llevó a ella a la sospecha. Cuando esta relación terminó, fue cómo que mi verdadera yo despertara y recibiera el “permiso” para yo ser completamente auténtica y no seguir enmascarando quien soy por “complacer” a nadie.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Sorprendentemente, sería mi presente actual. A mis 41 años siento que estoy con más brillo que nunca. Siempre he confiado en mis dotes y habilidades, pero ahora confío además, en que soy apoyada infinitivamente por Dios/Universo/Madre Tierra.

Me siento mucho más conectada con mi alma y sabiduría interna, y tomo decisiones más fundamentadas en mi verdad y lo que siento que es mi camino en este momento de la vida. Cada día me siento más conectada al amor infinito que nos une a todos.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La espiritualidad es la conexión con mi alma y espíritu. Es recordar que vengo del todo, que tomamos somos uno y estamos conectados, y que todo parte de Amor.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

He tenido varios que tienen ese título, pero para ser honesta, los mejores maestros espirituales han sido mi esposo, mis hijos, mis padres, jefes y compañeros de trabajo y de la ex-amiga que comenté arriba. En fin, humanos con los que he interactuado y he aprendido mucho de mi.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La música, las cartas de oráculo, crear altares, algunos cristales, y velas. Pero veo todo esto como “decoración”, ya que la más importante ha sido centrarme en el presente y en mi corazón y escuchar mi intuición y sabiduría interna.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se siente como un sentido de seguridad y de confirmación a través de señales en la naturaleza y aves.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Actualmente lo más que me está ayudando a balancearme, es estar en la naturaleza. A parte de eso, la música ha sido cómo un bálsamo a mi alma, al igual que el baile. También llevo más de un año haciendo prácticas/rituales de tomar cacao para seguir abriendo mi corazón.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Con la familia, utilizo hierbas para “limpiarlos” al quemarlas, al igual que a la casa. Hablo con ellos sobre los mensajes que recibo. Con mis hijos hacemos prácticas de protección con “bolas de luz”, oraciones, y rebalanceo de chacras. A mí me hago sanación yo misma, limpio mi aura, utilizo cartas de oráculo para recibir mensajes. Pongo música “espiritual” para bailar y conectarme con mi cuerpo. Hago meditaciones y práctico mindfulness. Entre otras.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A compromisos de ayudar a los demás. Internalicé ser una persona de ayuda, al punto de poner a los demás por encima, pero ya no más.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

El trabajo y las tareas del hogar y de crianza.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Que el camino de sanación es el AMOR. El seguir usando nombres para identificar a los demás, apuntar dedos, culpar y asumir que tenemos la verdad, no nos ayuda. Venimos por amor, y cada uno de nosotros tenemos un don y una manera de ayudar a que este mundo cambie para ser más amoroso y armonioso.



“

**Confío en que soy apoyada infinitamente por Dios/Universo/Madre Tierra. Me siento mucho más conectada con mi alma y sabiduría interna, y tomo decisiones más fundamentadas en mi verdad y lo que siento que es mi camino en este momento de la vida.**

”



# Mónica González

@monicaspiritualcoach || 📞 +1 (936)340-8096

**“Contigo, sin ti y a pesar de ti, eres la luz del mundo y tienes derecho a los milagros”**

**¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Llegó un momento en mi vida en que no me soportaba a mí misma. La rigidez de mis pensamientos y mis creencias limitantes me volvían loca, anhelaba con todas mis fuerzas paz interior.

**¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

En realidad todas mis noches oscuras me han hecho dar saltos cuánticos: vivo con intensidad y pasión tanto mis luces como mis sombras, pero la última que determinó un antes y un después en mi vida fue la partida física de mi padre y no haber podido estar con mi familia.

Ese hecho desató un despertar profundo de mi poder personal y me hizo tomar decisiones que jamás pensé que tomaría.

**¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Creo que es el actual, después de esa noche oscura. Nunca me sentí tan en mi poder personal, consciente y responsable de mis creaciones, tan libre de mis propias creencias y paradigmas, libre de voces externas y de apegos.

Hace menos de un año abandoné mi vida en Estados Unidos, después de seis años, me divorcié y dejé un matrimonio de 17 años, volví a mi país, Venezuela, a cerrar ciclos abiertos y a volver a despedirme, para emigrar sola a España.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí la espiritualidad es el conocimiento, la aceptación y el cultivo de esa parte inmaterial de nosotros, que evoluciona, se transforma, está en permanente expansión y conexión con la consciencia divina, expresada a través de nuestros pensamientos, emociones, intenciones, creencias y acciones.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí los he tenido, muchos a través de libros, de talleres, retiros y mi maestro principal, mi exesposo, con el cual conservo una relación consciente y muy amorosa.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, el mindfulness, el entrenamiento mental de Un Curso de Milagros, el cual estudio todos los días desde hace 22 años, y la respiración consciente.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En mi vida todo es fácil y fluido, porque ese es el significado que le doy a todo; por ende, experimento paz, serenidad, sosiego, pausas, silencios, que vienen acompañados de una sensación de plenitud.

**¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A la pereza, la pesadez y la procrastinación.

**¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

El primer momento de mi día es mi espacio no negociable y es la disciplina la protagonista. Sin él la vida profesional y familiar no fluirían en armonía.

Las dos primeras horas de mi día son dedicadas a mi práctica espiritual de manera disciplinada.

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mis desafíos cotidianos son las emociones que me contraen, como el miedo, la rabia y la tristeza.

Empiezo por detenerme, sentir las y respirar, escucho el cuento que me cuento y lo resignifico todo.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Con la disciplina de ejecutar aquellas acciones que elevan mi frecuencia, como mi primera acción del día, para conectar con mi interior y de esta manera desconectar mi piloto automático, manteniéndome así en mi centro.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Contigo, sin ti y a pesar de ti, eres la luz del mundo y tienes derecho a los milagros.

“

**El primer momento de mi día es mi espacio no negociable y es la disciplina la protagonista.**

**Sin él la vida profesional y familiar no fluirían en armonía. Las dos primeras horas de mi día son dedicadas a mi práctica espiritual de manera disciplinada.**

”





# Patricia Gutiérrez

@lanzatealmundodigital || @soy\_patriciagutierrez || lanzatealmundodigital.com

**“La espiritualidad está en todo  
y todos somos seres espirituales  
viviendo una experiencia terrenal”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Pienso que fue la inconformidad. Una cuestión latente en un momento de mi vida que se repetía en mi interior: «Esta no es la vida que quiero vivir, tiene que haber algo más». Por poner en contexto: estudié Ingeniería Industrial. Trabajé como dieciocho años (toda una vida) en grandes empresas corporativas. Muy metida tanto en el papel de ‘niña buena’ que hace lo que está estipulado, lo que está marcado: estudiar, sacar buenas notas y encontrar un ‘buen trabajo’, que te dé estabilidad. Y también muy en el papel de energía masculina, de hacer y hacer, productividad, de ganar cada vez más dinero y de ir ascendiendo en el organigrama de la empresa. Y en ese papel me fue muy bien: enseguida llegué a puestos de gerencia, y cada pocos años obtenía un incremento salarial. Era lo que estaba estipulado –era para lo que me había preparado la vida–.

Pero, por otro lado, me veía metida en una rueda de hámster, como encajonada –con la sensación de apretura–. A mi alrededor era lo habitual: la mayoría de mis compañeros de universidad y de mis amigos que ‘tenían éxito’ trabajaban en grandes empresas, de lunes a viernes, con jornadas a veces bastante largas. Y me veía poco expansiva: ya había llegado a lo más alto que podía optar en la empresa, ¿y ahora qué más?

Al principio, como que me resigné. Pensé: «A ver, si yo no estoy tan mal. Tengo un buen trabajo, cobro un buen sueldo, que me permite viajar (que es una de mis pasiones) eso sí: solo en fines de

semana y las cuatro semanas de vacaciones estipuladas al año». Pero luego pensé: «Quizás hay algo más». Y me abrí a conocer y valorar otras opciones. Y la vida me puso delante ejemplos de «se puede hacer de otra manera»: ahí estaba mi hermana, que tenía su propio emprendimiento y sí, tenía épocas en las que trabajaba de manera intensiva, pero de otro modo, con sus horarios, con su ritmo. Y también estaba mi pareja, que en ese momento también tenía un emprendimiento digital, y lo mismo: era dueño de su tiempo. Y los dos estaban bien remunerados.

Ahí comenzó un trabajo interior profundo, de darme cuenta de qué es lo que quería en mi vida. Yo quería una vida con más libertad, con más expansión, como con un horizonte amplio, abierto de oportunidades. Quería una vida coherente, alineada con mis valores. Así que en un momento, decidí dejar voluntariamente mi carrera corporativa. Puedo decir que desde que tomé la decisión dentro de mí –sin ni siquiera comunicarla en mi empresa–, ya como que mi vida se aligeró. Comencé a ver las oportunidades. Y recuerdo como uno de los días más felices de mi vida el día que salí de esa oficina. Me sentía como flotando: se me abría un mundo de oportunidades, de construir la vida que quería vivir.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Cuando ya estaba en el camino de crecimiento interno, de descubrir mi autenticidad, en un momento que puedo definir ahora como dulce y creativo, ocurrió que mi hermana enfermó. Yo había dejado ya el mundo corporativo y me encontraba en transición a lo que luego fue mi primer emprendimiento online. Ahí tuve la gran fortuna de disponer de tiempo para poder acompañar a mi hermana en su proceso de enfermedad, y también a la vez de profundizar más en mi crecimiento interior.

En esa etapa como que se reordenaron varias de las prioridades de mi vida, y me di la oportunidad de soltar y crecer interiormente. Y estar al lado de mi hermana hasta que dejó este mundo. Fue una

noche oscura profunda, y de profundo aprendizaje y vivencias para las que –sin darme cuenta– la vida me había estado preparando. Me tomé tiempo para procesar la pérdida y seguir ahondando y sosteniendo.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Después de esa noche oscura, llegó un renacimiento. Y tomó materia en forma de mi primer emprendimiento online, que fue un congreso virtual para padres y educadores de adolescentes. Fue respuesta a una necesidad personal y acabó convirtiéndose en un proyecto transformador para miles de familias en el mundo: un acercamiento entre padres y educadores y adolescentes.

Y esa semilla creció y me llevó a mí también a crecer interiormente, de manera mucho más acelerada. Es como si me hubiesen puesto un turbo, que actuaba en paralelo: mi negocio online y yo creciendo al tiempo. Por un lado crecía con otra nueva línea de negocio –lanzamientos y estrategia para emprendedoras digitales conscientes–, que fue la consecuencia natural de cómo yo evolucionaba internamente.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Con equilibrio: no hay separación, todo forma parte de un todo. La espiritualidad está en todo, y todos somos seres espirituales viviendo una experiencia terrenal. Algunos seres son conscientes despiertos, otros están en proceso de despertar (y otros quizás no despierten en esta encarnación). Más que integrar la práctica espiritual con la vida profesional y familiar, está el reconocer la espiritualidad en todo.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Encontrar una conexión interior profunda conmigo misma: sentirme conectada con mi corazón y sentir que soy parte de un todo más grande, que me sostiene.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Para mí, un maestro espiritual es el que te enseña o muestra algo que te hace ir más al interior, a conocerte, aceptarte y quererte. Con ese sentido, varias personas cercanas (mi familia, mi pareja y las hijas de mi pareja) son para mí maestros de los que aprendo cada día. Y en otra esfera están varias maestras que en varias etapas de mi vida me han inspirado, y también mostrado, cómo se puede profundizar más en el interior, y qué más hay más allá de lo que vemos y percibimos con nuestros sentidos. Gracias a ellas he aprendido a soltar lo que no me sirve, a limpiar creencias, y a permitirme cada día vivir la vida que quiero vivir.

Estos maestros (con dos excepciones, han sido todo mujeres), han aparecido de forma natural en mi vida cuando he necesitado dar el siguiente paso, cuando he necesitado un trabajo profundo en un área concreta de mi vida. Recuerdo en 2019, que sentí la necesidad de sanar mi relación con el dinero, y ¡plum!, allí apareció una maestra que ofrecía un curso para precisamente sanar esa relación. Y a partir de ahí, se fueron abriendo caminos para seguir trabajando abundancia, placer, manifestación, despertar dones...

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Más que eso, en mi caso es poner límites a todo lo que no esté en coherencia con mis valores y que me aleje a la vida que quiero

vivir. Es poner límites a lo que no quiero que esté en mi vida para poder elegir lo que sí quiero que esté en mi vida. Y aquí puedo citar un listado interminable de lo que sí quiero que esté: placer, claridad, valentía, disfrute, amistades/relaciones/familia, contacto con la naturaleza, tiempo de ocio, mimarme (masajes, comida rica...), espacios para la expansión, prosperidad, satisfacción, viajes, crecimiento, aprendizajes, libertad, gratitud, amor, abundancia, dinero.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Utilizando el poder de elegir y tratando que los retos no me hagan salir de mi centro. Sobre el poder de elegir, elijo en qué batallas quiero entrar y en cuáles no. Elijo qué desafíos son aquellos en los que quiero entrar, porque me hacen crecer a mí, porque puedo aprender de ellos, porque me van a expandir... y en cuáles no quiero, porque no son para mí en este momento, porque me alejan de mi centro, porque no me llevan a una expansión o crecimiento. Claro, que esto no siempre es tan fácil: los desafíos pueden llegar en un momento en el que ya tienes varios frentes abiertos, por ejemplo, y ahí sí que hay que hacer un trabajo consciente de no reaccionar, y volver a tu centro antes de tomar una decisión, o tomar la elección de entrar o no entrar.

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Vivo la vida que quiero vivir». Así, en primera persona: esta frase es mi mensaje al mundo. Mi sueño es un mundo en que cada persona pueda afirmar con rotundidad: «Vivo la vida que quiero vivir». Que toda la humanidad despierte y tome conciencia de cómo es su vida soñada, y cada día dé un paso para acercarse a ella.



# Silvia Herrero

@etioterapia\_baleares || @silvia111888111

**“Me liberó saber que la causa de lo que nos pasa no está fuera, sino dentro de nosotros, y la solución también está dentro”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

La separación de mis padres, el sentimiento de soledad de niña, el sentirme diferente. La muerte de mi abuela fue lo que me llevó a creer en algo más y a quitarme un poco el miedo a la muerte –ella era muy creyente–. Con la muerte de mi hermano a los 23 años –yo tenía 21–, me enfadé con el mundo y con Dios, pero necesitaba aún más creer en algo después de la muerte.

Al ver muerte y enfermedad a mi alrededor, pensé que esto era el infierno, que en otra vida lo había hecho muy mal y lo tenía que pagar. Yo siempre pensaba: «¿Qué más cosas malas me van a pasar?», y siempre llegaba algo, lo que yo no sabía es que le estaba pidiendo a la vida que me mandara todo eso.

La enfermedad de mi marido fue lo que me llevó a hacer un cambio en mi mente, ya que pensé que se moría y me vi sola con mis hijos. Ahí volví a hacerme preguntas, como qué hay después de la muerte. Y empezaron a llegarme personas, libros... Sobre todo quería cambiar mi personalidad, ser mejor persona, mamá, mujer, hija.

A partir de ahí conocí a Enric Corbera: con sus vídeos mi vida empezó a cambiar y yo también. Cambié mi manera de ver la vida, todas las mañanas me decía que iba a ser un buen día y que todo lo

que me pasara era por y para mí, para mi aprendizaje. Eso me llevó a conocer a personas maravillosas y sigo evolucionando cada día con lo que a mi vida llega.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La enfermedad de mi marido me hundió, me vi sola, me generó miedo y eso me llevó a cambiar mi manera de pensar (era muy negativa, estaba siempre en el miedo, en la queja, en el sufrimiento). Me liberó saber que la causa de lo que nos pasa no está fuera, sino dentro de nosotros, y la solución también está dentro, aunque necesitemos a veces ayuda externa para poder verlo.

Es cierto que a raíz de la enfermedad de mi marido yo empecé un camino, pero creo que la noche más oscura ha sido sentir que yo soy diferente, que todo a mi alrededor se desvanecía por no hacer lo que la mayoría de la sociedad consideraba moralmente correcto y yo sentía dentro de mi interior que debía ir a contracorriente.

Me sentí juzgada por los demás y por mí misma, pensé que me quedaría sin trabajo, sin sustento, y, a pesar del miedo y de que me enfermé, activé mi valor, escuché a mi intuición y seguí adelante, creyendo que todo esto estaba para que yo aprendiera algo. Aprendí a escuchar a mi corazón: pase lo que pase, si escuchas a tu corazón estás siendo coherente contigo misma, y así me siento hoy mirando hacia atrás. Lo pasé mal, sentí dolor, pero estoy agradecida porque fue un gran aprendizaje.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Ha habido muchos, pero conocerme a mí misma ha sido el mayor amanecer gracias a mis maestros de vida: África Martín, Virginia



Blanes, Joe Dispenza, Mariposa Índigo y Oriol, Enric Corbera, Mari Carmen Díaz Blanco, Christian Fleche, Patrick Latour, Elena Cobos y sobre todo gracias a mi marido y a mis dos hijos y también a mis padres y amigos: gracias a ellos he podido conocerme un poco más, he aprendido a poner en práctica técnicas, me han dado el valor para sacar mi poder a la luz. Gracias a todos ellos y a mí misma brillo hoy más y me siento en el camino para seguir evolucionando día a día

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, el yoga, el autoconocimiento, talleres y charlas sobre espiritualidad. La observación, la atención en mí misma cada día. Agradecer cada día al levantarme, dar lo mejor de mí desde el amor y la compasión cada día. La herramienta de actitud de reserva, el ejercicio físico. También la consulta de mi carta natal y la consulta de cartas hebraicas.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Que cuando algo me pasa siempre llega algo a mi vida: alguna persona, algún libro, alguna canción, alguna señal, alguna charla. La vida me habla del camino a seguir. Siento que recibo señales de la vida que me dicen «por aquí sí, por aquí no».

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Las emociones y las reacciones de los demás hacia mí; trato de atender mi emoción y pongo en práctica la técnica de dejar ir, respirar, drenar, tapping y la actitud de reserva. Trato de no autoabandonarme.

**¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A mi mente controladora: ella siempre está ahí juzgando todo y diciéndome cómo tengo que hacer las cosas.

**¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Tratando de ser ejemplo sin ir de salvadora o juez, sino de ser fiel a mi esencia en mi trabajo y en mi casa. Siendo un faro de luz.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Me cuesta un poco porque vamos siempre acelerados y hay mucha información. Le pido al universo que me indique por dónde ir y trato de ser consciente, de no dejarme llevar y perderme, aunque a veces es complicado. Me gusta ir a la naturaleza, realizar ejercicio físico, conectarme con mi cuerpo para sentirme (y no estar en la mente, en las redes...).

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Somos seres divinos viviendo una experiencia humana, vinimos a reinstaurar el amor, a amarnos a nosotros mismos y a gozar. Expando mi luz por todo mi alrededor. Soy ese faro de luz que transmite que tú también puedes, que tú también eres luz.

“

**La vida me habla  
del camino a  
seguir. Siento que  
recibo señales  
de la vida que me  
dicen “por aquí  
sí, por aquí no”.**

”



# Noelia Jiménez

@escribotuluz || noelia-jimenez.com

## “La espiritualidad es el porqué cuando no tienen sentido los para qué”

### ¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?

He vivido la espiritualidad siempre en mi casa: crecí en una familia católica y desde muy pequeña tuve una conexión especial con lo que significaba Dios para mí. Siempre he creído que existe ‘algo’ más allá de lo que podemos ver o escuchar, que nos ve y nos escucha.

De niña me sentía protegida al rezarle al ángel de mi guarda. Además, fui a un colegio de monjas –el Santo Ángel de la Guarda, por cierto– y en la función de Navidad tenía el privilegio de hacer el papel de Virgen María. De adulta, tras unos años despegada de la espiritualidad, una crisis vital me devolvió la fe. Había hecho un viaje de fin de semana a Sevilla con dos amigas. No estaba pasando un buen momento y mi relación de pareja se estaba resintiendo. Cuando llegamos, las tres nos fuimos a ver iglesias. Primero a Triana. Después a San Lorenzo, a visitar al Gran Poder. Me encaminé a su camarín, le besé el talón y algo dentro de mí se movió con una fuerza que nunca antes había sentido. No podía parar de llorar. Sentía que estaba en el lugar donde nada malo podía pasarme. No quería irme de allí. Tenía la cara encharcada de lágrimas. No le decía nada. Solo podía llorar. Cuando regresé a Madrid, mi marido me dijo que había ido a misa el sábado por la tarde y que la homilía del sacerdote le había encantado. Que probase a ir, porque seguro que me ayudaba. En los seis años y pico que llevábamos juntos, creo que no habíamos pisado la iglesia. Pero aquella tarde, mientras se me removían las entrañas a los pies del Gran Poder en Sevilla, mi marido también sentía ese ‘algo más’. Y empezamos a ir a misa juntos. A rezar. A vivir de manera más consciente conforme a unos

valores en los que siempre habíamos creído, pero que por desidia –o porque sí– se nos habían oxidado. En cada momento de debilidad ha aparecido la espiritualidad para reconciliarme con la vida y volver a comprometerme con mi misión en este mundo. A ello hay que sumar que mi abuela Concha tenía un don que me fascinaba. Ella era capaz no sé si de ver las cosas antes de que sucedieran, pero sí de presentir –en su sentido más literal–. También de sanar. Ella era un ángel. Lo es. Hoy lo sé. Alguien me dijo una vez que yo estaba protegida. Que a mi lado iba siempre una mujer que me cuidaba para que nada malo me pasase. Esto es curioso, teniendo en cuenta que, de no ser por mi abuela, mi madre y yo habríamos muerto en el parto. Cuando me dijeron aquello se me erizó cada milímetro de piel y pude volver a sentir a mi abuela, que hacía más de diez años que se había ido al cielo. Siempre he querido tener ese don especial suyo. Ella me insistía en que era mejor que no lo tuviera, porque no podría sanarme a mí misma. Y ahora pienso que, con o sin don, ella sigue sanándome desde su infinito de amor.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Este verano fue la última vez que exploté. Se juntaron la sobrecarga de trabajo, decisiones profesionales muy duras de ejecutar –como ‘matar’ una marca que tenía reconocimiento pero en la que yo ya no me reconocía, lo que además suponía una ruptura laboral con mi hermano– y una fuerte inversión en una formación que no era para mí y que ni siquiera fui capaz (¿quise?) terminar. Pasé algunos días en los que apenas pude salir de la cama. Si acaso, al sofá. El simple hecho de meterme en la ducha suponía un esfuerzo titánico. Amanecía y mi primer pensamiento era demoledor: «¿Por qué otro día más, Señor?». Cuando me di cuenta de que no quería vivir y pude verbalizarlo, el Jefe –así llamo yo a Dios, en especial a Jesús del Gran Poder– me tiró de las orejas, puso a varias personas increíbles en mi camino, me sacudieron entre todos y empecé a levantar cabeza para volver a comprometerme conmigo misma y

con mi misión. Hoy sé que tenía que pasar por ahí para ver de manera muy clara y explícita el lugar donde no quiero estar. Al que no quiero volver. Sé que tenía que estar en ese pozo para darme mi sitio y ser consciente de que ese lugar está en la luz, pero que a veces en la vida, como en la fotografía, hay que tirar de sensibilidad cuando todo está oscuro y no hay flashes que valgan.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Retomo el pozo veraniego. Gracias a mis compañeras de Corazón Infinito, el programa de África Martín, y en especial a M<sup>a</sup> Ángeles, que es doctora, me planté en la consulta del médico. El tratamiento farmacológico, unido a unas muy necesarias vacaciones en las que sentí la reparación del sol y el agua del mar y decidí quitar las notificaciones del móvil, me hizo ver la luz. Mi marido y la pareja de amigos con la que compartimos aquellas dos semanas en la playa me animaron a probar el paddle surf. La primera clase la pasé cayéndome de culo al agua. La segunda logré dar diez paladas seguidas. La tercera me mantuve aún más. La cuarta, en un descanso, tumbada sobre la tabla y con los ojos cerrados, dejándome mover por el vaivén del mar, sentí que la vida era eso. Era confiar en que siempre tendrás una tabla sobre la que descansar. Que siempre puedes aprender algo nuevo. Que no importa las veces que te caigas: te levantas, buscas tus puntos de apoyo, miras hacia delante y clavas el remo rápidamente en el agua para mantener el equilibrio.

Por lo demás, sigo encontrando mi brillo en momentos muy efímeros. Infinitos volátiles en los que soy capaz de sentir el Amor, con mayúsculas, y siento que existe una razón para mi existencia. Puede ser la mirada de un niño que me sonrío, respirar sin presión mientras el sol me baña la cara o escucharme vivir mientras me deslizo entre el agua. Son pequeñas cosas en las que reconozco la gracia de estar viva y siento que lo esencial, como dijo *El Principito*, es invisible a los ojos. Y aun así se ve.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La espiritualidad para mí es la conexión con un orden que va más allá de lo que podemos comprender o aprehender. Es el compromiso con una misión que se nos ha encomendado desde antes de nacer para hacer mejor y más bello el mundo. El que vemos y el que no. Es la Razón, con mayúscula. El porqué cuando no tienen sentido los para qué. Es ese qué que no puede explicarse, pero sí sentirse y rendirse ante su grandeza. Es saber que esto no es todo. Y que todo ES.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Reconozco que me resulta difícil encontrar horas de sosiego para meditar y orar con la calma que deseo. Pero soy fan del «mejor hecho que perfecto». Y, además, una vez escuché a un sacerdote decir algo así como que no es lo más oportuno entrar a un baño para rezar, pero que sí se puede rezar en cada momento, incluso en el baño. Con esto quiero decir que aprovecho cualquier instante para hablar con el Jefe y, lo más importante, para tratar de escuchar lo que tiene que encargarme.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

El primer reflejo es la paz. Cuando logro conectar con la protección divina me siento segura y a salvo. Siento que mi presencia física tiene un porqué y que se me han dado las herramientas necesarias para llevar a cabo mi misión. Puedo respirar más profundo y poner a raya mi ansiedad, porque sé que soy del equipo del Jefe y que Él sabe por qué me envía los retos a los que hago frente.



**¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A lo políticamente correcto. A quedar bien con quienes me rodean. A no decepcionar. A cumplir con mi lista de tareas para satisfacer mi ego. A querer ser perfecta.

**¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

He intentado aprender de aquellas personas con más trayectoria espiritual que la mía, pero no he tenido maestros espirituales como tal. No obstante, mi Maestro es y será siempre Jesús. Y, por supuesto, junto a él, María, el abrazo amoroso de la fe.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Modo avión del móvil. Fuera notificaciones. La digitalización no deja de ser una herramienta: puede utilizarse para difundir valores espirituales o dejarse arrastrar por ella a una vida sin descanso y sin objetivos. Intento que en mi vida prevalezca lo primero y, en la medida de lo posible, utilizo mis canales para transmitir los valores en los que creo.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

No estás aquí y ahora por casualidad. Tienes una misión que cumplir, contigo y con el mundo. Haz que el camino merezca la alegría.



# Cote Junemann

@cotejunemann || cotejunemannv.com

**“La espiritualidad saca lo mejor de uno,  
pero atravesando dificultades”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

En mi caso, yo nací con la conciencia espiritual abierta. Viví en un plano los ocho primeros años entrando a los nueve en una plenitud con el espíritu, sin corte ni pausa, en donde no me daba cuenta que los otros no lo tenían.

A temprana edad empecé a sentir que necesitaba un espacio de soledad y de aislamiento de interferencias para poder conectarme. Desde muy chiquita, me escondía en un closet de mi casa donde estaba la ropa, me sentaba en una sillita y tenía unos botones al lado que yo había pegado con unas calcomanías, que me servían como una especie de sistema braille para poder salir y entrar.

Hacía unos movimientos con la mano y ahí entraba al contacto puro con mi alma, y tenía unas conversaciones con muchos seres que me ayudaban a vivir acá en la tierra y donde podía también esponjarme, expandirme, descansar.

Tenía también el apoyo de una señora que había sido la mujer que cuidó a mi padre, una niñera que también me cuidó a mí y que de alguna manera también su alma me adoptó.

Ella me ayudó a anclarme y entender cosas de aquí de la tierra, pero me costó y tuve que tomar una decisión. En el momento en que tomé esta decisión, pude complementar los dos mundos.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí todo es espiritual, porque espiritual significa que hay un espíritu. Y el espíritu es una fuerza mayor que reúne partes. Yo en mis clases pongo este ejemplo: tenemos una institución que la componen ciertas personas, y entre alma y alma se va generando un espíritu colectivo, el espíritu de esa institución, del colegio, de la estructura familiar, el espíritu de una nación, el espíritu del planeta, el espíritu de una galaxia, hasta llegar a Ser UNO.

La espiritualidad saca lo mejor de uno, pero obviamente atravesando dificultades, atravesando inhibiciones, atravesando las corazas. Y cuando uno atraviesa corazas puede doler.

Es inevitable que vivir acá en la tierra es con dolor. No podemos pretender, en el estado de conciencia que tiene la humanidad, querer crecer sin ese dolor. Pero sí el contacto con el espíritu hace que uno descanse de de la visión pequeña, y estando en ese contacto con un cuerpo mayor, se abre la visión dentro de uno. Y nos hace encontrar miles de posibilidades de respuestas para salir del estancamiento.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

He tenido muchos maestros espirituales. Te podría decir que todas las personas con las cuales yo me he vinculado, para mí son consideradas maestros.

Mi vida ha sido muy dentro de mí. No conozco ninguna persona famosa espiritual, aunque sí podría nombrar, para ser justa, a AMAJI, Ama. Una hindú que abraza. Yo la pude ir a ver, cuando vino a Santiago de Chile. Yo estaba embarazada de mi segundo hijo y me acuerdo de que, antes de que llegara Ama, mis ojos empezaron a llorar, pero era mi cuerpo llorando, no yo. Mi cuerpo estaba dissociado de mi mente. Y cuando la abracé, entré en trance y me quedé dormida a su lado. Y ella me puso a su lado y creo que dormí como tres horas. Entré en un trance e hice un viaje con mi bebé. No me acuerdo mucho, pero sí de la emoción. Fue un viaje sensorial.

Ha habido también maestros invisibles que me han acompañado, como Jesús, que me ha acompañado desde que soy chiquita. Maestro Jesús se sentaba a mi lado y yo le decía a mi guía: «¿Quién es este amigo que yo tengo, que está siempre en silencio, sentado, acompañándome pero no habla?». Una vez, que estaba súper triste y me fui corriendo el patio, y me senté, estaba ahí sentado al lado mío, pelando una naranja, y con mucha paciencia y muy delicadamente mientras yo veía como él pelaba la naranja, se me fue pasando la pena y la imagen de la naranja alegró mi corazón. Me dio alegría y pude salir de la tristeza. Y así me acompañaba muchas veces hasta que empezó a hablar. La primera vez que yo lo escuché fue en una crisis que pasé de pobreza, con hijos y sin familia. Era profesora de yoga en ese momento, entonces un día, para poder autorregular mi estrés, me puse un cojín en la espalda y abrí mucho el corazón. Y en eso en mi corazón si desplegó algo que me llegó a crugir el esternón y en fracciones de segundo, salió de mis adentros la imagen de Jesús y me dice «¡Levántate!», y me levanto y me dice «Vamos a caminar juntos, abrázate a mí». Obviamente me puse a llorar de emoción, pero su voz fue tan calmada, tan nítida, con frases muy muy simples, muy fuertes y muy transformadoras desde ahí empezaron a llegar. Maestro Jesús siempre me acompaña.

Otros maestros que recuerdo del mundo invisible, del mundo sutil, son la abuela Ana y María Magdalena. Ana, la abuela de Jesús, apareció en 2017, después de un eclipse el 27 de diciembre. Apareció, me dió un tinitus altísimo, a los días siguientes empecé a escuchar una voz de una mujer muy calmada también, con mucho amor. Y empezó a dictarme el TEZAB, y cuando ya lo estaba terminando, me dice que es la abuela de Jesús. Y ahí, tomé conciencia de que ¡claro! pues no se me había ocurrido que Jesús podía haber tenido una abuela, porque tenía una familia. Como es un maestro altísimo, yo lo había desencarnado de la realidad, pero él estuvo aquí y tuvo abuelas y abuelos por ambas partes, lo criaron y enseñaron, para anclarlo al planeta y que pudiera hacer todo lo que vino a hacer. Por último, María Magdalena ha sido mi maestra todo este año

con los esenios, estoy canalizando un taller que voy recibiendo e impartiendo por partes. Ella ha sido mi maestra de mujer, me ha hecho madurar en mi ser femenino de forma impresionante. Me gustaría nombrarla porque es un nivel de potencia que me ha dado la vuelta entera. Ella es tan comprensiva, ella me hace practicar un amor fuerte, un amor decidido, un amor valiente y por ello está siendo para mí una gran maestra, que apareció hace poco y me está ayudando a transformarme tanto. Yo no podría ser la que soy ahora sin estos maestros.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Yo voy variando con las prácticas porque siempre estoy muy atenta a cuando se me vuelve mecánico hacerlas, y en cuanto detecto que se me vuelve mecánico le pido a mi guía que me mande otras. Y así nunca estoy en algo mental. Hay dos horas que para mí son irrenunciables para entrar en contacto espiritual: una es cuando me voy a dormir y otra cuando estoy amaneciendo. Y después en el día, si hay tiempo o me ha pasado algo y necesito entrar más profundo, medito. Y lo otro que hago siempre es que salgo a la naturaleza: me quedo en silencio y al ratito empiezo a escuchar cómo todo habla. Y otra práctica que a mí me encanta y que me conecta profundamente es el baile. Entrar en el cuerpo físico y bailar es algo que me vuela, que me expande.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Yo creo que principalmente en la alegría. Porque como estamos contenidos con un cuerpo mayor, nos da coraje, nos da fuerza para vivir intensamente. Y también uno vive sin miedo en la materia también, no hay tanto apego, uno entiende que es un juego, que hay cosas que son innecesarias otras más necesarias pero que podemos pasarlo bien con poco.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Principalmente a todas las instituciones, porque en nuestro mundo todas las instituciones están por sobre del humano. Y a cada rato yo me pillo teniendo que decir que no a toda institución, pero no sólo las físicas como el colegio, sino también por ejemplo instituciones sociales como la familia. Siento que la institución familia a veces hace unos consensos con las personas que terminan destruyéndose. Y tengo a veces conflicto porque pareciera que yo soy muy rebelde, pero lo que lo que yo vivo es que la dignidad humana está por sobre las instituciones.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

No te rindas, porque la sensación de dificultad viene del desconocimiento de quién uno es, que nos hemos inventado un cuento en una supuesta naturaleza humana de la que no sabemos nada aún. También diría que nunca cedan ante la libertad. Porque antes del amor está la libertad. Porque bajo la libertad se abre el corazón. Cada uno de nosotros tiene una propia y única forma de amar. Y esa única y propia forma de amar es lo que le venimos a entregar el planeta.

Así que sigo repitiendo ¡nunca te rindas! y lo podemos repetir con mantra: sigue avanzando porque estamos recién en la primera parte del conocimiento de lo que significa ser un humano. El potencial es absolutamente desconocido y estamos recién habilitando, alguna que otra herramienta psíquica y creemos que es parte de algo sobrenatural, y es absolutamente natural. Y cualquier herramienta que se abra en contacto con el corazón va a abrir la posibilidad de un mundo mejor.





# Patricia La Rosa

@patricia\_la\_rosa || patricularosa.ar

**“Si no es amor, no lo pienses,  
no lo digas, no lo sientas, no lo hagas”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Siempre me sentí “rara”, que no encajaba en ningún lugar. Alrededor de los 18 años llegó a mi vida mi primer gran maestro, Wayne Dyer, con su libro *Tus zonas erróneas*. A partir de esa lectura comencé a entender que había mucho de mí que “alguien” no quería que conociera y comenzó una búsqueda de años, en ese momento más inconsciente que consciente.

Me junté con mi primera pareja. A los dos años me separé. Me casé con el padre de mis hijos. A los siete años de mi hija mayor, Marcia, ella me hizo la pregunta que ahora estoy segura que pactamos que me hiciera antes de encarnar: «Mamá, ¿qué esperas para ser feliz?». A partir de ese momento nada fue lo mismo: había despertado para siempre y no había vuelta atrás.

Durante el proceso de la separación del padre de mis hijos se me paralizaron las piernas, no podía caminar. Toda mi ocupación (soy profesora de educación física) había desaparecido. Pedí a los guías, maestros y todos mis amigos del cielo que me mostraran el camino. Un día comenzaron a llegar diferentes personas que iba conociendo que me decían que tenían que darme algo: una fue una iniciación en reiki; otra, reflexología; después radiestesia; luego numerología; luego metafísica, visualizaciones creativas. Comencé a dar reiki. No sabía de dónde venía la información, pero yo sabía que lo que le llegaba a las personas era lo que tenía que llegarle.

Al poco tiempo conocí a otro de los hombres importantes de mi vida: mi Maestro y pareja, Alejandro. Era terapeuta y máster en Neurolingüística, comenzamos un programa de radio que se llamó «El Caminante». Durante cuatro años dimos charlas, conferencias y talleres, hicimos radio... hasta que, cuando estuve lista (soy su única discípula), le agarró un cáncer de hígado fulminante y trascendió. No tuve ni tiempo de hacer el duelo: había que seguir adelante, mis hijos eran preadolescentes en ese momento. En fin, así comenzó todo lo que vino después.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La primera a los 7 años, cuando mi padre comenzó a violarme. Otra a los 13, con mi primer intento de suicidio. Otra más a los 17, cuando me fui de la casa de mis padres. También a los 30, cuando en el momento que paría a mi hijo decidí separarme del padre y al mismo tiempo sentía que traía al mundo un ser que iba a perder muy pronto. A los 34, cuando me quedé paralizada de las piernas. A los 41, cuando Alejandro trascendió. A los 45, cuando me echaron de la radio donde era el programa más escuchado. A los 48, cuando mi hijo eligió dejar de verme (todavía no lo veo); después de eso me sacaron el útero, los ovarios y cinco miomas. A los 51, cuando decidí divorciarme de mi último marido. Y ahora a los 59, cuando me mudé a Córdoba, me pasó de todo y decidí dejar de ver a mi hija. En realidad en el medio tuve tantas otras, porque tengo tres intentos de suicidio, y he pasado días enteros llorando como si muriera literalmente por dentro.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

A los 13, cuando comencé a hacer radio (yo no hablaba), comencé a trabajar y estudiar de noche. A los 17, cuando me liberé de los

malos tratos de mis padres y me fui de su casa. A los 37, cuando me separé del padre de mis hijos y al poco tiempo armé una feria artesanal en el barrio dando trabajo no solo a mí misma, sino a cientos de personas. Y después, mi primera conferencia donde casi me desmayo, pero puede darla y vencer uno de los miedos más grandes. Mi primer programa en Radio Dakota (de la que después me echaron.) Los premios de radio por mejor programa en terapias alternativas, trayectoria y voz. El ver a tantas almas amadas encontrar su camino después de pasar por mi centro y ver cómo convertían sus vidas en algo maravilloso. Separarme de Jorge (mi último marido), que en definitiva era otra relación Kármica.

El despertar de consciencia del 2020 donde por fin entendí que nunca había estado loca, que todo lo que sentía y recordaba era real. Y donde por fin pude hacer lo que quería hacer hace años: entrevistar a terapeutas en mi programa. También armé una radio en mi canal de Youtube donde todos los días a las 12 salían en vivo terapeutas diferentes. La decisión de irme de Buenos Aires y mudarme a 1000 km en un lugar donde no conocía a nadie y hoy está lleno de almas amadas a seis meses de estar aquí. Y por último la decisión de soltar a mi hija, la última del clan con la que tenía contacto y que vino a encarnar toda la violencia del clan, permitiéndole por fin poder trabajarla en lugar de apañarla permanentemente. Eso le dio a mi vida otro vuelco gigantesco.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Mis padres, haciéndome sentir el dolor, el abandono, la incomprensión, la violencia: sin ellos no habría despertado. Dolores, una vecina que me preparó la primera merienda de mi vida y me dio la única caricia que recuerdo de chica. Mis parejas, sobre todo los cuatro con los que conviví: Horacio, Claudio (el padre de mis hijos), Alejandro (el hombre que trascendió de cáncer) y Jorge. Cada uno me mostró que estaba más cerca de liberarme de los

malos tratos, de la violencia de mi clan y de empoderarme. Todos los seres que aparecieron regalándome sus terapias: seguramente tendríamos un acuerdo antes de encarnar. Mis hijos, que me permitieron probar que se puede tener hijos sin maltratarlos, sin violarlos, sin rebajarlos y aún así se pueden alejar y pude aprender a aceptarlo. Todos los que en algún momento consideré amigos y que me mostraron lo poco que me amaba a mí misma y las migajas que estaba aceptando. Wayne Dyer, Jorge Bucay, Louise Hay, Lauro Trevisán, Yosip Ibrahim, Kalil Gibran, Pablo Cohello, Chopra, Miguel Ruiz, Lobsang Rampa, Rhorna Byrne, Neale Donald Walsh, James Redfield, Esther y Jerry Hicks, Allan Kardek y tantos otros que me hicieron recordar, que me acompañaron, me hicieron comprender la maravilla que hay dentro de mí.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

También tengo muchas: mi Luna en Escorpio me vuelve muy intensa, me levanto a la mañana con decretos, cantando mantras, agradeciendo, repitiendo mil veces que amo mi vida, saludando a la madre Tierra al padre Sol, a mi casa, mis gatos, mis plantas, cuidando mi alimentación, lo que pienso, lo que digo, lo que siento, lo que veo y lo que escucho. Y eso es desde la mañana hasta la noche, que hago mis ejercicios y protecciones al acostarme.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se refleja en abundancia en todo sentido, en encontrar amor en cada persona que me encuentro, en encontrar soluciones permanentemente a todo lo que preciso. Se refleja en el amor que recibo y que doy todos los días, en las personas que me reconocen y que se acercan agradecidas por mi labor, haciéndome dar cuenta que voy por buen camino.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

El desafío son mis hijos, todavía lloro mucho, los extraño y sigo sin entender desde la mente lo que pasa, pero mi alma dice que es lo que elegimos y que todo es perfecto. Igual me sigue doliendo y muchas veces lloro desconsoladamente. Lo resuelvo con las técnicas de la terapia de la risa que aprendí y poniendo mi video de la risa que está en mi canal

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Lo que siempre digo: entiendo que estás cansada/o, aunque si miras dentro tuyo vas a sentir que el proceso del cambio se está produciendo. No es a tu ritmo y no sabemos si lo vamos realmente a ver y eso es lo que menos importa. Te invito a ser feliz aquí y ahora, a reír a carcajadas todo lo que puedas, a pasar tiempo con personas con las que puedas pensar en voz alta y que te inspiren.

No pierdas tiempo con lo que te baja la energía, encontrá una ocupación que ames y que te permita expresar la mejor versión de vos. Hacé siempre lo mejor que puedas y entendé que sea lo que sea que hagas, lo estás enviando al universo y nos está afectando a todos, así que poné tus mejores pensamientos, palabras, sentimientos y acciones en movimiento para nutrir al planeta y al universo. Si no es amor, no lo pienses, no lo digas, no lo sientas, no lo hagas.



# Carolina A. Leiva

@The\_SpiritBird

**“Si sanas tú, sano yo. El planeta tiene una oportunidad de esperanza a través del amor”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Desde pequeña he sentido las energías, siendo capaz de poder sentir la vida de una persona con tal sólo conectar con su alma, conectar con premoniciones, sueños de avisos, etc. Pero como la sociedad nos hace creer a través de la mente que la realidad es el éxito profesional, estudié Ingeniería Comercial, saqué un Magister en Marketing y comencé a trabajar varios años en consumo masivo. Hasta que mi alma gritaba: «¡No más!». Mi pasión era siempre la ayuda al prójimo, sin embargo no entendía como podía vivir de eso, ya que era más un hobby en mi vida. Volví a tocar varias puertas en otras industrias, pero siempre algo pasaba al final que una puerta se cerraba, yo no lo entendía: con buenas recomendaciones, reconocimientos, experiencia... ¿qué pasa conmigo?

En la pandemia me fui a vivir al sur de Chile seis meses, ahí comencé a estudiar todas las posibles herramientas de conexión espiritual: Registros Akáshicos, Constelaciones Familiares, Canalización, Camino del Chamán, Reiki, Limpiezas energéticas, Cirugías astrales, Gemoterapia, Radiestesia, Herbolaria, entre muchas otras. Se empezó a generar en mí una transformación de autoconocimiento y sanación álmica. Las canalizaciones empezaron a fluir muchísimo más y empecé a conectar con la energía de los ángeles. Y ahí me di cuenta de lo asistida que estaba siendo, que finalmente era el camino que deseaba, lo que realmente movía mi alma, pero que ellos necesitaban la invitación a mi vida, ya que respetan mucho el libre albedrío. Lo que más me faltaba: CONFIANZA y trabajar

mi amor propio para entender que el alma era la que necesitaba nutrición, no mi mente para alimentar el ego. Cuando entendí que la felicidad estaba dentro mío, empecé a entender que esa validación sólo podía entregarla mi corazón, no buscarla más afuera. Por lo que empecé a gritar a los cuatro vientos lo que realmente era yo y me hacía sentido.

Para algunos claramente me volví loca, pero por primera vez estaba siendo coherente con mi viaje acá y lo que me prometí antes de venir a la tierra: ayudar a otros en sus procesos de transformación para que podamos elevar la frecuencia planetaria y poder convertir los obstáculos de cada vida, en regalos de aprendizajes para el alma. Todo esto de la mano con los arcángeles para trascender la vida de cada alma, y así todo comenzar a tener más sentido REAL.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Haciendo memoria empiezo a recordar cuando en una noche iba en el auto con mi marido, mi hijo, yo embarazada y todos con un revólver en la cabeza. Mi vida se paralizó, el miedo me hizo hasta hacerme pipí y creer que podría perder a mi hijo me helaba el cuerpo por completo. Hasta que recordé que los arcángeles siempre están conmigo y esta vez no sería la excepción.

Por lo que me sentí con sus alas alrededor mío y que era evidente que nada pasaría. Entonces al ladrón que no me quería dejar bajar a mi hijo del auto, lo miré a sus ojos y sentí compasión, sentí lástima que tuviera que estar viviendo esa situación y simplemente irradié amor y paz. Finalmente yo sabía que estaba protegida por los seres de luz. Inmediato después de eso me dejaron bajarlo del auto y se fueron con todo lo material, pero yo estaba a salvo con mi familia, que es lo único que realmente existe y vale.



## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Cuando me quedé embarazada de mi segundo hijo, no lo estábamos buscando. Sin embargo una noche entra una luz blanca a la pieza donde yo estaba durmiendo y siento en mi mente: ve el reloj. Y miro y sale 02:22 am. Y una luz blanca ingresa fuerte en mi guata. Yo sabía que algo estaba pasando, pero no tenía claro qué. Pero pensé que me estaban operando de algo mientras dormía. Sin embargo, la mañana siguiente leo la vela que había dejado prendida intencionada en amor, y salía la figura de una mujer embarazada y un óvulo. ¡No lo podía creer! Pero como no lo estaba buscando, no le di mayor importancia. La siguiente noche sueño con una amiga con la que yo no hablaba hace mucho tiempo y me está contando un problema y yo me veo con nueve meses de embarazo en ese sueño. La mañana siguiente desperté y le pregunté si había tenido tal problema. Y me dijo que así era, ¿pero cómo yo habría de poder enterarme de algo así? Entonces entendí que tenía que hacer ese llamado para entender que esa guata de embarazada que me mostraban era real. Ya eran muchas señales en una. Por lo que sin atraso alguno, fui a comprarme un test de embarazo para entender si el mensaje era real o no. Resultado: POSITIVO. Entendí cada vez lo real que estaba siendo todo esto, lo asistidos que estamos, la comunicación constante que recibimos. Y desde ese día siento cada vez más el fuego dentro de mí, de que todo es perfecto y que estamos simplemente en un viaje de aprendizaje y JAMÁS solos... siempre asistidos de ángeles y seres de luz, brazos de Dios abriéndonos caminos y oportunidades, mientras estemos con una frecuencia alta y de agradecimiento, haciendo cosas por nuestra alma y ayudando a los demás.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Un camino de vida. Es entender que todos somos uno, que si sanas

tú, sano yo. Y así el planeta tiene una oportunidad de futuro y de esperanza a través del amor. Es una transformación constante, es vivir en conciencia, es vivir en aprendizaje y siendo vulnerables para encontrar las respuestas de vida. Es trabajar en el amor propio para el amor que podemos irradiar a nosotros y a los demás, para que el paso nuestro acá tenga sentido. Es entender que nuestra alma está al servicio y buscar la interpretación a los obstáculos, porque nunca nada es casualidad, todo es causal. Es vivir la energía crística, vivir con el corazón de Dios dentro de nuestro cuerpo. Conectar con mis sombras y entender de dónde vienen muchas veces los enojos, molestias y sanar a través de esa consciencia para vivir en paz y armonía.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Hago constelaciones familiares diarias y sigo los procesos. Todos los días llamo a los arcángeles a mi vida con una vela y una conversación, también tengo un cuaderno donde impregno mi energía en escritura a ellos y canalizaciones. Limpieza energética en mi hogar. Hacer mucho contacto con la naturaleza, para conectar mi cuerpo y alma con la energía universal. El agradecimiento. Termino mi ducha con agua muy helada para recordar lo viva que estoy y agradezco desde el respirar, el café de la mañana... hasta por tener manos para poder tocar mis hijos. Leer, conectar con mis oráculos, conectar con tarot terapéutico que me guía en procesos propios y estar consciente constante de ser coherente a mi plan de vida y alma. Hacer cursos constantes para seguir aprendiendo, entregar conocimientos a través de talleres que doy.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Un desafío es la desvalidación de otros. Al estudiar una carrera

tradicional, muchos no logran entender cómo cedes el éxito empresarial por una vida de energía y sanación. Pero desde que me amo más a mí misma, que al ego no me hace daño si alguien no entiende con su mente lo que mi alma eligió al momento de venir. Otro desafío es el cansancio. Al estar al trabajo de la luz, sostienes mucho los procesos ajenos y eso también hace un desgaste en tu energía, pero creo que apoyarse de seres de luz que me recarguen cada noche y me ayuden a sostenerme/y a otros, me devuelve con creces y en abundancia. Me dan la posibilidad de ir constante a conectar con la naturaleza y retroalimentarme de energía viva. Soy una agradecida de la madre tierra por tanto. También destacaría como desafío el tiempo. Siempre siento que me falta tiempo para hacer más y más. Pero es parte del aprendizaje de paciencia, un día a la vez, mientras avances... estás encaminada. Cada cosa tiene su tiempo y lugar. La energía no tiene tiempo, ni espacio.

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Estamos en una transformación de ascensión planetaria y hemos venido para aportar en luz, no dejemos que nuestra mente nos haga perdersnos, ya que la llave está en nuestro corazón. Mientras nos vayamos haciendo cargo de nuestros obstáculos y así entendiendo nuestros procesos, lograremos una vibración tan alta que lograremos unificar al mundo en amor.

En mis viajes astrales he logrado dimensionar que el cuerpo físico no tiene idea ni de un 1% de la realidad que existe, porque solo creemos que la vida es lo que la mente conoce. Las capas de energía son como una cebolla, vas sacando láminas y te vas encontrando con ancestros, lealtades, sanaciones, tu propia energía dejada en otras vidas, seres de luz, etc. No tengas miedo de conectar con tu corazón, porque solo ahí está la verdad de tu alma y encontrarás las respuestas dentro, nunca afuera.



# Vanesa Lenti

@somos.cuanticos || [somoscuanticos.com](http://somoscuanticos.com)

**“La práctica espiritual ya no es una opción,  
es una necesidad para el humano”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Fueron una suma de muchos factores en mi vida los me llevaron al despertar. Yo me crié en un ambiente donde la espiritualidad era algo natural y aunque no fuera la única opción, siempre fue la que más sentido tuvo para mí y más preguntas profundas me podía responder para saciar mi curiosidad. Y por otro lado mi cuerpo fue el que, por medio de insistentes llamadas de atención, me empujó a mirar más allá y más adentro, porque me iba la salud en ello. A partir de mis 15 años empecé a experimentar todo tipo de reacciones físicas “de la nada” que fueron incrementando con el tiempo y que eran mensajes que yo no estaba comprendiendo. Con todo eso el único camino lógico para mí fue escuchar para sanar y ahí inicié mi viaje de no retorno.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Si tuviera que remarcar la más heavy, sería la que tuve a mis 26 años. Fueron 10 días en los que simplemente, dejé de Ser, no existía, sólo estaba ahí mi cuerpo sintiendo toda la densidad física, emocional y mental que caben en una vida y experimenté un sentimiento de soledad tan abrumador que ni el hecho de estar acompañada en ese momento, significó ninguna diferencia. Después de esos días negros dejé mi trabajo fijo, decidí ser autónoma en Irlanda, donde vivía esos años, y a pesar de la tremenda incertidumbre que suponía

esa decisión, dentro mío existía una determinación, una seguridad y una paz que nunca pude explicar a nadie. Fue como si la vieja Vanesa se despidiera de la nueva y se desvaneció al acabar la noche. La nueva aún necesitó un par de años más para comprender todo aquello que había pasado y poner cada pieza en su lugar.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La Espiritualidad para mí es el camino que me permite ser consciente de que la realidad es mucho más amplia de lo que parece. Gracias a ella puedo ver que no existo en un mundo físico en 3D únicamente, sino que formo parte de una Realidad Cuántica. Esa concepción viene cargada de muchas respuestas y con ellas, el doble de preguntas que me hacen evolucionar irremediamente, a medida que las observo. Y en ese proceso aprendo aquello que tiene realmente valor en la existencia, como ser multidimensional que soy, y deshecho la ilusión de lo que no es. La consecuencia de tener esta perspectiva de la vida es ser consciente de que yo soy la única creadora y responsable de lo que me ocurre y eso me hace tremendamente poderosa.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Desde luego que sí, para mí maestros son todos aquellos que me enseñan algo que me hace crecer en cualquier sentido. Con lo cual estoy rodeada de maestros siempre, desde las personas totalmente ajenas a la espiritualidad, pasando por los libros, acontecimientos, películas, cursos, conferencias de gente muy palpable y física, hasta los maestros que se encuentran en los planos superiores al nuestro. Si tuviera que mencionar sólo uno de tantos que me acompañan en este camino, sin duda diría Jesús, siempre me he sentido muy conectada a él. Todos mis maestros están presentes en mi vida, me siento muy acompañada. Cuando tengo preguntas o peticiones,

simplemente pido ayuda y viene a mi conciencia aquel que está más alineado a responderme esa consulta. Y a veces no parece que venga nadie, y eso también es una respuesta muy clara para lo que sea que esté transitando en ese momento.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se refleja en mi energía, en mi presencia, en todo aquello que desprendo pero que no se ve con los ojos físicos. El amor propio fue extremadamente importante al principio de este camino porque sin él, no me habría podido escuchar. Aceptar la incertidumbre fue de lo más complejo para mí y de lo más enriquecedor también. La seguridad en mí misma, en mi Verdad, es uno de los rasgos más palpables que noto y que es crucial para hacer el trabajo que hago y ser de la manera que soy. La confianza ciega en el proceso, a estas alturas he tenido todas las comprobaciones y pruebas que he necesitado para fortalecer esa confianza en lo invisible y ha sido necesario mi grado de escepticismo para que hoy no dude ni por un instante de la realidad cuántica en la que vivimos. Y como consecuencia de todo lo anterior, me siento en paz y eso lo notan otros. Considero que la paz es el mejor sentimiento para tomar decisiones alineadas a mí y saber si voy por buen camino, es como una brújula interna.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

En estos momentos puedo decir que mi trabajo es una de esas prácticas, ya que está directamente relacionado con el mundo espiritual. Aparte de él, la meditación, caminar 7km diarios y hacer grounding, me mantienen conectada. La conexión con la naturaleza y con mi cuerpo son muy importantes, tanto como la conexión con el mundo energético.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Hoy en día, afortunadamente a muy poquitas cosas, porque ya hice ese trabajo hace años, sino tendría una lista enorme que enumerarte. Pero siempre surgen situaciones nuevas en la vida que nos hacen revisar nuestros límites y reforzarlos. A día de hoy podría decir que “no” más a menudo, a personas contadas que aún no son conscientes de lo que significa un intercambio energético justo.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Mi trabajo tiene un componente energético muy grande. Me dedico a realizar sesiones de Sanación Cuántica mediante hipnosis y eso hace que mi conexión con el mundo espiritual sea aún más palpable en el día a día, porque puedo comunicarme con los seres que están en otras dimensiones, a través de mis clientes. Puedo sentir su energía y recibir mensajes que ocurren ya de un modo muy natural y forman parte de mi vida cotidiana. Tanto mi círculo familiar como de amistades, conoce esta parte de mí y la celebra, así que es algo muy integrado en mi vida en todos los niveles.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mis desafíos son mis mejores maestros, gracias a ellos me doy cuenta de que soy luz y es por ellos que puedo evolucionar. Para mí un desafío sería encontrarme en una situación que me saca de mi paz, lo primero que hago es observarla, nunca de manera personal sino como si yo fuera mi conciencia (mi parte más elevada y sabia) y la situación estuviera ocurriéndole a Vanesa (mi mente/ego). Desde esta perspectiva me resulta fácil ver objetivamente la



enseñanza que trae aquello que está ocurriendo, integrar lo que sea que deba y accionar en consecuencia.

### **En esta era digital de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía del cambio con el sosiego requerido en la práctica espiritual?**

Yo diría que precisamente porque estamos en la era de los cambios acelerados, necesitamos el triple de práctica espiritual, ya no es una opción, es una necesidad para el humano y para el alma. Considero que esa integración ocurre de manera natural en cada persona, siempre que ésta esté vibrando en armonía con ella misma, es decir, que esté siendo auténtica y consciente de su propósito. Cuando estos factores confluyen, la integración entre ambos aspectos se convierte en la norma, no en la excepción. En mi caso darle el lugar y la importancia que se merece a cada cosa es crucial, a la tecnología, a los cambios en el mundo,... Allá donde va nuestra atención, fluye nuestra energía y ésta es limitada. Por lo tanto sólo le doy poder a aquello que va a beneficiarme en ese momento de una manera equilibrada y consciente. Y cuando no es así y lo reconozco, le quito esa atención.

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Sé consciente de que no tienes más tiempo del que dispones. Date cuenta que eres único en todo el vasto Universo, nadie jamás podrá representar aquello que tú representas. Tus circunstancias en la vida son tu fuerza, no tu debilidad, enfócate en comprender esto, responsabilízate, acéptalo y trasciéndelo. El mundo necesita que seas tú mismo, auténtico y genuino, que expreses tu individualidad desde tu amor, tus deseos desde tu compasión y que vivas tu Verdad. Porque únicamente así estarás haciendo el trabajo que viniste a hacer aquí y eso nos beneficia a todos como Humanidad.



# Ana Lladó

+34 680 218 808

**“Mis maestros espirituales están en la belleza y perfección de la naturaleza, la confianza y desapego de plantas y animales”**

## **¿Quién es Ana Lladó?**

Tengo 60 años, nací en Brasil, vivo en Barcelona, donde nacieron mis dos hijos. Me siento bendecida y agradecida por mis dones de embellecer, transformar y potenciar, que me acompañan y le dan sentido a mi vida tanto en el ámbito personal como profesional. Me diplomé en Morfopsicología, la PNL, Registros Akáshicos, el Eneagrama, el Psicoanálisis, Heridas Emocionales, Terapias Sistémicas (Constelaciones individuales), entre otras disciplinas.

Mi labor está orientada a acompañar a las personas a que descubran su esencia, conectando con su parte más genuina y sabiduría interior, para que puedan desarrollar su máximo potencial, libres de condicionamientos y mejorando a su vez sus relaciones interpersonales, desde una posición más responsable y consciente. Mi enfoque es integrador, sistémico y holístico, lo que incluye múltiples ramas y técnicas del desarrollo humano, y abarca aspectos psicológicos, biológicos, fisiológicos y espirituales del ser.

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

La necesidad de mejorar, comprender y dejar de sufrir. Me cansé de tanto malestar, de no obtener resultados a pesar de mis esfuerzos y de malgastar energía tratando de oponerme a lo que la vida me traía

cuando no era lo esperado. Algo dentro de mí me decía que habría otra manera más fácil y fluida de vivir, que habría algo que le diera un propósito y un sentido mayor a mi vida. Deseaba con toda mi alma descubrirlo.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Ha habido varias, pero tal vez el fallecimiento de un hermano dos años menor que yo. Fue muy duro saber que no quería seguir viviendo y todo el sufrimiento que supuso para la familia. No sabía cómo escapar del dolor tan insoportable, caí en depresión, sentía que la vida que llevaba no tenía sentido y que los mecanismos de compensación no eran suficientes para tirar de mí.

Hasta que un día se presentan amigos y personas en tu vida como si fueran ángeles. Me acompañaron y mostraron lo que todavía no había visto, aceptado: las leyes del universo y, lo más importante, a conectar con el poder creador que había dentro de mí.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Fue después de una crisis personal y a nivel mundial, supuso un antes y un después en mi vida. Me reinventé a nivel profesional, llegaron nuevos conocimientos, herramientas y relaciones, sentí la ilusión de una niña ante las posibilidades que se me abrían. Fue un gran salto evolutivo, hubo momentos buenos que disfruté y los menos buenos vinieron repletos de aprendizajes.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Es la conexión con algo más grande en una dimensión fuera del ego. Es lo esencial y lo eterno. Una necesidad.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Mis maestros espirituales están en la belleza y perfección de la naturaleza, en observar la confianza y desapego de las plantas y animales: saben qué se espera de ellos y que están al servicio de la comunidad. Son las personas que me inspiran y también las que me confrontan. Pueden ser los hermanos, las parejas, hijos, padres, tíos, abuelos o las adversidades de la vida.

Algunos llegan como maestros o tutores, son reconocidos, escriben libros y dan conferencias; otros solamente son tu reflexóloga o un amigo. Cuando estás con ellos te transmiten mucha sabiduría, humildad y una paz que no parece de este plano.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, la pintura, el silencio o escuchar la música que me eleva. También a través de la conexión con mi cuerpo, haciendo yoga, caminando o respirando con consciencia. Acostumbro a leer y consultar el I Ching cada noche o las cartas del tarot sistémico.

Recibo respuestas llenas de sabiduría que me llevan a comprender lo que aún no había visto. Soy afortunada por poder experimentar también esa conexión en mi actividad laboral, canalizando la información a través de las constelaciones, por ejemplo

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se refleja en la conexión con las sensaciones de mi cuerpo, con el resultado de una mayor creatividad e intuición. Se traduce también en una confianza absoluta por sentirme asistida y en manos de algo más grande que me guía.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A los juegos de manipulación, abusos y culpa en las relaciones. La necesidad inconsciente de ser complaciente, buena para ser amada, me lleva a anteponer y a querer satisfacer las necesidades de los demás antes que las mías.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Profesionalmente ofreciendo a mis clientes herramientas para que ellos también sepan cómo acceder a la información de su sistema familiar y a su sabiduría interior. A nivel familiar siendo respetuosa con el momento y nivel de consciencia que se encuentra cada uno, ya que el despertar espiritual es una elección personal, aunque en otro plano estemos todos unidos al servicio de la evolución.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Gestionar mis miedos y heridas, para no ser prisionera de los mecanismos de protección del ego, principalmente los generados por los traumas infantiles. Estoy aprendiendo a no tenerle tanto miedo al dolor y a estar más en el presente. Si estoy en mi adulto accedo a mis recursos para cuidar de los traumas infantiles del pasado.

No olvidar quién soy, para no caer en los juegos de las proyecciones en las relaciones. También detectar e integrar mis sombras para evitar ser yo quien haga las proyecciones. No hacer juicios de lo que percibo en general y mantener una actitud neutra sin posicionarme de manera radical en ningún aspecto. Cada vez que integro una polaridad avanzo a un nivel más alto de comprensión.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Precisamente el sosiego de la práctica espiritual se convierte en una necesidad para poder mantener el equilibrio entre los dos mundos; no se trata de huir, se trata de integrar lo más beneficioso de cada a nuestro favor.

Gracias a los avances de la era digital, puedo conectarme con personas de otras culturas para meditar, intercambiar conocimientos e información. En un clic puedo acceder a mucho contenido de calidad. Es posible hacer un uso de las redes sociales con fines más auténticos, profundos y responsables.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Sanemos nuestras heridas, aceptemos lo que ha ocurrido y dejémoslo en el pasado, elijamos el presente y agradezcamos la vida tal y como es. Honremos a los que estuvieron antes que nosotros y el legado que nos dejaron. Ahora somos nosotros los que tenemos la gran responsabilidad de transformar de manera individual, con nuestra toma de consciencia, el inconsciente colectivo.





# L. M.

**“La vibración en la vida responde como uno se desenvuelve en ella: así como vas por la vida, la vida responde a esa vibración”**

**¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Pueden haber sido varios episodios de mi vida que me han encauzado de alguna forma en un camino diferente, muy del sentir, observar y sanar. Definitivamente hubo uno que me llevó directa al pozo, y nunca existió la opción de no mirar esa oscuridad, no sólo por mí, sino porque también estaban mis hijos en ese dolor.

La historia podría ser muy larga, pero la resumiré reconociendo que desde mi juventud, sin entender por qué, sentía siempre un llamado a buscar algo más. Empecé a lidiar con el mundo de las emociones muy temprano y tuve que sobrevivir a muchas vivencias difíciles. Sobre los 17 me quise rendir pero algo siempre me impulsaba a seguir y fui creando herramientas para sobreponerme, todas parte de mi vida espiritual de hoy en una versión más coherente y completa. Miro atrás y veo que mi vida ha estado rodeada de simbologías, creencias y personas con las que tenía grandes y profundas conversaciones, que en mi mundo interior iba interpretando según mi madurez del momento, impulsándome a ver la vida desde una mirada muy analítica y profunda.

También tuve momentos en que me desconecté y viví en automático, en la etapa de mis hijos pequeños, con mucho trabajo para sostener la familia: he sido egoísta, manipuladora, controladora, celosa, maniática del orden... pero a la vez habitaba en mí una sensibilidad extrema.

Pude sostener una realidad que vibraba entre un caos interno y una gran estrella que siempre me protegía y que iba muy de la mano

con muchas reflexiones de cada momento de mi vida. Siempre he pensado que la vibración en la vida responde de la misma manera en la que uno se desenvuelve en ella: así como vas por la vida, la vida responde a esa vibración.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Hace unos años mi segunda hija, de 22 años, cayó en depresión de un momento a otro. Ella siempre fue especial, muy sensible, pero esta depresión pasó rápidamente a ser un diagnóstico de bipolaridad, uff... Tremendo diagnóstico que la hizo pensar en querer morir y, sin enterarme casi —porque mi hija vivía sola—, ahí espejé muchos de mis sentires de joven.

Una vez en tratamiento psiquiátrico y psicológico, con cero avances y muchas crisis, busqué alternativas distintas a las tradicionales. Mi hija parecía un zombi de tanto fármaco para estabilizarla. En mi búsqueda llegué a una terapeuta que, en dos sesiones, logró abrir una dolorosa verdad: mi hija había sufrido de abuso por mi padre, quien hasta ese día había sido una de las personas más importantes de mi vida, un referente, un amor incondicional.

Me derrumbé en la consulta. Tuve que armarme rápidamente para subirme al auto de vuelta a casa. Recuerdo que salí a correr: mi alma estaba rota en mil pedazos y sabía que esta era solo la punta del iceberg. Tenía que lograr que mi hija me contase, por ella misma, y luego empezar a indagar si mis otras hijas habían sufrido lo mismo. Milagrosamente, mi hija me lo reveló al día siguiente. Lloramos juntas, y mucho. Su pensamiento era que no quería que la familia se desarmara y yo pensaba en cómo seguir adelante para protegerla y que entendiera que lo que había pasado era grave y había causado sus disociaciones. Vi por fin los ojos de mi hija, muy abiertos y profundos. Vi el dolor y el silencio que tuvo que cargar y también vi un gran alivio en ella al saber y sentir que yo siempre estaría de su lado.

Busqué un equipo de psicólogas especialistas en trauma. De a poco

fui interviniendo a mi hija mayor y a la menor: también las dos habían sido víctimas. El mundo seguía derrumbándose: desaparecí del sistema familiar y me preparé para enfrentar a mi padre.

Estudí, leí, busqué cómo ser asertiva y directa. Nadaba en agua muy fría para calmar mis emociones y relajar mi sistema nervioso. Respiraba profundo y pedía asistencia de los guías. Medité, recé, me rendí cada día en la humildad de no saber cómo seguir, pero sabiendo que al siguiente día tenía que sostener a los que quedamos: mis cuatro hijas y mi marido.

Fue durísimo y pensé que también lo sería para mi madre –que, sin duda, también lo sufrió– y para mis hermanos. Los primeros meses tenía el corazón tan dividido por tanta lealtad familiar que me costaba respirar. Pensaba que podía ayudar a mis hijos, pero no a mi padre. Hoy entiendo que cada uno teje su destino y que nuestros actos son parte de nuestro libre albedrío, igual que las consecuencias de ellos.

No había más posibilidad que sostener a las personas que amo y hacer de todo para buscar la reparación de sus corazones y sus almas fragmentadas.

Cada día ha sido un paso más para ir encontrando la paz en la reflexión y en el dolor.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Definitivamente este dolor profundo y navegar por esas aguas oscuras fueron el mejor aprendizaje (lamentablemente) que pude experimentar en mi paso por esta vida. Si bien es cierto que sin noche no hay amanecer, este vino a mostrarme y a entregar a mi vida todo el amor infinito e incondicional que he podido experimentar a lo largo de este proceso de recuperar mi alma y ayudar a mis hijos. En estos amaneceres meditados, de agua fría, llorados, respirados, y en el encuentro con los arcángeles y su medicina, pude conectar íntimamente con el amor y ver la magia que hay fuera del juicio

y la transformación amorosa a la que me rendí. Me acompañan los arcángeles y su luz cada día, una rutina que se transformó en medicina diaria; en la humildad y el perdón encontré el real sentido del amor, el sentido de todo lo que nos pasa. Lo he vivido tan expansivamente en mi corazón que muchas veces termino llorando de amor. Soltar el juicio, abrió en mí un diálogo profundo conmigo, con la naturaleza y su perfección infinita. Pude abrir este trabajo a otras áreas de mi vida, con más personas, y por fin cobraron sentido tantas cosas, especialmente la sensibilidad que habitaba en mí.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí es la conexión amorosa que existe en cada uno de nosotros cuando empezamos a hacer cable con nuestro mundo interior y a hacernos cargo de nuestras heridas. Es el trabajo diario en conectar con el amor con uno mismo y por ende con el otro para avanzar luego en el crecimiento de una mejor versión de uno mismo y entregarse de alguna manera al servicio de quien te necesita. Es rendirse al orden superior y ser coherente entre lo que somos, lo que pensamos y lo que hacemos.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

De chica me lanzaba unas largas caminatas con un caminante que se quedó a vivir en la playa en la que yo veraneaba. Nuestras conversaciones fueron intensas y profundas, aprendí a cuestionarme y ver la belleza en lo simple. De mayor tengo varios referentes, como Cote Junneman, y mi terapeuta (que fue quien abrió el secreto oscuro), que me da siempre la última hora de su consulta porque nuestras conversaciones han durado hasta las doce de la noche. Admiro a muchos maestros que están en las redes, su generosidad y disponibilidad, y amo que todo esté tan al alcance de la mano. Tanto es así que al leer el libro Seres de luz y su energía curativa, de

María Angélica Carreño, quise buscarla para tener terapias con ella y hoy las tengo. Chaoki el Ael también me parece que conecta con la misma información.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, el hoponopono, los decretos diarios, anclaje a tierra y al universo, limpiar mis canales energéticos, hacer conexión con los arcángeles y encomendarme a mis guías para que me permitan avanzar por el camino que está disponible para mi máxima evolución, luego directo a meterme al agua fría. La Gratitude también es parte importante de mi sostén..

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Hay un tiempo para todo, así que dejé la parte más temprana de la mañana para responder lo inmediato del trabajo, y luego me inserto y me entrego al mundo de la reflexión y meditación, que es necesario para mí hasta el mediodía. Luego trabajo y me dedico a lo que tenga que hacer; trato de ir observándome para ser coherente aunque no lo logre siempre: mientras más consciente sea, más freno me puedo poner los patrones y paradigmas que tenemos integrados de chicos. En la noche me entrego nuevamente a mis guías: cada día requiero pasar más tiempo en conexión conmigo misma .

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Humildad, coherencia, amor infinito e incondicional, que aprendamos a ver al otro con los ojos del corazón. Que dejemos de lado los juicios y aprendamos a vivir en gratitud.



# M<sup>a</sup> Gabriela Marcano

@brujacoach || brujacoach.com

## “Vibrar alto es imposible si no se mira de frente la sombra”

### ¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?

Vengo de una familia bastante disfuncional: ver los patrones de adicciones y enfermedades de mis padres fue para mí una alarma de querer hacerlo diferente. Desde niña supe que había más que solo comer, dormir y trabajar. Una familiar me hablaba del poder de la mente y de Conny Mendez y así inicié la lectura de autores de crecimiento personal desde muy niña. Ya adulta joven de 25 años, en mi programa de radio llevaba invitados especiales y tuve la oportunidad de entrevistar a coaches que me dejaban su aporte y que definitivamente me llevaron a querer ser como ellos. Desde ese momento mi vida empezó a evolucionar y pasé de víctima a reconocer mi poder.

### ¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?

En 2020 pasé por mi descenso o despertar de la mujer, luego de unos trabajos de energía cuántica, akáshica y sistémicos personales muy intensos, me di cuenta de cuánto había dejado de ser yo, que mi negocio era una máscara de mis heridas infantiles que reflejaba mi necesidad de ser ‘buena mamá’. Fue así como junto a mi transformación pasé de @MamiCoach a @BrujaCoach.

Fue un proceso doloroso y de mucho sacar a la luz lo que estaba inconsciente: no dejaba de llorar por las esquinas, al reconocer cuánto había tapado para seguir siendo perfecta, buena o no herir

a los demás y crear traumas a mis hijas. Esta vez me permití sentir. El crecimiento personal y las herramientas de coaching me habían hecho tapar emociones que tenía reprimidas, porque yo tenía que vibrar alto siempre. Me faltaba integrar que vibrar alto es imposible si no se mira de frente la sombra. Mientras transitaba lo que llaman la Noche oscura del alma todo se me desmoronaba ante mis ojos: creí que perdería mi matrimonio, que mi pareja no podría con la nueva yo que estaba emergiendo e incluso sentía que perdería mi conexión con mis hijas.

Saqué mucha ira reprimida danzando y bailando tambores, me reconocí cíclica, practiqué sangrado libre, desbloqueé mi sexualidad y empecé a conectarme con el placer, con mi útero, y a reconectar con mi intuición. Empecé a sentirme y a dejar fluir mis emociones. Acepté mis sombras y renuncié a ser la niña buena y la mamá perfecta que reprimía sus emociones.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Este despertar del 2020 ha sido un antes y después. Aprendí que no hay emociones malas, que soy cíclica, a amarme entera, a tocarme, a mirarme y, sobre todo, que lo más espiritual es mi cuerpo y ser sensual me permitió abrirme a una experiencia espiritual más profunda y recibir guía de Maestros Ascendidos y el llamado de María Magdalena. Con ella experimenté mi reconciliación con la Diosa, fui guiada a un camino hacia la alquimia sexual y descubrí mucho más que orgasmos de clítoris y de descarga.

A las primeras clases y certificación llegué buscando liberar mi cuerpo, lograr orgasmos y disfrutar el sexo plenamente y sin pereza. Estaba totalmente polarizada en la energía masculina. Sin embargo, mi alma sabia tenía preparado para mí un camino espiritual a través de la sexualidad sagrada para conectarme con la energía sexual y el útero como medicina.



## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Vivir y experimentar esta experiencia humana con la consciencia de que somos más que el cuerpo, reconocer la Divinidad dentro de nosotras, que nos guía en cada paso que damos, saber que somos canales entre eso más grande y la Tierra, que traemos códigos, mensajes y luz a través de esa energía creadora.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Mi Maestra espiritual ascendida es María Magdalena, ella me ha mostrado el camino hasta aquí, ella me guio a mi útero y la sexualidad sagrada.

No tenía idea de todo lo que mi Diosa y María Magdalena tenían para mí, lo que traería declararme Bruja y poderosa hija de la Tierra. El verdadero regalo fue conectar con los misterios de mi útero como santuario creativo y aprender a mover y cultivar mi energía sexual.

Ahí encontré conexión con la alegría de vivir, creatividad, abundancia, nuevas formas de amarme y amar, claro, también conectar con el placer y lograr orgasmos energéticos y con trascendencia.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Hace muchos años que no me dejo llevar por el acelere del mundo y mucho menos por la era digital. Integré que el tiempo y la libertad son un estado del ser y así vivo mi vida, a mis tiempos y a mi ritmo, sintiéndome en libertad plena.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Abrir mis registros akáshicos, mover mi energía sexual y practicar sexualidad sagrada sola o en pareja, meditar, caminar en pasto, bailar moviendo las caderas, hacer movimientos para ordenar mi energía, respiraciones en mi útero.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Siento que no hay errores: al saber que estoy conectada con eso más grande y que todo lo que represento en el mundo físico es canalización de eso más grande, me da la garantía de que todo es perfecto justo como se manifiesta.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A las exigencias del mundo patriarcal, que siempre busca llegar a una meta o a un lugar.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Las guerras, las injusticias con niños, mis problemas cotidianos pueden ser un motivo para no siempre sentirme en luz. Para mí es importante respetar y honrar mis días de oscuridad y mis sombras para poder vivir y sostener mi luz. Si rechazo esos días que por temas externos, hormonas o por mi simple ciclicidad me acercan más a mi oscuridad que a mi luz, difícilmente puedo expandir mi luz.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Cuando siento que estoy fuera de foco o tengo alguna dificultad familiar siempre vuelvo a mi útero: me da centro y me saca del estrés. Para mi energía diaria muevo mi energía sexual y siempre me aporta creatividad, consciencia y vitalidad diaria.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

La integración de la pareja sagrada interna, ese balance entre nuestro masculino y femenino interno, acabaría con la guerra, la ambición y daría mucha paz al mundo entero.

“

**Mover y cultivar mi energía sexual me conecta con la alegría de vivir, creatividad, abundancia, nuevas formas de amarme y amar.**

”



# Cristina Martín

@yosoycristina

**“La espiritualidad es el encuentro con la única persona con la que nunca deberías estar en guerra: Tú”**

**¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Hace ocho años tuve problema personal que me dejó tirada por los suelos. El mundo que yo conocía se vino abajo y todas las áreas de mi vida quedaron dañadas. Me quedé sin pareja, planes de futuro, dinero, trabajo y salud mental y física. Sentí que me tocaba renacer. Algo dentro de mí me decía que, a pesar de todo lo feo que había alrededor, había llegado mi momento de hacer el cambio que en el fondo quería hacer. Ahora sé que toda esa etapa no fue un castigo sino una liberación, una puerta abierta al encuentro conmigo misma.

**¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

He tenido muchas a lo largo de estos años, pero hubo algo especialmente que me hizo reaccionar. Recuerdo días y noches en las que literalmente era una ‘zombi andante’. Tomaba ansiolíticos y antidepresivos y no tenía ilusión por nada. Mi gran pregunta era: «¿Por qué a mí?». Sin obtener respuesta y sin ver la luz al final del túnel. La Nochevieja del año 2016 me metí en la cama con fuertes ideas de suicidio, justo quince minutos después de que hubiera entrado el año nuevo. Sentía que mi vida no tenía sentido. Nada me salía bien. Me acosté aquella noche deseando no despertar a la mañana siguiente. Cuando me levanté y vi a mi familia tuve miedo de los pensamientos que estaba teniendo. En el fondo de todo ese

dolor amargo que sentía, sabía que había algo más. Sentía que había una pieza del puzle que no encajaba. Sentía que la vida no se podía resumir solo a lo que me habían contado. Y ahí fue cuando tomé la decisión de cambiar, costara lo que costara. Pedí ayuda a mis padres. Les conté las ideas que estaban pasando por mi cabeza y que en el fondo yo no deseaba llevar a cabo. A mí me salvó el amor, el de mis padres, mi hermana, sobrinos, y la meditación. Dos meses después abrí el canal de YouTube con la idea de decirles que SÍ SE PUEDE a todas esas personas que estaban pasando por mi misma situación. Y empecé a tantear la idea de dar clases de meditación, práctica que a mí me ayudó tanto como la terapia psicológica.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Me encanta estudiar, estudiarme y leer todo tipo de contenidos relacionados con la espiritualidad, pero sobre todo observo mucho mi evolución personal y lo que hay dentro de mí. Siempre sabía que tenía que ir de dentro para afuera, pero no conseguía entender del todo este concepto con el corazón. Intellectualmente la idea estaba integrada, pero no conseguía hacerla mía. Un día empecé a darme cuenta de que mis pensamientos estaban creando mi realidad y fue muy liberador. Observé que yo era lo que pensaba, básicamente. Así que empecé a cambiar de pensamientos con mucha disciplina interna. Y empecé a experimentar cambios profundos no solamente en mí, sino también a mi alrededor. Se empezaron a dar en mi vida cosas que podríamos clasificar como milagros. Ese ha sido uno de mis mayores descubrimientos.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

El encuentro con la única persona con la que nunca deberías estar en guerra y de la que nunca deberías salir: TÚ MISMA.

Y también el redescubrimiento de una fuerza superior a mí que siempre he llamado Dios y al que siempre he malentendido. La educación recibida y la idea que se tiene de Él hizo que mi concepto de Dios fuera bastante nocivo. Estudiando y escuchándome me di cuenta de que nunca fue, ha sido ni será una energía castigadora y caprichosa que concede a unas personas sí y a otras no. Es todo lo contrario. Hablamos de una fuerza superior que vive dentro de mí y que no solamente quiere verme brillar y expandirme, sino que también ‘trabaja conmigo’, a mi favor, y pone a mi disposición todas las cosas que necesito para manifestar mis deseos.

Estos encuentros han sido grandes para mí.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

He tenido varios, pero recuerdo con especial cariño y admiración a las dos primeras mujeres que me abrieron las puertas a lo que ahora soy, cada una dentro de su campo. Tuve una psicóloga maravillosa durante muchos años, Dori. La considero mi primera maestra porque me abrió las puertas a mi trabajo interior y me enseñó muchas de las cosas que yo estudio y enseño ahora. Es más, ahora consigo entender muchas de las cosas que me decía y explicaba e incluso me veo yo misma diciéndolas a mi Comunidad de Meditación. Mi segunda maravillosa maestra es una profesora de Chikung y Meditación con la que me adentré de lleno en este mundo. Se llama Belén. Me enseñó a meditar y me mostró distintos medios para hacer mi camino.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La Meditación, la oración y el yoga. Yo siempre digo que la Meditación me salvó la vida y es lo que me mantiene conectada con la Conciencia Superior de la que antes hablaba. Con la Meditación todo se coloca, los problemas se resuelven y el cuerpo y la mente

vuelven a la calma. Todo se ve más claro. El yoga es mi analgésico. Cuida mi cuerpo físico. Es la conexión entre mi mente y mi cuerpo. Me quita los dolores, las contracturas, me reta, es la herramienta más maravillosa que tengo para llevarme bien con mi aspecto exterior y quererme como nunca antes lo había hecho. La oración es fundamental para mí. Es el momento en el que yo pido, decreto, proclamo, visualizo lo que va a pasar en mi vida sabiendo que se va a dar, sabiendo que eso ya está aquí y que en cualquier momento se materializa en mi mundo físico. La fe mueve mi mundo.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Consigo materializar en mi vida todo lo que quiero. Nunca pensé que eso fuera posible. Siento que me he convertido en un ‘milagro andante’. He aprendido a dejar de lado mi mente analítica y a caminar por FE y no por vista. Eso es algo que yo pensé que solo pasaba a algunos elegidos. Pero no, está al alcance de cualquiera si sabes cómo hacerlo.

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A mi mente analítica, al ego, a las creencias limitantes, a esos fantasmas que de vez en cuando vienen a tocarme a la puerta para recordarme que siempre me sentí pequeña e insuficiente. Cuando los pensamientos invasivos vienen a por mí digo NO o CAMBIA y me obligo a pensar en lo que yo quiero crear. Lo bueno que tiene esto es que, con la práctica, te va saliendo cada vez mejor. Al principio tienes que forzarlo pero luego ya sale solo. Y cuando te quieres dar cuenta has entrado en un nuevo estado de conciencia más sano y feliz. Me gusta escuchar el mundo con el corazón. Desde que he aprendido a hacerlo todo me sale bien y soy la mujer que siempre quise ser.



## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Trabajo para ser un testimonio de todo lo que predico. Me gusta ver cómo mi familia o amigos o alumnos o seguidores empiezan a darse cuenta de que pueden todo en esta vida. Para mí es fácil esa integración. En mis peores momentos sabía que algún día ayudaría a los demás para que no sufrieran tanto como yo lo hice. Me siento orgullosa de mí y de las Cristinas que nunca se rindieron a pesar de sus circunstancias. En algún momento, al principio, sí que sentía que ‘me miraban raro’ o pensaban que estaba loca (con todo el respeto a la frase) cuando hablaba de ciertas cosas. Todo les sonaba a chino. Pero luego empezaron a ver resultados y hasta ellos mismos empezaron también a cambiar conmigo.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Cuando hay algo que no me gusta me digo: «Cris, recuerda que esto lo has puesto tú aquí». Meto la pata, saco la pata, que para eso tengo dos patas. Y se me pasa. Me recuerdo a mí misma la responsabilidad que tengo con mi vida. Y sobre todo, resuelvo los desafíos tomando la decisión de que ya no quiero volver a esa antigua versión mía que sufría por todo. Estoy cansada de sufrir y sé a dónde no quiero volver bajo ningún concepto. Así que, ¿qué mejor motivación que esa?.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Te CONVIERTES en lo que PIENSAS.



# Estefanía Martínez

@estefania\_alquimia || estefaniaalquimia8@gmail.com

**“Mi espiritualidad se refleja en mucho amor propio: ahora soy mi mejor amiga, mi ‘Anam Cara’”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

El sufrimiento y el no entender el mundo que me rodeaba. Necesitaba respuestas que lo de fuera no me estaba dando: no comprendía los comportamientos de mi alrededor, las motivaciones humanas, el cuadrado limitante que me rodeaba. Sabía que había algo más, sabía que vivir no podía ser así. No entendía que vinieramos a sufrir y al sacrificio, tenía que haber algo más.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Mi adolescencia fue mi noche oscura, todavía a veces me persiguen esas sombras de sufrimiento: no sabía cuál era mi lugar, hacía lo que fuese por pertenecer a los grupos, no estaba nada conectada a mi autenticidad, no sabía cuáles eran mis límites, por lo que me dejaba invadir mucho. Muchas de las situaciones que viví eran abuso, pero yo por entonces no lo sabía. Tampoco tenía un apoyo emocional y una red de seguridad, alguien que me consolara y reforzara mi autoestima o me ofreciese ese espacio de apertura y confianza: en esa época viví mucha violencia psicológica que hizo bastante mella en mi autoestima, humillaciones, ‘amigos’ que no eran amigos, traiciones... básicamente todo lo que no quería. Aparte, empezamos a incorporar sustancias que me vinieron perfectas para no sentir, para evadirme, para calmar: tabaco, porros, alcohol... Si puedo decir algo bueno es que no pasé de ahí y tampoco a mayores,

ahora que no consumo nada, salvo alguna copa de vino, me parece una barbaridad. Aprendí en una edad muy temprana todo lo que era un no, todo lo que no era el amor, todo lo que no era la amistad, todo lo que no se sentía como hogar. Después de todo eso, todo podía ir a mejor.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

El amanecer lo estoy viendo justo este mismo año y parte del anterior: por fin puedo respirar y disfrutar de lo que he creado y de lo que estoy creando. Ahora estoy viendo los resultados de las decisiones que fui tomando para mi bien y por amor a mí misma en estos últimos cuatro años: dejar mi trabajo como agente de ventas y comercial, invertir en un máster que me cambió la vida y en el que conocí a mi actual pareja, hacer prácticas diarias de yoga o meditación, escribir —que es algo que hago desde que era pequeña, una manera de conectarme con el presente, de comprenderme y de conectar con la Tierra—.

Estas decisiones me llevaron a dejar la lucha, el sufrimiento y la supervivencia como estilo de vida y a compartir y entregar parte de todo lo que había vivido para ayudar a otras personas a conseguir esa sanación interior y reconexión con ellas mismas.

En ese camino fui reconectando con habilidades psíquicas que tenía desde muy pequeña, como la canalización y la mediumnidad, así como con la sanación cuántica. Jamás me habría esperado nada de todo esto y ahora se ha convertido en parte de mi brillo personal.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Vivir conectada a tu fuente, a tu esencia, a tu verdad interior, e ir encarnando esa conexión en esta experiencia terrenal. Es tu relación con tu alma y con el todo, la conexión con tu divinidad y con tu parte más animal.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Considero que sí: siento que algunas de las personas que fueron llegando a mi vida en este camino, incluso sin saberlo ellas, estaban siendo para mí maestros espirituales.

Tengo una amiga con la que he pasado por todo tipo de estados de relación hasta llegar a la armonía después de 30 años.

También tuve un profesor de baile que nos transmitía su pasión por la conexión con el cuerpo y el afán por la constancia y el no rendirnos nunca. Siempre me sacaba de mi zona de confort y fomentaba el mundo creativo y el poder de crear con el cuerpo. Esta conexión tuvo trascendencia y fue el trampolín para lo que vino después.

Luego conocí a otra chica que me abrió las puertas a la magia: aquí se empezaron a reactivar mis dones psíquicos, la conexión con el mundo de lo invisible y el poder de la magia y la sanación.

También mi pareja es un maestro a la hora de sacar a relucir mi amor propio. Considero que nuestra relación es una maestría en sí misma: ambos hemos limado nuestro ego, reconectado con valores y construido una base familiar sólida a través del amor y la aceptación.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Respirar, respirar y respirar. La respiración me hace calmar mi sistema nervioso, oxigenar mi mente, conectarme al útero y tener claridad, además de sentir el arraigo.

Además de esto hago prácticas de meditación con cristales y minerales, utilizo oráculos y ordeno mi energía con el yoga. La canalización me hace sentir acompañada. Cómo olvidar, también, la naturaleza: poner los pies en la tierra, sentarme en el tronco de un árbol o respirar en un parque, bosque, montaña o mar. Como decía antes, también practico la escritura desde los 9 años. Además, la visualización e intencionar los días es algo que practico mucho.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se refleja en más seguridad y confianza, me siento empoderada y abundante. Me da libertad saber el poder que tenemos dentro, el poder de crear la realidad a cada instante. Se refleja en mucho amor propio y en que ahora soy mi mejor amiga, mi Anam Cara, que decían los celtas.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A planes, clases, eventos, viajes, talleres, colaboraciones, etc. que ahora mismo no son mi prioridad o que no están acorde con mis valores. También a minivicios: antes podía beber bastante en quedada con amigos, ahora tomo una o dos copas de vino o ninguna, porque sé que eso contribuye a mi salud y bienestar y quiero estar fresca para crear y con la atención plena en esta etapa.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Mi profesión pasa por la espiritualidad, así que en ese sentido lo integro bastante bien: es a veces que a través de mi profesión me reconecto, me sirve de vehículo hacia ese lugar de mí.

Mi familia, la que estoy construyendo con Javier, mi pareja de alma, es muy espiritual también. Lo que hacemos, comemos y nos ponemos en el cuerpo, lo que practicamos, todo tiene una intención; hacemos ritualitos personales, nos revisamos constantemente y filosofamos juntos, hacemos trabajos energéticos para la tierra y los seres humanos...

Mi familia de origen, que tenía más miedo o reticencias a este mundillo, creo que a través de mí se abren cada vez más. No escondido para nada quien soy actualmente, voy con mis velitas, inciensos, piedras, medito, hago yoga y realizo mis prácticas en cualquier lugar. He aprendido a llevar mi estructura espiritual a cualquier parte.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mi primer desafío es la paciencia: cuando algo va más lento de lo que me gustaría es para mí un aviso de que pare y utilice ese tiempo en refrescarme y tranquilizarme. También llevo muy mal el sincericidio, cuando me critican: ahí tengo que sostenerme en mí y anclar mi verdad más que nunca. Esto me invita a sacar mi soberanía energética y a fortalecer mi autoestima.

No tolero la deshonestidad y sobre todo cuando mienten en tu cara, es algo que huelo a leguas. Intento hablar con la persona en cuestión y no tomármelo como algo personal, incluso comprender que a veces esa persona no se está diciendo la verdad a sí misma.

### **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Me trastoca bastante: el exceso de electromagnetismo a veces me deja chof, así que he tenido que incorporar a mis rutinas diarias higiene energética, detox de aparatos eléctricos, límites conmigo misma para saber cortar. Intento llevar un equilibrio que requiere de mí más organización. Y agradezco a todo el público que llega a través de redes, colaboraciones y el mundo online en general: me siento súper agradecida por esta evolución y la libertad que da.





# Elisabetta Marzio

@bettamarzio || elisbettamarzio.com

**“La clave en estos tiempos es el desapego  
y la flexibilidad mental, física,  
energética y emocional”**

## **¿Quién es Elisabetta Marzio?**

Mi nombre es Elisabetta Marzio, me dedico con mucho amor a la sanación a través de la canalización, ReConectando cuerpo, Alma y espíritu como partes integrantes del SER que somos.

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

A la tierna edad de 12 años, me tocó ser testigo de una larga y turbulenta separación familiar, que culminó con la muerte repentina de mi hermano mayor en un accidente de coche. Entre los 12 y 14 años aprendí sobre traición, separación, muerte y fenómenos paranormales, como sueños premonitorios, apariciones y comunicación extrasensorial con mi hermano difunto... Todo esto vino a despertar mi potencial y facultades espirituales de clarividencia, clariaudiencia y clarisintencia, que no tardaron en manifestarse en mi día a día.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La Noche Oscura del Alma empezó a mis 14 años, el día que mi hermano tuvo un accidente de coche y murió al instante, sin dejar rastros de esperanza en la familia. Aquel día yo tenía que ir

acompañada en coche por mi hermano, él no quiso, nos peleamos y así fue la última vez que lo vi... En aquel momento mis padres estaban pasando por una tremenda crisis familiar donde hubo traición, peleas, mentiras y engaños... y, dentro todo este caos, yo empecé a tener sueños premonitorios, donde veía personas queridas muertas y a los días siguientes se manifestaban en forma de accidentes graves y muerte. Estos acontecimientos han sido muy duros, no entendía por qué me estaba pasando todo esto a mí.

Me sentía muy inocente, perdida y al mismo tiempo abriendo todo mi potencial, con muchas ganas de vivir mi adolescencia y de pasármelo bien con mis amigos. Así fue que poco a poco empecé a investigar sobre mis facultades espirituales, sin mucho conocimiento, encontrando en mi camino, valiosos maestros y maestras que me han acompañado en mi desarrollo personal y espiritual.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Cuando sentí que estaba embarazada, justo al año después de la muerte de mis padres, en septiembre de 2008. Percibí que con este embarazo estaba viviendo un renacimiento y que mi vida iba a cambiar por completo... Me sentí guiada, con mucha claridad de visión, fuerza, intuición y determinación por seguir adelante con la misión de mi Alma.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La Espiritualidad es un estado del SER... es cuando claramente sientes que el aliento del espíritu guía y alimenta cada respiración y cada latido, en cada instante presente... y no hay separación ... Vibras en la perfecta UNIDAD y TOTALIDAD. No es una creencia, no es una religión, es un estado del ser.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

He tenido muchos maestros y maestras espirituales a lo largo de mi camino de vida; los primeros, mis padres, mi hermano, mis abuelos y, de más grande, se añadieron maestros profesionales de yoga, expertos en chamanismo, psicología transpersonal, kundalini yoga, Lamas tibetanos y sanadores videntes...

Algunos de ellos me acompañan en mi práctica diaria, como Nam Nidhan Khalsa, maestra y guía espiritual en Kundalini yoga; el Lama Gangchen Rinpoche, sanador tibetano (me acompaña su espíritu trascendido a través de mis canalizaciones) y Lama Michel Rinpoche, del budismo tántrico tibetanos; Gamal, sanador vidente egipcio; Richard Benishai, sanador energético, geobiólogo; o Luisa Caro, sanadora y gran maestra de cristales.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Desde hace muchos años practico a diario yoga, pranayama, meditación, limpieza, armonización energética y mantengo una dieta muy equilibrada con ayuno intermitente. Además, 2/3 veces por semana hago unas prácticas de activación energética para equilibrar los chakras.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se refleja en la radianza que siento internamente y que emano a mi alrededor a través de mis cuerpos, y en la práctica, se me ve juvenil, fuerte, alegre e íntegra. Sentirme sostenida me permite vivir la vida de forma armónica, siendo creadora y testigo de la vida, no como víctima, impotente y frustrada. Me siento feliz, agradecida, afortunada y bendecida.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Actualmente tengo el aspecto del ‘dar y recibir’ bastante equilibrado... quizás he aprendido a decir más «no» a las demandas de mi hija y de mi perrita a favor de los «sí» al tiempo dedicado a mí misma, sobre todo con respecto a los viajes.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

He aprendido que no existen las excusas, solo es un esquema mental que te induce a la pereza por no avanzar, así que he introducido mis prácticas espirituales en las primeras horas del día, justo al amanecer, cuando todavía el mundo está durmiendo; así nadie me interrumpe. Son las horas más maravillosas del día y vivo una verdadera regeneración celular que me dura por toda la jornada, aportándome alegría y bienestar.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Los desafíos más grandes son las necesidades diarias de mi hija adolescente de 14 años, su ritmo y sus rutinas, además de su estado de ánimo y altibajos emocionales. Es lo que más puede afectarme a nivel personal... ¿Y cómo lo resuelvo? Pues con amor, con aceptación, con entrega, con paciencia, como puedo :-). Acompañando los ‘pequeños-grandes dramas’ con una mirada amorosa, neutral y compasiva... sin olvidarme de mi práctica espiritual (meditación diaria y yoga), que me sostiene con presencia, confianza e integridad en el día a día, a pesar de las circunstancias de la vida.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Me adapto con facilidad, soy pura aquariana. Quizás al principio el cambio de ideas o estructuras mentales me perturba un poco, pero si lo veo claro soy muy rápida. La clave en estos tiempos es el DESAPEGO y la FLEXIBILIDAD, mental, física, energética y emocional... y por supuesto trasladado a los vínculos afectivos.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Lanzaría una luz dorada con un mensaje de AMOR COMPASIVO: «Ámate a ti mismo como al próximo y así ama al próximo como a ti mismo». La clave es comprender que el otro es el espejo reflejo de ti mismo y que todos somos imagen semejantes de Dios, así que cuando me reconozco, me acepto y respeto tal cual como soy, puedo ver y aceptar al otro, sin juicios, críticas ni identificaciones, sino desde un estado neutral de amor y aceptación.

“

**La espiritualidad  
es un estado del ser:  
vibras en la perfecta  
unidad y totalidad.**

”



# Virginia Masa

@virginiamasa

**“Pensamos que meditar dos horas es lo que se necesita para ser espiritual, pero podemos serlo poniendo atención en hacer con amor nuestras rutinas”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

La vida me lanzó una sorpresa de esas que te hacen replantearte todo: una ‘oportunidad de salud’ que me obligó a parar y reflexionar. Linfoma folicular lo llamaron, un cáncer en el sistema linfático de crecimiento lento. La propuesta de los doctores fue «esperar y observar». Y claro, yo de eso no sé hacer, así que me puse a investigar todo lo que pude sobre cómo actuar mientras era consciente de que tenía una enfermedad asociada con la palabra «muerte», o al menos eso resonaba en mi cabeza.

Por aquel entonces vivía en Los Ángeles (Estados Unidos) y allí ya había empezado el movimiento de estilo de vida saludable. Además de cuidar la alimentación, el pack incluía meditación y yoga. Al principio, pensé que eso no era para mí, lento y aburrido. Pero yo, que soy muy aplicada, y con el objetivo de curarme, cambié cómo comía, cambié también mis hábitos y comencé a ampliar la manera en la que miraba al mundo, gracias a lo lento y aburrido, cuestionando muchas cosas que antes veía como verdades absolutas.

Pero, aunque pensé que con todos esos cambios ya estaba, la vida me recordó que no, que aún tenía más lecciones por aprender. Medio nuevas oportunidades, y con cada una, mi viaje se ha vuelto más profundo.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Es cierto que cada noche oscura trae un nuevo cambio de paradigma. Y han sido tantas que cuando viene una, la siento y lloro hasta el final, sabiendo que a la vuelta de la esquina hay un portal que se está abriendo para que salte al siguiente nivel. Mentalmente me repito que esto también pasará, que el dolor o la incomodidad no duran eternamente, aunque en esos momentos lo parezca.

La última que recuerdo fue iniciada por un malentendido con mi pareja, junto con un dolor físico de una intervención, y todo eso mi cabeza lo magnificó uniéndolo con temas del pasado no resueltos. Ya tengo identificada esa sensación de ‘noche oscura del alma’ porque es una sensación de que mi mundo se desmorona. Que nada es como yo había creído. Que todo lo que he vivido hasta ahora era una mentira y lo único que quiero hacer es morir para poder escapar del dolor que siento.

Pero esa vez, por alguna razón, en mi cabeza me dije que la iba a vivir diferente. Grité y moví mi cuerpo para sentirlo todo hasta que no quedó nada de emoción en mí. Después sentí que tenía que sacudirme esa vibración del cuerpo y así hice. Me embargó una paz inmensa y mil ideas vinieron a mi cabeza. Fue una experiencia muy reveladora.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Allí donde más sombra hay es porque se esconde mucha luz. El sol más radiante, el sol de verano, produce las sombras más oscuras. Lo que pasa es que muchas veces nos asustamos por la sombra y solo necesitas avanzar un poco más para doblar la esquina y ver que la sombra solo era porque habías puesto un objeto para tapar esos rayos de luz inmensa.



Toda noche oscura trae un amanecer con brillo. Por eso la que acabo de explicar trajo una gratitud inmensa hacia mi pareja por haber sido parte de un malentendido que dio pie a profundas revelaciones. Pasé de estar muy enfadada con él, a estar profundamente agradecida.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Darnos cuenta y sentir que somos Amor y que nuestro estado natural es estar en paz. Esa es la cumbre. Pero para llegar a eso hay muchos caminos, metodologías y maneras de hacer. Considerarse una persona espiritual, para mí, es saber que todo cambio empieza en una observación interior.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

En diferentes épocas de mi vida he tenido distintos maestros espirituales. Para mí, un maestro espiritual es el que te ayuda a volver al camino. A ver cosas que hay en ti y que tú no ves porque estás viviendo el personaje y desde dentro es difícil de percibir.

Pero tu maestro te ve y quiere lo mejor para ti, tu evolución. No quiere que te sientas bien momentáneamente, sino que quiere que encuentres tu paz a largo plazo y para ello tienes que pasar por momentos muy incómodos.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Para mí es importante comenzar el día despacio. Con tiempo para mí. Unos minutos de estar en silencio conmigo misma, a veces una hora, a veces dos minutos. Dedicar tiempo en despertar mi cuerpo, cada parte de él. Cada articulación, cada músculo. Una infusión caliente y a veces algo de desayuno. Es mi reverencia hacia mi Ser,

diciéndome que yo soy lo más importante. Y es cierto que hay días de viaje o cosas que pasan. Pero esos días son lo menos, y cuando pasan, anhelo volver a tener mi mañana de devoción.

Otra práctica que me encanta es ritualizar las tareas banales, como tender la ropa. Es una tarea que antes hacía escuchando un podcast o hablando por teléfono. Pero ahora hago de estas tareas 'sin importancia' un ritual. Me doy mi tiempo, extendo los calcetines, los coloco por parejas, estiro con cuidado las camisetas. Como si estuviera acariciando el tiempo y me moviera con el ritmo de mi respiración. Pensamos que meditar dos horas es lo que se necesita para ser espiritual, pero ya hay mil actividades en nuestra vida que podemos ritualizar estando presentes y soltando expectativas de tiempo, poniendo toda nuestra atención en hacerlas con amor. Y en realidad, la diferencia entre hacerlo rápido o con atención y al ritmo de la respiración no son más de tres minutos.

Y bailar. Bailar a solas con los auriculares puestos o bailar en lugares de ecstatic dance, donde la gente solo va a bailar y compartes vibración. Dejar que mi cuerpo se exprese moviéndose sin poner nada de mente. Bailar para mí es reconectar con mi Ser.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En mi realidad suceden cosas mágicas que para muchas personas parecen fantásticas pero para mí es lo más normal. Todo cambio se realiza dentro y cuando ese cambio ha sido de verdad, el exterior comienza a cambiar. Por ello siento que todo lo que veo en el mundo físico es una consecuencia de cómo me siento en mi mundo interior. Y saber y sentir esto me hace saberme creadora de mi realidad.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Me digo tanto «sí» a mi misma, que no soy consciente de los «no» a otros u otras cosas. Me digo sí a lo que yo siento que quiero, a lo que es amoroso conmigo, a lo que me apetece. Es un trabajo continuo de parar y sentir. Esta acción de decirme sí y tratarme con cariño es la que dirige mi vida y donde pongo mi foco.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Dándome cuenta de que no está separada. Siendo una profesional espiritual y siendo una pareja, hija, hermana, tía espiritual. Al principio me costó porque había creado personajes diferentes donde el conectar conmigo, pausar, sentir, solo me lo permitía en momentos y situaciones concretas. Pero poco a poco fueron cayendo todos esos personajes y fui capaz de mostrar mi verdadero ser.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Cuando las acciones son inspiradas se sienten como un baile, no como algo acelerado. Cuando la intención sale del corazón y no de la mente, la acción se da, no se piensa. Cuando me veo pensando demasiado algo, es que lo estoy haciendo desde el lugar erróneo, no desde el corazón. Solo tengo que elegir de nuevo. Volver a la intención inicial y reenfocar. Cuando cambias eso, todo cambia.



# Natalia Maschio

@natalia.maschio || nm@nataliamaschio.com

**“Somos capaces de ‘activar el sol en nuestros corazones’. Conectar con nuestra luz conduce hacia la nueva Tierra”**

**¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Desde muy pequeña ya tenía muy desarrollada la intuición, aunque no sabía canalizarla ni entender muy bien lo que percibía, sin embargo tenía la certeza de que había ‘algo más’. Pero no fue hasta vivir una situación emocional límite que comencé mi viaje interior.

**¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Hay momentos en la vida que nos confrontan fuertemente a nuestras sombras y no queda más opción que bucear en las profundidades del alma para buscar la luz propia.

Una experiencia maravillosa de alma gemela, que no resultó tal como mi ego lo deseaba, fue mi gran puerta de entrada a la espiritualidad (sabemos que los encuentros de almas gemelas son precisamente para ‘despertarnos’ y lo hacemos generalmente de manera abrupta).

En la búsqueda de respuestas llegó a mi vida la numerología evolutiva, de la mano de Martine Coquatrix, quien sin saberlo... ¡estaba cambiando mi vida!

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Todas las experiencias reveladoras de mi vida han tenido que ver con situaciones de amor, en todas sus formas. Después de varios años transitando el camino del autoconocimiento, que afortunadamente nunca se termina, y recién cuando estuve frecuentemente preparada y en armonía conmigo misma, llegó como regalo un nuevo y luminoso amanecer: la activación de mi llama gemela. Es una experiencia mágica que potencia la luz de cada uno, pero también conlleva mucha responsabilidad porque hay una misión conjunta que debe realizarse para contribuir desde el amor que se proyecta juntos a la integración de la luz en cada persona primero y luego en la Tierra. Es por esto que en esta nueva era que comenzamos a transitar es cada vez más frecuente la fusión de dos fractales de la misma alma. ¡Deseo que pronto todos podamos conectar con nuestra llama gemela y vivir la magia que esta experiencia propone a cada instante!

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La espiritualidad, entendida como la supremacía del espíritu por sobre el funcionamiento mental al que hemos estado acostumbrados durante siglos, es la manera de funcionar que he elegido para transitar mi vida. Es una elección diaria que propone continuamente la observación interior a fin de seguir desactivando las interferencias del ego/mente que impiden vivir en coherencia con el corazón.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Para mí es fundamental dedicar un momento cada mañana para meditar. Hoy me resuenan mucho las meditaciones cabalísticas,

pero en otros momentos han sido otras. No importa el medio elegido, lo importante es propiciar la conexión con uno mismo. También es muy importante para mí conectar cada día y en todo momento con el agradecimiento. En nuestra vorágine cotidiana no solemos ser conscientes de cuánto tenemos para agradecer. La gratitud nos ancla al presente, nos hace conectar con el ‘aquí y ahora’

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Siento que la consciencia espiritual de que somos seres luminosos diseñadores y hacedores de nuestra propia realidad hace mucho más fáciles las cuestiones concretas del mundo físico. Sólo debemos elegir bien el prisma con el que queremos mirar la vida. ¡Somos capaces de crear la realidad que deseamos!

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

En general a las mujeres nos cuesta un poco más priorizarnos. Solemos estar siempre disponibles para la familia, los amigos, el entorno en general y ponemos frecuentemente en segundo plano nuestros deseos y necesidades. Ese también fue mi caso.

Hasta que un día decidí cultivar lo que yo llamo ‘el egoísmo positivo’, que aunque suene un poco fuerte solo se refiere a la importancia de priorizarse, de escucharse, de tratarse a una misma con amor y escucha, para luego seguir manifestando la entrega amorosa hacia los demás pero ya desde un lugar mucho más luminoso y positivo, que no genera erosión emocional porque hay un flujo energético donde se recibe para luego dar. Creo que esa es la clave, pues ya sabemos que no podemos ofrecer lo que no tenemos.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Afortunadamente lo espiritual y lo profesional para mí están absolutamente ligados. Aunque en su momento fue una gran prueba para mí decidir dedicarme completamente a este mundo y abandonar otro que me había dado muchas gratificaciones pero que ya no me resonaba. ¡Escucharme fue la mejor decisión que pude haber tomado!

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Al tomar decisiones guiada por el corazón, por la intuición, por los deseos profundos del alma, las dificultades comienzan a disiparse como por arte de magia. En este momento siento que cada vez son menos los retos cotidianos, aunque al principio las mayores resistencias las encontré por un lado en mi familia, que no comprendía muy bien tantos cambios en mí, y por otro, en mí misma: fue necesario vencer mis propios prejuicios.

Este es un gran reto al que nos enfrentamos frecuentemente quienes elegimos el camino espiritual. Pero siento que es también una gran prueba de convicción, de afirmación en el camino elegido.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Trato de respetar mis tiempos y escucharme siempre. Es prioridad para mí mantenerme en eje y ser congruente con lo que mi alma me va requiriendo, sin dejarme llevar por un ritmo acelerado, que muchas veces no es el mío. Siento que es fundamental la escucha y el respeto hacia uno mismo y sus individualidades.



**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Tenemos la suerte de ser testigos de este gran cambio de era. Hay una hermosa misión para nosotros los humanos. Somos capaces de ‘activar el sol’ en nuestros corazones. En la medida que cada uno vaya conectando con su propia luz, reconociéndose en sus individualidades, abandonando sus dudas y temores y poniendo su brillo al servicio de los demás, desde el lugar que cada uno ocupe, no importa el rol que desempeñe, iremos logrando esta elevación de frecuencia, que conduce indefectiblemente hacia ‘la nueva Tierra’.

“

**La conciencia  
espiritual de que  
creamos nuestra  
realidad hace más  
fácil el mundo físico.**

”



# Neus Moreno

@neusmoreno50menopausia || neusmoreno50menopausia.com

**“Vivo la espiritualidad cuando decido y actúo desde el corazón, escuchando y siendo fiel en todo momento a mi ser”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Siempre he sentido que había algo más allá de lo que yo veía y vivía, que un ser superior me acompañaba y guiaba. Al principio yo solo conocía la iglesia católica y la oración y ese ser para mí era Dios: poder entrar en una iglesia, sentarme y hablar con él, contemplar el lugar y sentir su energía me aportaba calma, seguridad y fe para enfrentar mi vida. Pero yo buscaba más, necesitaba respuesta a otras cosas que iba descubriendo en mí y la forma de hacer de la iglesia no me llenaba, no sentía que pudiese abrir en ese entorno lo que percibía y sentía. Sentía que había un Dios, pero no el que la iglesia me ofrecía, o mejor dicho como me lo ofrecía. Como las oraciones siempre son escuchadas, llegó a mi vida la persona que me llevaría a conocer a quienes me ayudarían a entender más qué era lo que sentía y cómo podía transitar el camino de la espiritualidad sin dejar de sentir a Dios, pero libremente y con apertura a ese mundo suprasensible que yo percibía. Esa persona hoy es mi marido: él no creía en nada de todo lo que yo creía y no sentía como yo sentía, pero sus hermanas sí, y lo curioso es que ellas me estaban esperando —esto es algo que supe unos años después—. Pero el momento en el que sucede ese despertar real, el momento en el que yo siento que se abre una puerta hacia la totalidad, es cuando me quedo embarazada de mi primer hijo: en el primer trimestre de embarazo sufro pérdidas y debo hacer reposo por recomendación del ginecólogo. Y fue ahí donde por primera vez me comuniqué con el espíritu de mi hijo,

sentí cómo me hablaba y me decía lo que debía hacer para que todo el proceso fuese bien. A partir de ese momento los acontecimientos van hilándose y empiezan a suceder cosas muy especiales que me conectan con seres de luz, arcángeles y energías que habitan otros planos de más alta vibración. Mi intuición se potencia, se abre el canal de canalización, la percepción y visualización de la energía y las auras, pero también aparece el querido ego. Entonces es cuando realmente empieza mi camino de crecimiento espiritual, un camino que sigo y seguiré transitando y hasta que decida pasar al siguiente plano de existencia.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Creo que lo que transito son pequeñas noches oscuras acompañadas de tomas de conciencia rápidas. Pero una vez he quitado la cabeza y he puesto solo el corazón en la pregunta, ha aparecido esa noche oscura, y lo curioso es que yo en ningún momento la vi como tal. Empieza cuando tengo a mi hijo en brazos: durante su gestación se abre mi mundo espiritual, pero con su llegada me sumerjo en una oscuridad inconsciente. Paso de no desear mi embarazo a no permitir que nadie cuide a mi hijo, me distancio de mi familia y genero un apego a la familia de mi marido. Me transformo en una mujer que no toma decisiones propias, en cuya familia pesa más la opinión de otras personas que la suya propia. Que solo tiene críticas hacia su marido. Sigo viviendo mi espiritualidad, pero tiene más fuerza mi ego que mi verdadero ser y mi luz.

En estas me quedo embarazada de mi segunda hija, un embarazo maravilloso: sentí cómo la engendraba y cómo su espíritu entraba por primera vez en mi cuerpo. Y seguí dejando de tomar decisiones, dejando que otros vivieran por mí y que mi familia perteneciera a otros. Y todo esto lo vivía desde la inconsciencia, segura de que la vida era así. Mientras mi familia se va hundiendo económicamente y yo no me doy ni cuenta, hasta que llega un día en que mi marido me dice que tenemos una deuda enorme y que no podemos

asumirla. Aún recuerdo el momento y el lugar donde me dio la noticia, cómo me sentí y todo lo que tuvimos que hacer después. Pero, como la magia está presente en esta vida y las noches oscuras son para renacer como ave fénix, renací tomando decisiones. Esa noche oscura sirvió para que yo conectara con mi verdadera esencia, con mi mujer poderosa, y empezara a tomar decisiones propias, sin importarme la opinión de los demás. Descubrí la fuerza que tenía y lo hermosa que podía ser cuando estaba conectada con mi verdadero ser.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Esto ocurrió hace poco y fue justo el día y el momento en el que pude mirar sin juzgar la vida y los actos de otra persona, con amor incondicional y alegría en el corazón. Y al hacerlo entender que ella es yo y yo soy ella, que cuando emito juicio hacia ella lo emito hacia mí. Desde ese momento cada día intento mantener esa neutralidad y no juicio, reconociendo a cada persona en su totalidad y desde el amor incondicional.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

La espiritualidad es esa conexión que mantengo con la chispa divina que habita en mí, y que me permite ver y sentir que no estoy sola, que mi vida tiene una guía y un propósito más elevado que el que yo puedo imaginar o ver, y eso me mantiene en fortaleza y en fe absoluta de que, mientras yo mantenga esa conexión, suceda lo que suceda será lo correcto. Es sentir que estoy acompañada, que este camino no lo transito sola, que tengo una familia de luz que me acompaña desde otras dimensiones y así lo siento en cada momento. Vivo la espiritualidad cuando decido y actúo desde el corazón, escuchando y siendo fiel en todo momento a mi ser y

no permitir que los condicionamientos, los miedos y las creencias dirijan mi vida. «No somos seres humanos con una experiencia espiritual. Somos seres espirituales con una experiencia humana», dijo Pierre Teilhard de Chardin.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

He tenido una maestra espiritual desde hace veinte años. Los dones de Ana son muchos y utiliza los que necesitas en cada momento: registros akáshicos, modificación de ADN, honra de ancestros, sanación de linaje, trabajo con cartas y minerales, conexión con la energía estelar y la energía primigenia.

Formo parte junto a ella y su marido de la Hermandad Blanca, las dos somos sacerdotisas de Isis. Hemos visitado las tierras escondidas de Avalon y hemos vivido junto a Morgana.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

El agradecimiento al levantarme y al ir a dormir. Meditación con mantras. Consulta al oráculo de las siete energías para saber en qué debo poner atención ese día, o también, si me ha sucedido algo, descubrir cuál es el aprendizaje que trae esa situación. Practicar el no juicio y el silencio. Y, por temporadas, leer el libro de las siete leyes espirituales del éxito y aplicar la que corresponde a cada día con plena consciencia.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Que todo fluye, que las cosas suceden por arte de magia, que se materializan desde la serenidad y el amor, no desde el esfuerzo y el cansancio. Mi día a día fluye en armonía, así que me cuesta más

enfadarme y perder los nervios. Los problemas los enfrento como aprendizajes e intento no sentir miedo.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Priorizando el tiempo que dedico a ello y, si por alguna causa no puede ser así, una cosa que he aprendido de Ana es vivir la espiritualidad con cada acción, hacer de la espiritualidad una forma de vida constante. Hay una frase que leí en uno de los libros de Conny Mendez que dice más o menos así: «Se reconoce a un ser espiritual en cómo actúa en medio de un terremoto (la vida diaria), no solo cuando se halla meditando en calma».

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Lo que con más facilidad me hace perder esa luz y mi centro es la relación de mi marido y mi hija. Para resolverlo, de momento practico el silencio cuando ellos se enzarzan, me permito sentir el dolor que eso me produce, me mantengo neutra siempre que puedo y hago de dique de contención entre los dos. Mientras voy trabajando el desapego de la situación (que me cuesta) y pongo luz pidiendo que se me muestre el camino.

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Ámate incondicionalmente, ama tu vida, ama tu cuerpo, hónrate y honra todo lo que haces y hazlo desde el amor. Solo necesitas vivir conectada al amor, vibrar en amor: entonces se hará la magia y sucederán los milagros.





# Araceli Navarro

@aracelinavarro || anavarrolaso@gmail.com

## “Uso la esgrima como excusa para trabajar mi desarrollo personal y espiritual”

### ¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?

Cuando era pequeña sentía que a veces no encajaba en el entorno en el que estaba y, con el objetivo de entender, investigaba y leía sobre desarrollo personal y espiritual sin saber muy bien lo que estaba buscando.

Hasta que un día, África apareció por casualidad y empecé a trabajar con ella, siendo lo mejor que he podido hacer, porque a partir de ahí fue cuando entendí todo: me dio luz y gracias a ella empezó mi camino espiritual y personal.

### ¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?

Mi noche oscura fue cuando no clasifiqué para los Juegos Olímpicos de Tokio; además, en esa competición, cogí COVID y estuve mucho tiempo muy enferma, por lo que no pude, no tenía ganas, no quise, o un poco de todo, trabajar ese momento de enfado, frustración, tristeza... que tenía por no haber conseguido mi objetivo.

Estaba agotada física, mental y emocionalmente de lidiar con los problemas de los entrenamientos, competiciones, familiares, el día a día y ahora también de salud, así que caí en la oscuridad y permanecí ahí durante un tiempo.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Y ha sido entonces, después de esa noche oscura, donde llegó el mejor amanecer. Aunque estuve un tiempo en la oscuridad, en el fondo sabía que no quería estar ahí, así que empecé a enfrentarme a mí misma, siendo sincera conmigo, y decidí tomar responsabilidad de lo que estaba pasando.

Al aceptar que todo dependía de mí, decidí que nada ni nadie me iba sacar de mi objetivo, sino que todos los inconvenientes que vinieran los iba a usar para crecer. Y es así como al año siguiente conseguí ser bronce mundial.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Es genial el diálogo que tienes con la vida cuando estás en armonía. Cuando estoy sostenida por mi dimensión espiritual, mi mundo físico está ordenado y me habla de una forma clara y me ayuda a seguir trabajando y creciendo.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Mi maestra espiritual es África, durante muchos años me ha acompañado enseñándome todo lo que ha ido aprendiendo ella también en su camino.

Gracias a sus enseñanzas, he ido creciendo y he ido aprendiendo a estar conectada, lo que ha hecho que haya ido encontrándome por el camino personas y situaciones de las que necesitaba aprender en cada momento. Eso es lo bonito de estar despierta.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, visualización, yoga y respiraciones son las que están en mis practicas habituales. Luego depende del momento, cómo me sienta, mi objetivo... incorporo otras herramientas.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí la espiritualidad es una conexión con la naturaleza, conmigo misma y con los demás. Es esa sensación de paz que me mantiene conectada con mi propósito.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Como lo que normalmente me falta es tiempo, tengo que ser muy consciente de que tengo que aprovechar cualquier momento para dedicarme ese tiempo. Así que muchas veces tengo que decir No a la pereza, No a ponerme una película o serie o No a contestar Whatsapp, y hacer aunque sea un ratito ese día las prácticas que hacen sentirme bien.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Uso la esgrima como excusa para trabajar mi desarrollo personal y espiritual, así que cada día que voy a entrenar y a competir, pongo en práctica lo que estoy aprendiendo y a la vez observo lo que está pasando en esas competiciones y entrenamientos y cómo me siento, para saber qué es lo que necesito trabajar; esto también me sirve para mi vida fuera de la esgrima, con mi familia, amigos, otros proyectos...

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

El desafío más grande es el tiempo y el cansancio, así que trato de resolverlos siendo consciente de ello y adaptándome. Acepto que hay días que puedo hacer más y hay días que necesito hacer menos, pero lo importante es ser constante y flexible.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Trato de usar la presencia en mi día a día. Cuando estoy haciendo alguna tarea, o cuando estoy con la familia, amigos y sobre todo con mi hijo, trato de estar presente, dejar las tecnologías, problemas, pensamientos... a un lado y estar conectada en ese momento.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Por el simple hecho de estar aquí, podemos estar agradecidos de poder trabajar y elevar nuestra vibración, proyectando amor hacia los demás y nosotros mismos, teniendo así la oportunidad de algo bonito.

“

**Al aceptar que todo dependía de mí, decidí que nada ni nadie me iba sacar de mi objetivo, sino que todos los inconvenientes que vinieran los iba a usar para crecer.**

”



KAJABI  
LIVE

Mariela  
Peña Avizu  
GA

# Mariela Peña

@marielapena.alvizu || contacto@marielapenaalvizu.com

**“En la oscuridad hay un rayo de luz.  
Aférrate a él con todas tus fuerzas  
porque esa luz viene de Dios”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Recuerdo que desde muy pequeña estaba en una constante búsqueda de ‘algo’, que aunque no sabía muy bien qué era, siempre me llevaba hacia el lado espiritual. Crecí en una familia católica, sin embargo, mi mamá no era de ir siempre a la iglesia. Estudié varios años en colegios católicos, así que de alguna forma lo espiritual siempre estaba presente. Cuando me cambiaron de colegio, estando adolescente, comencé a buscar ir a la iglesia ya que en el nuevo colegio no la tenía. Iba sola todos los domingos, me metí en el coro, participaba en voluntariados y seguía buscando ese algo. La verdad, era bastante rebelde y todo lo que me enseñaban lo cuestionaba. Aún así, no podía dejar de ir. Siempre había un llamado muy fuerte y la paz que experimentaba por momentos siempre me hacía volver. Con el pasar de los años, mi tiempo en la universidad estudiando Administración y Psicología me alejaba de lo espiritual por muchos momentos, porque para ese entonces lo único que conocía como espiritual era estar en la iglesia. Fueron años muy extraños y con una gran contrariedad: yo iba a la iglesia a buscar ese algo y esa paz, pero siempre me sentía culpable, indigna, como que realmente no merecía estar allí, por mi forma de ser y mi forma de vivir la vida, que era bastante libertina.

Después de emigrar de Venezuela a Estados Unidos me alejé muchísimo más y, al convertirme en mamá, atravesando la depresión postparto, sentía con muchas fuerzas que necesitaba encontrar algo

que me conectara nuevamente con la alegría de vivir. Ese algo sin duda alguna era esa conexión con Dios, que gracias a Él mismo que puso personas maravillosas en mi camino pude descubrir que la espiritualidad va mucho más allá de una religión y de un lugar físico al cual asistir a rendir culto.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Uf, creo que sin lugar a dudas una de las noches oscuras que más me ha hecho crecer fue esa que viví después de convertirme en mamá por primera vez. Cuando nació mi primer hijo se cayeron todas mis estructuras y esa falsa sensación de que podía tener todo bajo control. Mi primer hijo nació prematuro en una cesárea de emergencia, cuando mi mente controladora decía que iba a parir natural. El tiempo en cuidados intensivos y la lactancia soñada que no se dio, sumado a estar al cuidado de un bebé en un apartamento durante muchas horas solas mientras mi esposo trabajaba, sin familia ni tribu que me sostuviera, con una dosis de hormonas revueltas, fueron el cóctel perfecto para que la depresión llegara (una vez más) a mi vida. ¿Cómo podía estar deprimida y no sentirme feliz si tenía en mis brazos a un niño deseado y amado? La culpa, el látigo mental, la tristeza, los pensamientos más desagradables que podía tener, estaban allí, día a día, mientras yo cuidaba a ese pequeño ser que dependía mil por ciento de mí. Allí comenzó un camino sin retorno de verdadero crecimiento personal y espiritual.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

He tenido muchos amaneceres hermosos, pero si tuviera que elegir uno con el que sienta que encontré mi brillo con mayor intensidad fue luego del nacimiento de mi bebé arcoiris, mi segundo hijo nacido. Una vez más nada salió como estaba planeado. también



nació prematuro y con el adicional de yo tener COVID en ese momento y no poder verlo sus primeros ocho días porque tenía que estar aislada. ¿Y cómo que encontré mi brillo con más intensidad en ese momento? Bueno, aun con todo 'en contra', la Mariela que enfrentó ese momento no era la misma de cuatro años atrás. Poder vivir esa etapa en total aceptación, conexión espiritual, rendición ante cada hecho y con el corazón seguro de que todo estaba obrando en el plan perfecto de Dios, me hizo ver una luz y una fuerza en mí que no sabía que existía.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Muchísimos. Creo que cada persona que se ha cruzado en mi camino de conciencia desde muy joven ha jugado un papel muy importante en mi crecimiento espiritual. Algunos con su ejemplo de vida, otros con una palabra, otros con lecciones, otras con sus programas y acompañamientos más directos. Gracias a mis maestras espirituales de los últimos años he logrado por fin integrar la espiritualidad como algo que no tiene fronteras, ya que durante muchos años, cuando comencé a conocer otras formas de conexión espiritual fuera de la religión, siempre me sentía en culpa, dividida o como si le estuviera fallando a alguien, esto por todo el condicionamiento católico de años. Por fin tuve un momento muy iluminado y hermoso, en medio de una situación compleja que ameritaba toda mi conexión con la presencia, que en meditación me di cuenta que podía hacer todo lo que me naciera hacer y estaba bien. Me vi allí, al terminar mi meditación, sacar una carta del oráculo del divino femenino, en intención y luego rezando una novena a la virgen milagrosa, con mis cristales en lado, sin conflicto de que algo estaba haciendo mal, sintiéndome en completa paz y libertad espiritual, conectada con Dios más allá de sus formas. Esto sin duda se lo debo al trabajo profundo y conectado que he realizado durante los últimos años con una de mis grandes maestras llamada Diana Zuluaga.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, oración y pidiendo guía con cartas del oráculo, reconociendo que las respuestas a mis preguntas siempre están dentro de mí y en las situaciones cotidianas, pero solo podré verlas si tengo mi corazón y mente abiertos.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En primer lugar cuando me doy cuenta de que, ante situaciones que antes me detonaban y explotaban, ahora puedo reaccionar diferente. También en momentos como los que vivo actualmente, en los que se están removiendo muchas capas y que por momentos siento que estoy muy cerca de una noche oscura, no siento el miedo y la sensación de que ya todo se acaba. Esa conexión con lo espiritual me recuerda que siempre estoy sostenida, y que todo lo que vivo tiene un gran sentido para mi evolución y la de la humanidad. Que me puedo permitir sentir todo lo que tenga que sentir, puedo rendirme ante eso y saber que también pasará, no desde una frase 'alentadora' y superficial, sino desde una certeza absoluta de que es Dios quien me sostiene.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

En mi vida profesional todo lo que hago está intencionado y entregado a Dios. Antes de una sesión con clientas o en los encuentros de mentorías grupales que dirijo, me tomo el tiempo de orar y poner en intención que Dios me use como un canal para servir a un propósito mayor. En mi vida familiar puedo decir que mi propia conexión espiritual es la que nos ha sostenido en momentos de grandes desafíos.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Precisamente en el ámbito familiar es donde más desafíos cotidianos se presentan a la hora de sostener mi luz. Al momento de esta entrevista mis hijos tienen 2 y 6 años. Son edades particularmente desafiantes y la realidad de la mamá que puedo ser ha golpeado fuerte a los ideales de la mamá que pretendía ser. Mis hijos me han mostrado de frente y sin preaviso un montón de sombras, heridas y traumas que estaban debajo de la alfombra para no ser vistos. Ese es el milagro de la maternidad si lo vemos como el milagro de poner en la mesa todo lo que necesitamos para sanar y evolucionar. Pero no es absolutamente nada fácil, por lo menos para mí. El día a día de criar y sostener un hogar entre mi esposo y yo llega a ser desgastante.

Hay momentos en los que ese ser de luz que habita en mí se va de paseo. Aceptar esta dualidad es en lo que he venido trabajando para resolverlo. Sí, soy espiritual, también soy humana, y cada experiencia, tanto las de luz como las de sombra, hacen parte de mi propio camino y evolución. Por otro lado, ser intencional con mi práctica espiritual, reconociendo que, cuando me dejo atropellar del día a día, es cuando más necesito hacer una pausa y conectarme mi ser espiritual.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

En la oscuridad que puede representar todos los retos que vives al ser mamá y todos esos otros roles que escogiste, hay un rayo de luz. Ese rayo de luz eres tú. Aférrate a él con todas tus fuerzas porque esa luz viene de Dios. Si tú vives tu luz, entonces allí podrás iluminar con mayor brillo la vida de tus hijos.



# Gabriela Pertovt

@gabriela\_pertovt || gabrielapertovt.com

**“Nos hemos olvidado  
del milagro que es estar encarnados;  
debemos recordarlo y recuperarlo”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Desde pequeña fui una buscadora, había una semilla dentro de mí que quería brotar. Pero en 2010, cuando me divorcié, comenzó un proceso imparables. Recuerdo que en esa época leí UCDM (Un curso de milagros) e hice los 365 ejercicios, pero también llegó a mí mucha otra bibliografía: el doble cuántico, la numerología, etc. Mi alma me estaba gritando: «¡¡DESPIERTA!!». Y esto fue una bendición, una preparación para lo que vendría después.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Llegó la noche oscura, el 16 de Febrero de 2014: mi hijo menor desencarnó por muerte súbita con 17 años, así, en un minuto, y todo cambió para siempre. Esta experiencia, por un lado, me empujó a una fuerte búsqueda de qué era la muerte, qué sucedía, dónde íbamos, cómo podían comunicarse nuestros seres queridos desde allí. Y, por otro lado, me invadió una fuerza arrolladora, pues aun desde ese desgarrar que nos produce el dolor de la pérdida de un hijo, aquí en la 3D, él era un chico tan alegre y vital que yo allí en ese momento le hice una promesa: no sería una madre triste. Y realmente creo que la hice también pues a mí me aterraba convertirme en esas personas que parecen muertas en vida, arrastrando un dolor sin poder asimilarlo. Resumiendo, ese dolor

fue una gran oportunidad, un portal estelar que se abrió y que me animé a traspasar y ya no habría vuelta atrás. Me fui a España (soy de Argentina y allí viví 52 años) y me dediqué día y noche a buscar tener una experiencia astral y volver a ver a mi hijo. Conseguí mi primera salida el 3 de junio de 2016, y a partir de allí vendrían muchas más con miles de aprendizajes.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Creo que el momento más brillante fue 2020: con todo lo que sucedía fuera, yo me dediqué completamente a tener experiencias astrales, a buscar respuestas, comprensión, y por otro lado me lancé con mi propia plataforma a compartir. Empecé a dar clases gratuitas, meditaciones, etc. y a acompañar a otras personas en sus procesos. Antes ya lo venía haciendo, en otra plataforma, pero allí fue conectar con mi potencial, ver que podía llevar luz a muchas almas afligidas.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Recuperar una conexión natural que todos tenemos con nuestro origen, o La Fuente o Dios, como cada uno lo quiera nombrar. La Espiritualidad, con mayúsculas, creo que es comprender que lo que aquí vemos o percibimos de nosotros mismos es solo un pequeño fractal de lo grandes y eternos que somos. ¿Y cómo entiendo la práctica de la espiritualidad? Sirviendo a otros.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

No puedo hablar de maestros, siempre he ido bastante libre, nutriéndome de cursos y libros. En el viaje Astral, durante muchos años compartí con una persona que me enseñó su técnica y luego

los dos dábamos cursos y retiros. Sin duda, conocer la Cosmovisión Andina sí que cambió mucho mi vida, pues junté los conocimientos: ¡es como que todo encajó! Para mí, muchas personas pueden ayudarte, darte herramientas, pero el verdadero despertar lo realizas tú, porque lo sientes, lo deseas; es como que si no lo haces sientes que mueres, lo necesitas como al aire...

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Lo tengo tan incorporado que no sabría decirte bien. Yo soy muy lúdica, desde pequeña, mi niño interior siempre está a flor de piel y quizás el hecho de ser bajita y menudita de cuerpo ayuda, pero la cuestión es que yo todo lo sostengo jugando: hablo con un árbol, con las piedras, le canto a la Pachamama, saludo a las fuerzas del norte, sur, este y oeste... Escucho y hago meditaciones... Estoy siempre en un estado de gran conexión con mi alma. Por las noches, siempre que puedo salgo al Astral, allí veo e interactúo con Seres, con Guías, Maestros... Mi propio hijo, que muchas veces encuentro allí, me enseña cosas: las líneas de portales, la vida, la muerte, etc. Tengo la firme convicción o creencia de que la evolución debe ser desde la alegría y el disfrute, debe ser simple, sin grandes sacrificios, conectando con lo que a cada uno lo haga feliz.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se refleja creo en dos aspectos muy concretos en lo material o físico: mucha salud, hace años que no necesito un médico ni una terapia alternativa de nada, una gran vitalidad, y mucha abundancia. Tengo frente a mí posibilidades que nunca imaginé, libertad geográfica y financiera, es realmente vivir en la gloria de la vida hermosa. También si tú me dices cómo se refleja aunque no es tan en lo material, para mí es de aquí también, tener amor, un compañero

increíble, relaciones amorosas con muchísimas personas, recibir tanto cariño y gratitud de la gente. Es muy bonito.

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A mí misma creo que me pongo mucho el no, así veo que quieren venir ideas de preocupaciones. Esta ha sido un área de mi vida que he tenido que domar, literalmente, como a una fiera, ja, ja. Y «no», a abarcar más de lo que puedo hacer, digamos que tengo muchas veces el «sí» fácil, y sobre todo si me piden o demandan cosas...

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

¡Oh! En esta etapa de mi vida todo es uno, ya no hay diversidad, soy yo con este camino espiritual y desde allí soy madre, pareja y generadora de abundancia con mi actividad, pero todo está absolutamente integrado, eso me encanta, ¡lo disfruto muchísimo! Quizás muchas mujeres más jóvenes están en ese dilema de integrar todo, pues decirles: se puede, y llega un día que ni lo tienes que pensar.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Creo que el mayor desafío es no caer en juzgar, ¡el juicio es algo que llevamos tan profundo! En mi caso fui educada con mucho juicio a mi alrededor. Hoy viajo mucho, conozco personas de todo el mundo, comparto con ellas por las redes y en directo también, en mi vida nómada de este último año, donde ya no tengo ni casa, simplemente dos maletas, muchas veces me encuentro igualmente



ante la tentación de juzgar, una comida diferente, un hábito diferente, o un pensamiento diferente con el que me encuentro al moverme tanto. ¡Y hay que estar muy atenta para no hacerlo! Y comprender que el otro simplemente me está mostrando otra posibilidad en este gran videojuego que es la vida en este planeta. Entonces me relajo y sonrío. Creo que es el gran desafío para pasar a otra etapa: nada está mal, todo es perfecto. Es fácil decirlo pero la clave es llevarlo en tu corazón todo el tiempo.

### **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Yo vivo los cambios con mucha serenidad y paz. Incluso por lo que contaba al principio, a partir de 2020 para mí todo es una gran fiesta, un espiral de cambios acelerados que me llenan de alegría y optimismo. Creo que la evolución es transformación y justamente el gran desafío es estar en absoluta paz en medio del metro de Madrid o de una calle alocada de Buenos Aires, o en el aeropuerto más concurrido. La espiritualidad, para mí, es disfrutar como esa hoja que vuela en medio de la tormenta, y con total confianza: espera caer en el lugar que le corresponda en este plan divino.

### **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

¡Que la evolución nos encuentre riendo! Basta de pensar en el sufrimiento, solo lo potenciamos y creamos. Sonríe, sonríe porque sí, porque estás vivo, porque el sol sale... Parecen tonterías cursis, escritas mil veces, pero para mí es la clave... Veo muchas personas que llegan a mi consulta tristes... ¡y lo tienen todo! Nos hemos olvidado del milagro que es estar encarnados; debemos recordarlo y recuperarlo.



# Ana Plasencia

**“La espiritualidad es el encuentro con la única persona con la que nunca deberías estar en guerra: Tú”**

**¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Siempre tuve el convencimiento de que había algo más que no llegaba a entender. Sincronicidades, ahora lo comprendo. Mi conexión con mi yo espiritual, al que hablo desde muy pequeña, sin darme ni cuenta, le comento cualquier cosa.

Me viene ese impulso haciendo cualquier tarea, es como algo que se afirma con rotundidad, que me ayuda a creerlo, comentando con mi ángel que siempre está, y que no soy yo físicamente... Y en esa búsqueda me topé –por algo será– con un vídeo de África: ahí comenzó mi despertar.

**¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Cuando me di cuenta que mi relación se había acabado. Llegué a la conclusión, porque me di cuenta de que no estaba siendo yo. Dejé de lado, en algún momento, a la persona que era. Me acomodé totalmente, me acoplé a otra persona, me sumergí en el apego emocional. Y se hizo presente el desgaste, el estar por estar, cuando siempre me había dicho a mí misma que no estaría en una relación de esa manera. Entendiendo esto y mi responsabilidad, decidí que tenía que ser yo misma quien tomase el timón de mi vida, aun cayendo y levantándome las veces que hiciera falta...

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Aquel en que entendí la poderosa virtud que tenemos todos de alterar lo que no está bien, lo que no nos gusta, darnos cuenta de que en este bonito despertar podemos influir en nosotros, en nuestros sentimientos, en nuestra vida, por cómo nos miramos, cómo miramos a los demás. Nuestra actitud ante las situaciones, modificando pensamientos, cambiando primero desde dentro, con mucho amor, queriéndonos antes. Con compasión y Amor se abre el camino a los demás. Sintiéndonos parte de todo, parte del Universo. Sintiéndonos Uno.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Es vivir en equilibrio. Conectar con nuestra esencia, siempre desde el más absoluto Amor hacia todo lo que somos y nos rodea. Con honestidad manifiesta.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La observación y el respeto, cada vez mayor, de todo lo que me rodea. También prácticas, aún en desarrollo, de la meditación, la respiración consciente y la concentración en cualquier tarea que realice para estar presente en ello.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En la certeza y confianza de estar obrando de la mejor manera posible. La seguridad de que aquel bien, es bien para el otro. Evita juzgar y juzgarte: la tranquilidad de hacerlo así te da paz.

**¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

No. Por lo menos no soy consciente de ello.

**¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A la voz tendente en mí al servicio a los demás. A esa misma voz que crea pereza, procrastinación, desbaratando mi plan de vida.

**¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Aportando positivamente, con cariño, con amor. Aunque sea un mínimo detalle. Que no quede en ninguno de esos planos en los que me muevo alguien sintiéndose mal o peor de lo que llegó a mí.

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Observando y parándome a pensar, intentando la no reacción en nada. Siendo lo más empática posible, viendo el otro lado también, desde otro ángulo. Cuestionando todo. Aportando, si es oportuno, alguna solución. Ciertamente es cotidiano y difícil. Seguimos en proceso, que poco a poco tiene resultados.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Queriéndome, planificando el momento de desconectar de lo demás para dedicarme ese espacio. Respetando mis tiempos conmigo.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

AMOR, AMOR y AMOR... Que nos amemos. Que irradiemos Amor en cada cosa que hagamos, hacia nosotros mismos y hacia el entorno, hacia todo/s. Agradezcamos cada oportunidad.

Por muy cursi que suene. Estoy convencida de que quererse y querernos es la manera de sentirnos, de acogernos y, en consecuencia, de que podamos avanzar en armonía, con respeto a cada Alma, escuchando y entendiéndonos mejor.

“

**Me quiero y  
planifico el  
momento de  
desconectar de**

**lo demás para  
dedicarme  
ese espacio.  
Respeto mis  
tiempos  
conmigo.**

”





# Juliana Rangel

@julyrangel2 || julyrangel.com

**“Nadie te puede dar las respuestas: cada uno tiene su propia sabiduría interior”**

## **¿Quién es Juliana Rangel?**

Soy ingeniera financiera, con Maestría en Finanzas Corporativas. Trabajé diez años como corredora de bolsa y a mis 30 años ya había hecho realidad todos mis sueños materiales, de allí empecé a buscar que en la vida había algo más y llevo diez años en el mundo holístico y espiritual.

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Como decía antes, al cumplir la treintena me di cuenta de que había cumplido todos mis sueños en lo que se refiere a lo material, aun viniendo de una familia de estrato medio-bajo, que había pasado por muchas dificultades económicas. Sin embargo, ese ‘éxito material’ no me llenaba: sentía que me faltaba algo más.

Me certifiqué como Activadora de Dinero y Abundancia y como maestra de meditación. Mi propósito es ayudar a las mujeres del mundo holístico a reconciliarse con el dinero, transformar su mentalidad con respecto a las finanzas y a organizarlas para que puedan vivir en tranquilidad financiera.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Es una pregunta difícil porque siento que he tenido una noche oscura literal que me hizo crecer mucho y diez años después otro

período de muchas noches oscuras que me ha hecho crecer también muuuchooo. Las dos etapas las amo y las honro muchísimo.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Tras las dos noches oscuras que mencionaba antes he vivido un amanecer muy hermoso. En una, que fue una sola noche, recibí mi mensaje y propósito de vida, que es: «¡Lo sueñas, lo creas!», y de allí arranqué todo mi propósito de vida del despertar, de buscar herramientas de autoconocimiento, de ver realmente para qué vine, que somos más que un cuerpo y una mente, y comencé a ayudar a las personas como mentora.

Luego el período de varias noches oscuras me llevó a enfocarme en mi esencia, en mi ser, no en mi hacer o en el servir: me encontré con mi placer y gozo y realmente pude seguir descubriéndome y descubriendo la vida por medio de este cuerpo, mente, emociones, y espíritu.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Para mí la espiritualidad es todo el camino de búsqueda de la verdad y de quién soy. Es descubrir que, entre más me conozco, más conozco a Dios-Amor.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí he tenido muchos maestros espirituales, incluso uno de ellos me estafó. Pero aquí también me sirvió para el encuentro de mi verdad. No existen gurús, no existen seres perfectos, y nadie te puede dar las respuestas. Cada uno tiene su propia sabiduría interior y

en el proceso de ir quitando las capas ilusorias de la mente vas encontrando tus propias respuestas.

De todas maneras, sigo con maestros espirituales, me siguen ayudando y me sigo acompañando de ellos, porque sencillamente me muestran otras posibilidades y viendo las cosas diferente puedo acceder a mi propio discernimiento.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La meditación, salir a caminar descalza sobre el prado, observar las personas, pasear por la naturaleza, mi altar.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Se refleja en confianza, amor, contención y tranquilidad.

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

No a los «deberías» de los demás.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

La integro día a día, siendo la observadora de cada momento, tratando de ponerme en los zapatos del otro, parando antes de actuar reactivamente, y cada herramienta de autoconocimiento que aprendo y uso para mí también la aplico en mis empleados y familia.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mis desafíos cotidianos son con mi pareja y con mi equipo de trabajo. La pareja es nuestro más grande espejo y está allí para hacernos ver lo que no vemos o no queremos ver. Aun sabiendo esto tan espiritual y tan profundo, hay momentos en los que simplemente me salgo de mi centro. Lo resuelvo algunas veces con mis herramientas como la respiración, el diálogo, esperar, empatía, etc., y otras simplemente me dejo llevar por la emoción de manera consciente y me observo, no intento resolverlo, sino que me dejo ir.

Con los miembros del equipo también hay momentos en los que me pican el botón del control, el perfeccionismo o el de la jefe; entonces uso otra vez mis herramientas de respirar, parar, el cuadro del doctor David Hawkins lo uso mucho, la escucha, la herramienta de diseño humano también me ha servido mucho para ponerme un poco en su visión del mundo.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Lo que he logrado experimentar es que cuando estoy en mi centro o conectada con mi parte espiritual entonces no existe era digital acelerada que me ejerza presión o empuje a salirme de mi ritmo.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

¡Lo sueñas, lo creas!

“

**Las noches oscuras me llevaron a enfocarme en mi esencia, en mi ser, no en mi hacer o en el servir: me encontré con mi placer y gozo y realmente pude seguir descubriéndome y descubriendo la vida por medio de este cuerpo, mente, emociones y espíritu.**

”



# Eli Romero

@masempresaria || hola@masempresaria.com

**“Hay que ser muy valiente para darte cuenta de que la nada es el resurgir de ti misma y la conexión con el todo”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

El sufrimiento, que no dolor, entendido como un sobreesfuerzo por cada sueño que quería alcanzar. Siempre he logrado lo que me he propuesto, pero ¿a qué precio físico y mental?

Quería encontrar un camino más amable para seguir adelante con todo lo que ambiciono. Me gustan los retos y la acción, pero sabía que habría un camino de mayor comprensión. Si bien el sufrimiento es inherente al ser humano, existe un camino de mayor disfrute y expansión.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Fue en junio de 2021, tras un directo donde estaba lanzando un programa. Vendimos unas 100 plazas, pero yo estaba rota por dentro. No era por extremo cansancio, sino por incoherencia con no sabía exactamente qué...

Terminé el directo, bajé por las escaleras de la oficina y allí estaba parte del equipo al que le confesé que ya no lo haría más de esa forma. Esa noche lloré, mucho, muchísimo. Lo tenía todo, pero no lo quería todo.

La palabra todo había dejado de tener significado para mí. Esa noche sabía que nada era lo que podría sostenerme, pero hay que ser muy valiente para darte cuenta de que la nada es el resurgir de ti misma y la conexión con el todo. En esas noches oscuras solo puedes dejar ir algo que ni siquiera puedes interpretar, pero sabes que tiene que marcharse.

Ya no eres lo que eras, ya no puedes volver a ser lo que fuiste. Y eso te rompe en añicos cuando no puedes vislumbrar con claridad lo que viene. Aquel día confíé. Y dos años después encontré el sentido.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

El primer día que amanecí con mi hija recién nacida en casa. Ese día me sentí llena. Sentí un cambio brutal de energía. Una mente racional pensaría que serían las hormonas, pero yo sabía que era un nuevo estado de consciencia después de dos años confiando en que llegaría la señal. Todo lo que había dejado planificado con el negocio para después de la baja lo tiré a la basura.

Nuevas ideas se fraguaron donde todo tenía más sentido que nunca. Tenía que transitar muchos estadios y ese amanecer fue el nuevo punto de partida.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Volver a mí con un nivel de consciencia donde puedo comprender lo que me rodea. Soy mi propio refugio de comprensión, amor y serenidad. Esto me mantiene siempre conectada con la divinidad. Saber que todo es parte de un plan mayor me da paz interior.



## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Mis maestras espirituales han sido Tatiana Arias, Diana Caro y Mariana G. Roberts. Su ejemplo sobre cómo trabajan su mundo interior con la expansión de su negocio ha sido la mejor forma de acompañarme.

Las conversaciones informales sin pretexto ni contexto han sido mis mejores fuentes de transmisión de sabiduría. Creo que la espiritualidad está en la cotidianidad.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Meditación y yoga. Además, el uso de oráculos en mi rutina diaria.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En la serenidad que irradia mi hogar, mi oficina y mis relaciones. Para ello, hay un trabajo energético importante. Cuido mucho dónde y con quién pongo mi tiempo y mi energía.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Tengo amplia experiencia, después de mucho desgaste energético, en tener ordenado mi tiempo y en mi calendario las primeras citas son las que tienen que ver conmigo y mi bienestar, después incluyo las que son importantes para mí con los demás y, por último, mi trabajo.

Mi entorno sabe lo que quiero y lo que necesito, por lo que prácticamente no digo que no a nada. Después de mucho trabajar los límites, ahora por fin recibo aquello con lo que estoy alineada y digo más síes que noes.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

La práctica espiritual está en mí 24 horas al día, es decir, mi vida es espiritual, es mi vida en sí misma. No hay separación porque en lo profesional la guía espiritual está siempre presente y en lo familiar la espiritualidad es la culminación de nuestro desarrollo como personas. Para mí, todo está unido y hay una integración total.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Intensifico mi práctica espiritual cuando estoy en pleno proceso de ventas y me acechan las dudas sobre si el producto hará el servicio con el que lo he intencionado o si tendrá buena acogida. En esos procesos me cuesta más el equilibrio porque soy consciente de que dejo en manos de los demás mi serenidad. Sé que hay procesos que no dependen de mí, pero es la parte que más me cuesta sostener.

## **En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Integrando la espiritualidad en todo lo que haces. La llama de la vida está dentro de ti, puedes llevarla y sentirla allá donde estés. Me encanta la velocidad en el mundo empresarial y la espiritualidad me acompaña en este ritmo entregándome consciencia de dónde estoy y hacia dónde quiero ir.

No puedo pedirle a mis deseos más relajación porque iría en contra de mi propio sistema operativo, respeto mis ritmos, tanto cuando quiero correr como cuando quiero frenar. Si asumes un respeto profundo por lo que el cuerpo te pide, entonces no hay dicotomía.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Todo irá bien porque todo es parte de un proceso que tienes y debes vivir para alcanzar el estado de plenitud. Confía porque la luz está en ti y tienes el poder personal de proyectarla en el ámbito donde más disfrutes.

“

**Las conversaciones informales sin pretexto ni contexto han sido mis mejores fuentes de transmisión de sabiduría. Creo que la espiritualidad está en la cotidianidad.**

”



# Noemí Rosado

@noemicoachimagen || noemirosado.com

**“Encontrar el porqué y el para qué de mi vida me hace sentirme alineada, vibrar alto y en coherencia”**

## **¿Quién es Noemí Rosado?**

Soy coach de imagen y te ayudo a potenciarla a través de los tres niveles más importantes del ser humano: nivel interno, corporal y estético, desde la autenticidad, la pasión y la naturalidad para que te conozcas más a ti misma y transmitas la seguridad que toda mujer necesita, en los tiempos de exigencia que vivimos.

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Una sensación de vacío interior que, al llegar la década de los treinta, me incomodó mucho. Supuestamente lo tenía todo: mi pareja de toda la vida, mi familia con salud, mi piso, un buen trabajo en una de las mayores multinacionales farmacéuticas, un buen coche. Sin embargo, no me sentía plena... No le encontraba sentido a nada. Esa sensación incómoda empezó a molestar demasiado y me hizo moverme y ponerme en búsqueda.

Entendí que me había desconectado de mí misma por cumplir expectativas de lo que se suponía que era ser exitosa. A partir de ahí comencé a conectarme y di el primer paso al recuperar mi creatividad. Para ello me formé como maquilladora profesional y asesora de imagen, en principio solo con la pretensión de hacer cosas que me gustaban y por diversión.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

En esa búsqueda que mencionaba caí en el hacer y hacer... aún más, para estar a la altura de las exigencias laborales y las que yo misma me imponía. Las cosas que hacía por hobby ya no eran suficientes: sentía que la parte de la imagen se me quedaba pequeña. Comencé a formarme como coach con la misma intención: trabajar en mí misma. Este máster me dió la confianza de que ese era el camino y la forma desde donde vivir.

Al abrir la caja de Pandora salieron mis heridas a sanar. Me llevó un año de baja, por problemas de espalda, que me obligaron a parar de verdad. A aprender a meditar, probar distintas terapias, a entender que estaba bloqueada a todos los niveles por la frustración y el miedo.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Sentí ese brillo al especializarme en Coaching de Imagen e Inteligencia Emocional. Cuando descubrí mi propósito de ayudar a otras mujeres a verse y sentirse vivas y guapas, para que puedan liderar sus vidas y sus negocios, aportando mis experiencias y conocimientos que me han servido tanto a esas mujeres que quieren seguir creciendo. Haciendo que las piezas del puzzle encajen. Encontrar el sentido del porqué y sobre todo el para qué de mi vida y acciones me hace sentirme alineada, vibrar alto y en coherencia. Y estoy muy agradecida por ello.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Vivir en plenitud, en paz y conexión con lo divino. Encontrarle el sentido a la vida. Es vibrar alto. Sentir tu fuego interior. Escuchar

tu alma. Es confiar. Es sentirte protegida y sostenida por algo intangible que no puedes explicar, pero de lo que tienes certeza. Sobre todo en momentos clave de conexión.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Desde joven en la comunidad cristiana, después a través del coaching, desde hace unos cinco años con formación y la comunidad de Diana Zuluaga. Y ahora, contestando esta pregunta, veo que hay muchos más, como el osteópata Ángel (casualidad su nombre), que me trató a todos los niveles y me confrontó para salir del punto negro en el que estaba.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En que fluyen las situaciones que se me presentan. Se materializan situaciones y aparecen sincronicidades que me hacen entender mis vivencias. Me encajan las piezas del puzle. Y siempre aparco bien, incluso en sitios difíciles ja, ja, ja

También se refleja en personas maestras en mi vida, en las clientas y hermanas espirituales. En poder hablar cada vez con más personas en este lenguaje.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Con técnicas de conexión e intención. Poniéndome al servicio para situaciones profesionales. En familia haciéndoles Reiki y compartiendo experiencias, vivencias. Siempre me han percibido como la espiritual de la familia y desde mi amanecer lo viven cada día con más naturalidad.

**¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Al ruido externo, las redes, aunque he aprendido a ser asertiva en mi entorno y a priorizarme para cuidarme desde que pasé por mi noche oscura con la espalda.

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Un desafío cotidiano sucede cuando en el trabajo entro en automático y me desconecto. Cuando personas me desafían con negatividad aunque ni siquiera sean conscientes de ello. Lo resuelvo con música de Reiki, con respiraciones, trabajando mis chakras y elevando mi vibración.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Ese puede ser mi mayor reto, por la velocidad y por el ruido. Sin embargo, trato de verlo como una herramienta para contactar con mis clientas, para poder conectar, para hacer meditaciones y formaciones. Darle la vuelta para que no me arrastren me libera.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Que somos seres completos y en plenitud. Y que cuando confiamos en la vida, divinidad, voz interior o como quieras llamarlo es cuando nos sentimos sostenid@s. Que si nos dejamos fluir, todo es más sencillo y nuestra comprensión de lo que nos sucede aumenta.



“

**Somos seres completos y en plenitud. Y cuando confiamos en la vida y nos dejamos fluir, nos sentimos sostenid@s y todo es más sencillo.**

”



# Raquel Sánchez

☎ +34 656965921

**“Cambiar coraza por corazón es un camino de trabajo y pasión que llena nuestras vidas de amor y verdadera motivación”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Inicié este camino al sentirme desbordada hasta tal punto que mi vida comenzó a la deriva y no me sentía capaz de seguir adelante, excepto si me dejaba arrastrar por la vida misma. Todo comenzó cuando mi hija mayor tenía 14 años, desde siempre había sido una niña con bastante personalidad y al abrir el periodo adolescente despuntó hasta tal punto que empezó a cogerme manía (como cualquiera en esta etapa); sin embargo, hubo una diferencia y es que se alió con su padre (estábamos separados desde que tenía 1 año), hicieron equipo y no pude menos que acceder a que se marchase a vivir con él porque teníamos grandes conflictos de entendimiento. A partir de ahí, todo fue sucediendo hacia un camino de intento de destrucción hacia mí, sin darse cuenta de que también se estaban autodestruyendo y especialmente a mi hija que todavía era una niña.

Pasé un año de infierno en el que durante seis meses, por primera vez en nuestra vida, no vi a mi hija ni consintió hablar conmigo, excepto en los juzgados de Plaza de Castilla, con el deseo de declarar contra mí y en defensa de su padre. Tanto dolor, tanta desesperación, tanta impotencia... estaba conmocionada y, al mismo tiempo, bloqueada y estupefacta.... no podía creer que fuese una realidad, mi realidad. Llegué a sentir vergüenza y mucha inseguridad, miedo.

Finalmente, volvió a casa y aún fue peor: había crecido (casi 16 años), tenía una fuerza y un empoderamiento que rayaban la frialdad y la hostilidad. La convivencia se hizo insufrible, nos afectó a todos: a mi hija pequeña, que tenía entonces 6-7 años y la adora; a mi pareja (que no es su padre) y a nuestra relación. Además, coincidió con el confinamiento por COVID y esto terminó de explotar. A finales de ese año y con todo lo acontecido (el segundo a segundo de una situación de este calibre hay que vivirlo para sentir cómo los poros de tu piel y de todo lo que te rodea se van cerrando), viendo que mi vida se decantaba por meterme en una cama, con medicación y abandonarme a la suerte o buscar ayuda, doy gracias por ser una persona positiva y con ganas de vivir y decidí coger la segunda vía: buscar ayuda.

Y me encontré con una mentora que hoy la siento como amiga porque me descubrió una esperanza en mi camino, una luz a la que dirigirme y una salida a la que me agarré con todas mis fuerzas. Ahí comenzó mi gran desarrollo personal, mi gran transformación, que me ha descubierto otro mundo y el despojo de muchas cosas que había dentro de mí y estoy pudiendo desechar... con un gran trabajo, con mucha conciencia, con esfuerzo y una guía excepcional. Han pasado tres años desde entonces; la situación con mi hija sigue siendo incierta, nuestra relación no es la mejor; sin embargo, estoy aprendiendo a disfrutar de la vida, a sentirme mejor, estoy conociendo un nuevo camino en el que estoy descubriendo que vivir desde el corazón es maravilloso y responsabilizarme de mí y conocerme es la vía por la que avanzar sin sufrimiento, aunque tenga dolor. Ser consciente que solo puedo cambiar lo que depende de mí me ha dado una libertad sin igual; y esto me lleva a ir aprendiendo a aceptar lo que no depende de mí y dejar de arremeter contra los demás. Además, me ha abierto un mundo diferente a las relaciones, con mi otra hija, con mi pareja, con padres y hermanos, en el trabajo, con los amigos... busco, me escucho y encuentro los momentos de mayor bienestar y sigo aprendiendo porque este camino me ha enamorado.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Mi primera noche oscura fue cuando mi hija se marchó a casa de su padre y durante seis meses no supe de ella, excepto en los juzgados, cuando me llegó la demanda a casa y fue inesperado porque llevaba catorce años separada. Otra gran noche fueron los meses donde veía cómo iba denigrando su vida, iban apareciendo conflictos graves, no volvía a casa y me despreciaba como madre. Esto último fue una gran noche oscura durante meses, en la que tenía que soportar y sostener grandes desprecios, maltrato de mala madre y mala persona; me llevó a una gran desmotivación hacia la vida y la familia que tengo.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Cuando comencé a darme cuenta de que da igual la adversidad que la vida nos ponga delante (a todos nos pone alguna), que sólo depende de mí cómo afronte, comprenda desde el corazón y actúe. Ahí siento que brillo. Cuando descubrí que hay un camino diferente al que la mayoría de las personas conocemos, lleno de trabajo y al mismo tiempo lleno de amor vivencial y ganas de vivir el minuto y no dejar pasar la vida. Cuando mi hija aparece después de x tiempo, respiro y me digo: «Por esto merece seguir; este camino trae cosas maravillosas». Y mi alma se ilumina. Cuando mi familia, incluidos mis padres de más de 80 años, me han respetado y acompañado en tan difícil tarea y han ido cambiando en su forma de pensar.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Ahora, después de tantas cosas vividas, entiendo la espiritualidad como un corazón que se abre al amor incondicional, una apertura de confianza ciega y entrega al más allá; la conexión de mi diosa interior con la diosa vida y desde ahí todo es plenitud.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí. El acompañamiento ha ido cambiando. En tres años las dos hemos ido evolucionando. En un primer momento, yo era muy mental, práctica y con un gran problema a resolver que no me permitía nada más. Cuando aprendí a manejar esta situación de mi hija, pusimos más énfasis en conocerme a mí misma (que pensaba me conocía de sobra): empecé a descubrir creencias (tanto limitantes como potenciadoras), sombras, patrones de vida... y es un tiempo de arduo trabajo; sin embargo, precioso, ya que me está aportando una calidad de vida maravillosa. Este último tiempo estamos trabajando más las energías, cómo se mueven y van moviendo a su vez cosas muy ancladas, al mismo tiempo que estoy trabajando mucho la confianza en la diosa vida a través de la intuición. En todo momento ha estado el amor incondicional con diferentes nombres, según yo he ido evolucionando, entendiendo y abriendo mi mente.

## **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Relaciones en casa con hija y pareja. Lo resuelvo no reaccionando en ese momento, intentando hablar desde el amor y diciendo continuamente que a pesar del enfado o dificultad, los sigo queriendo; son cosas diferentes (esta la practico mucho últimamente). Para a la impostora continuamente, yéndome a pensamientos positivos e intentar llegar a una mente neutra. Vencer mis «no soy capaz» por visualizaciones que me llevan a ver las cosas (esta últimamente me encanta). Atreverme a ser auténtica, para lo que me pongo ejercicios que me reten. Defender lo que quiero hacer y el camino que deseo llevar en casa, explicando que si yo estoy bien, todos estaremos bien. Hacer deporte y comer sano, no dejando que mi impostora me arrastre y recordándome mi gran motivación: la salud y, de rebote, cuerpo bonito.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

“NO” a tiempo familiar para decir “SÍ” a continuar este camino con guía. “NO” a comunicarnos de forma violenta para decir “SÍ” a poder hablar desde mis sentimientos y necesidades y no atacar al otro. “NO” a dejarme invadir para decir “SÍ” a poner límites. “NO” a dejarme arrastrar por la impostora para decir “SÍ” a asumir mi responsabilidad. “NO” a que mi estado desagradable sea mi tendencia para decir “SÍ” a la búsqueda de calma y plenitud. “NO” a vivir para agradecer y “SÍ” a disfrutar de mi autenticidad. “NO” a mi reacción emocional para decir “SÍ” al silencio y posibilidad posterior.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

La respiración es mi gran práctica, con mucha frecuencia y diaria. Me mantiene conectada con mi ser, me saca de mi ego y mis emociones desagradables, cada vez con mayor rapidez, lo que hace que tenga claridad en la toma de decisiones. La visualización es otra práctica que me está gustando mucho porque me conecto con lo que quiero en mi vida, lo veo y me trae paz infinita. Mi diario de diosa, esas tres preguntas que me llevan a que merece la pena estar aquí, ya que conecto con las cosas que hago bien y que me gustan. Mi práctica (mañana y noche, ya en la cama) de poner mis manos en el corazón y abrirlo para entregarme a lo que la diosa vida tenga ese día para mí. Me levanto y me acuesto muy conectada a la vida y a mi alma.

## **Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Cambiar coraza por corazón es un camino de trabajo y pasión que llena nuestras vidas de amor y verdadera motivación.





# Pili Valencia

@pilivalenciav || in: Pili Valencia Villarreal

**“La práctica espiritual para mí es como una tabla de surf, con ella voy tomando las olas del cambio y la transformación”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Una crisis personal: luego del nacimiento de mi tercera hija y separarme de mi marido por dos años, comenzó mi búsqueda espiritual, la conexión con mi esencia.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La separación de mi marido, tener que reinventarme en todos los ámbitos, económico, emocional, físico, sobre todo en mi identidad, cómo me iba a definir, cómo me iba a proyectar hacia adelante, lidiar con mis fantasmas en la mente, con mis creencias limitantes, con mis bloqueos emocionales. Luego de esta crisis, que salí con consciencia, nació mi marca personal, «Sé protagonista de tu vida», porque pude hacer un paso a paso para que otras mujeres pudieran reiventarse.

Por otro lado, hace un tiempo atravesé otro proceso con mi marca personal: me sentía estancada y sin los conocimientos que necesitaba para expandirla; tomó mi lugar la impostora que hay dentro de todas nosotras. Nuevamente la práctica espiritual me llevó en el camino hacia el encuentro con mi esencia, para tomar consciencia de para qué estaba atravesando esta experiencia, lo que me ayudó a encontrar calma y desbloquear emociones que

necesitaban ser desbloqueadas para avanzar, sintiendo que es mi derecho de nacimiento toda la abundancia que el universo provee y que es nuestra responsabilidad reclamarlo.

Siempre estamos en transformación: aprender a rendirme, a soltar el control, a confiar en la vida ha sido uno de los más grandes regalos que me han dado los períodos oscuros.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Encontrarme conmigo misma, darme cuenta de que siempre estamos a la altura de los desafíos que vivimos. Animarme a avanzar con la certeza de que siempre, luego de esos procesos viene algo maravilloso, al final todo cobra sentido.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Vivenciarse a una misma como una expresión de la divinidad, saber que somos almas viviendo esta experiencia humana. Es el universo experimentándose a través de nosotras.

### **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Confianza, paz, disfrute, goce, fluidez, abundancia, saber sostener y salir de los momentos oscuros.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Formalmente no, pero para mí todos los seres humanos cercanos son mis maestros, me espejan y me muestran el camino, al mismo

tiempo que mis clientas me dan la oportunidad de acompañarlas y de verlas a ellas como las mujeres grandiosas que son.

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

A la mente programada, al deber ser, a las creencias limitantes, a mi impostora.

### **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

En todo, es mi estilo de vida, no veo la vida de otra manera. En lo profesional se ve reflejado en cada comunicación que hago con mi audiencia y sobre todo en mis valores y principios de marca. En mi familia se refleja en cómo me y nos observo, acepto y amo.

### **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Meditación, yoga, grounding, conexión con los animales y la naturaleza, rituales en algunos portales o momentos de transformación, eventos presenciales con otras mujeres, pero sobre todo invocar a la consciencia, ser consciente de mí, de lo que hago, de lo que pienso, de lo que siento y hacerme cargo de ello.

### **¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Los desafíos cotidianos son la sociedad en la que vivimos, los medios de comunicación, la mente, el miedo, todo lo que no te recuerda quién realmente eres: la creadora de tu realidad y el poder que tienes para lograrlo. Los resuelvo con todas las herramientas

que mencioné arriba, dándome espacios para conectar conmigo y con mi luz, mantenerme conectada a la consciencia universal.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Es justamente ir hacia adentro, es no dejarse llevar por todo lo que ‘afuera’ brilla, es sostener la consciencia. Para mí van juntos: la práctica espiritual es mi forma mi tabla de surf, con ella voy tomando las olas del cambio y la transformación.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

No hay prisa, no hay un lugar donde llegar, lo único que nos lleva a la paz es aceptarnos y amarnos tal cual somos; ahí radica nuestro poder y nuestra luz.

“

**No hay prisa,  
no hay un lugar  
donde llegar.**

**En aceptarnos  
y amarnos  
tal cual somos  
radica  
nuestro poder  
y nuestra luz.**

”



# Margarita Velásquez

@margaritavelasquezq || margaritavelasquez.com

**“Elegí ser el auténtico yo sin máscaras, ese yo vulnerable y amoroso que habita en mí”**

## **Cuéntanos, ¿quién es Margarita Velásquez?**

Ayudo a mujeres a hacer de la práctica espiritual su estilo de vida para recuperar su paz y encontrar claridad a través de la conexión con su maestro interior.

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

El inicio de mi desarrollo personal fue gracias a mi hijo de 7 años, cuando tenía yo 26. Lo que en ocasiones no queremos ver y reconocer la vida se encarga de enviarnos los Ángeles terrenales para hacer clic.

Pongo en contexto: a mi hijo lo envían a la psicóloga por su indisciplina. Hablando con su padre sobre el tema para buscar la ayuda, el niño sale de su habitación y nos dice: «Yo no necesito un psicólogo, quienes lo necesitan son ustedes». Woooo... ese día no dormí pensando en las palabras del pequeño, pero había algo en mi interior que me decía: «Sí, busca ayuda». Efectivamente, al día siguiente contacté con una psicóloga de constelaciones familiares y aquí empezó mi viaje de regreso.

En la primera consulta me pregunta si tengo el nombre de algún familiar y le digo: «Sí, el de mi abuela materna». Ella empieza a indagar lo poco que sé y me advierte, textualmente: «Si no te separas, la próxima serás tú». ¿Qué? No entendía nada, pero este

llamado de sanación y liberación era tan profundo que, aun sin entender, seguí en este camino que, paso a paso, fue trayendo toda herramienta que necesitaba para comprender el proceso de la vida, las cargas de las lealtades familiares.

### **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

La noche oscura fue mi segunda quiebra financiera, donde perdí todo. Llegó todo al mismo tiempo: renuncié al trabajo, me separé, pierdo el apartamento y todo lo demás y quedo con una deuda de 300.000.000 pesos colombianos.

Esta noche oscura del alma me cerré todas las puertas para poder mirar hacia dentro y tomar acción y aplicar lo que llevaba estudiando siete años, pero ha sido el aprendizaje más bello para mi evolución.

### **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

El brillo lo volví a recuperar actuando: elegí ser el auténtico YO sin máscaras, ese yo vulnerable y amoroso que habita en mí, que me permite experimentarme en todas mis formas sin juzgarme ni culparme y aceptar todo como el gran aprendizaje del alma.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Es la propia vida, que se convierte en una práctica espiritual en el día a día que me lleva a experimentarme en todo lo que vivo en este plano terrenal, aceptando mis luces y mis sombras. Esta se convierte en el estilo de vida consciente.



**¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Sí, mis guías y ángeles y el Espíritu Santo han guiado cada paso y procesos diferentes de mi vida. Desde los 4 años he sido muy intuitiva, a esa edad ya podía conectar con los seres desencarnados con una gran facilidad. Al pasar el tiempo esto se fue apagando por el temor de ser juzgada.

**¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Meditación, respiración, presencia y la alegría de vivir. El amor hacia el proceso.

**¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

En paz y tranquilidad, compasión y amor por todo lo que me rodea.

**¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Cuando estoy en hacer-hacer.

**¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Todo tiene su momento y espacio. Para mí la práctica espiritual se vive en cada momento donde quiera que estés y con quien estés. Es algo muy individual y personal.

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Cuando estoy en medio hacer esto me saca del centro y me distrae, ya que estar ocupada es una forma de no centrarte en ti. Lo resuelvo en mi lugar sagrado, tomando consciencia a través de la quietud. En ocasiones buscando ayuda de un profesional. Aprendí que no todo se resuelve sola y cuando he de pedir ayuda no lo dudo.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Tengo cada día mi momento de entrega y conexión personal en mi lugar sagrado, siento que es cuestión de manejo y organización. Hacer paradas para sentir.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

El perdón es la llave que estás buscando. Estamos aquí para sanar el alma, para encontrar la paz y la tranquilidad, para tener claridad. Estamos siendo guiados.

“

**Estamos aquí  
para sanar  
el alma, para  
encontrar la paz  
y la tranquilidad.  
Estamos siendo  
guiados.**

”



# Trinidad Zegers

@ TriniZF

**“El dolor es mi gran maestro,  
tanto físico como emocional”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

El dolor crónico de varias lesiones y accidentes que no estaba logrando resolver por medio de las formas tradicionales de terapia. Requería mucha energía hacer todos los ejercicios día a día para sostenerme sin dolor. Y tuve que explorar y buscar nuevas formas de relacionarme con mi cuerpo, y me di cuenta de que en verdad ese dolor era un mensaje. Hoy el dolor es mi gran maestro. Tanto físico como emocional.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Una relación de pareja que se veía muy linda en la teoría pero que me tenía muy atrapada, donde fui cediendo todos mis espacios de soberanía, hasta que me vi reactuando la relación de mis padres. Fue duro, pero estaba aferrada a la idea de que tenía que funcionar, ya que había invertido tanta energía, y tomado tantos saltos al vacío por ese proyecto...

Hasta que terminó y se me quebró el corazón tan fuerte que no me quedó otra que abrirlo y sumergirme en lo que sentía. Dolió mucho, además tuve mucho miedo, ya que estaba sin trabajo, sin casa y sin certezas. Gracias a la ayuda de amigos y familia que me recibieron en ese momento, de a poco pude afirmarme, digerir la experiencia y cosechar los aprendizajes.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Luego de esa ruptura, analizando qué me había llevado a ese punto, me puse a meditar más en serio, a revisar mis creencias respecto a todo, practicando mucho TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) y cuidando mi alimentación.

Y así pude ver qué es lo que realmente me impedía vivir la vida de mis sueños. Luego, cada vez que salía y abría mi zona de confort, todo a mi alrededor se ajustaba a esa nueva versión más expansiva.

## **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Es cuando habito mi cuerpo de tal forma que soy capaz de percibir como estoy conectada al todo.

## **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Formalmente no, pero sí en la vida, muchos.

Por nombrar algunos, mis exparejas, mi perro maravilloso, mis amigas que me inspiran, las situaciones que me han causado dolor, pero en especial Sergio Lai, que me cambió la mirada al cuerpo y fue el primero que me mostró que había otro camino para lidiar con el dolor físico, y gracias a él mi cuerpo se pudo expandir para aceptar luego el regalo del TRE® y la meditación.

Tampoco quiero olvidar a Cote Junemann, que me ha guiado a través de sus maravillosos cursos. Su compañía ha sido más en las herramientas que instalaron en mí, que me permitieron acompañarme a mi misma.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Meditación vipassana, Yoga Nidra, la atención en mi respiración cada vez que puedo durante el día, el juego, el contacto con la naturaleza, y, aunque es corporal, es esencial para mí, para poder habilitar el contacto espiritual desde un cuerpo delicioso, el TRE®. También cada tres meses reviso mi subconsciente, a ver qué anda dando vueltas por ahí: creencias, lealtades, etc., para ver qué me gusta, con qué resueno y qué tengo que actualizar.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

Siento que las cosas empiezan a fluir: a medida que mi práctica se expande, también lo hacen mi trabajo y mis vínculos, cada vez más abundantes y nutritivos.

## **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

¡Al azúcar, los bollos, pasteles y harinas refinadas! A mi boca, lengua y olfato le gustan, pero todo el resto de mi cuerpo está en profundo desacuerdo. Me reconozco 'yonqui' del azúcar en proceso de rehabilitación :)

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Siento que es algo que se ha dado como fruto del sostener mi práctica personal. La práctica ha ido creando en mí el espacio interior para poder tener más flexibilidad para responder cada día.

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

Mis principales desafíos, luego de haber estado tan estancada e incierta económicamente, es no sobrecargarme ahora con trabajo en el miedo de no tener después. Eso lo resuelvo recordándome que el universo me cuida y que todo es perfecto, que ya he sorteado muchos desafíos y cambiado de piel muchas veces, y que al final todo pasa, todo se va a resolver, sólo necesito soltar. Practicar TRE® me ayuda mucho, y conectar con el juego y la naturaleza.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Con disciplina amorosa, de regalarme cada día un momento para mi práctica... ¡y con planificación! Planifico tanto días de trabajo, como bloquear días de ocio y naturaleza en mi calendario.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Abraza tu dolor: tal vez si dejas de querer echarlo de tu vida y te das el espacio de preguntarle por qué está ahí, puede que te regale un mensaje maravilloso... y cuando pueda entregar su mensaje posiblemente se va a ir y dejará un nuevo espacio fértil en ti.



“

**A medida que mi  
práctica espiritual  
se expande,  
también lo hacen  
mi trabajo y mis  
vínculos, cada vez  
más abundantes y  
nutritivos.**

”



# Diana Zuluaga

@dianazuluaga.co

**“Eres portadora de la Divinidad.  
Vive tu vida protegiendo tu canal  
como la más preciosa joya.”**

## **¿Qué te llevó a iniciar tu desarrollo personal/espiritual?**

Desde niña tuve una fuerte conexión espiritual. A los 7 años tuve una experiencia mística de separarme del cuerpo y sentirme una con la unidad Divina. Desde ese momento dediqué mi vida a la búsqueda de volver a sentirme en Unidad con la presencia del amor.

## **¿Cuál ha sido la noche oscura que más te ha hecho crecer?**

Cuando decidí dejar mi carrera en gobierno y administración pública trabajando en la alcaldía de Nueva York (un sueño para muchos). Esta carrera y esa vida estaban apagando mi llama y mis ganas de vivir. Nunca fui más infeliz en mi vida que ese momento. Sin tener planes ni dinero, renuncié y dejé esa vida atrás. Esa noche oscura me dio la confianza de confiar en la voz de mi alma y siempre seguir la expansión de mi corazón como guía de todas mis decisiones.

## **¿Y el amanecer en el que has encontrado tu brillo con más intensidad?**

Una reciente: cuando regresé a vivir a Nueva York, la ciudad que considero mi casa. Donde me siento como yo misma, donde se

abren puertas y oportunidades cada día, donde mi creatividad y mi pasión se multiplican por segundo. En este momento estoy viviendo la vida de mis sueños.

### **¿Qué es para ti la espiritualidad?**

Es la comprensión profunda de que somos igual de Divinas que Humanas. Que somos vasijas que contienen un amor infinito y puro, y es nuestra labor remover el condicionamiento y el control del ego para poder acceder a esta brillante luz.

### **¿Has tenido maestros espirituales? ¿Cómo te han acompañado?**

Tuve la fortuna de recibir enseñanzas en persona de Marianne Williamson en Nueva York desde 2015. En 2020 empecé a entrenarme en un Shamanic Apprenticeship con mi Maestra Sarah Negus.

En Nueva York asisto a un centro budista con Kadam Morten, un Maestro que se ha convertido en alguien muy especial en mi vida. No sigo ninguna religión ni práctica única. Me nutro de múltiples corrientes del mundo espiritual.

### **¿A qué tienes que decir «no» con más frecuencia para decirte «sí» a ti misma?**

Soy bastante disciplinada en mis horarios de tiempo sola. No acepto compromisos que atenten contra mi paz y tiempo libre. Solo trabajo con personas que tienen mi trabajo en alta estima. También le dije NO a un matrimonio que no estaba alineado con la mujer que soy ahora.

## **¿Qué prácticas espirituales te sostienen en una vida conectada?**

Meditación, sanación energética, viajes chamánicos al inconsciente, balance de chakras, baños de sonidos y cuentos, geometría sagrada. Pero la principal es mi capacidad de estar en silencio y completa calma por varias horas en el vacío total.

## **¿Cómo se refleja en tu mundo físico el sentirte sostenida por tu dimensión espiritual?**

La forma mágica y espontánea como se refleja el amor y la abundancia constante en mi vida. Ver cómo todas las personas a mi alrededor solo me dan amor, solo quieren ayudarme, solo quieren abrirme puertas. Esto solo puede ser posible por el amor en mi corazón y no puede ser fabricado ni creado con la mente.

Otra forma es estar en constante unión con la Inteligencia Divina y comprender, discernir y reconocer patrones en tiempo real, a través de tu campo energético. Es como caminar por la vida con un súper poder.

## **¿Cómo integras la práctica espiritual con tu vida profesional y familiar?**

Algo muy importante que enseñamos en nuestros programas es aprender a ver tu conexión espiritual como una transmisión constante que no se detiene nunca. Tú no entras y sales de esta Presencia. La Presencia es y está siempre. Así que para mí todo lo que hago en mi vida, desde lo más sencillo a lo más glamuroso, hace parte del mismo campo que se mantiene activo siempre.

**¿Cuáles son tus desafíos cotidianos que te retan a la hora de sostener tu luz y cómo los resuelves?**

La maternidad es el reto principal. No disfruto la maternidad de manera natural y es para mí una decisión consciente de ser la madre presente que mi hija necesita. Con el tiempo he aprendido a darle un espacio en mi vida sin que monopolice otros aspectos importantes para mí. Y ya me he reconciliado con el tipo de madre que soy.

**En esta era digital y de cambios acelerados, ¿cómo integras la energía transformadora del cambio con el sosiego que se requiere en la práctica espiritual?**

Integro los cambios como parte natural de mi evolución espiritual y mis ciclos como mujer. Si algo no está cambiando, no estoy evolucionando.

**Si hoy tuvieras un reflector capaz de transmitir tu luz a toda la humanidad, ¿qué mensaje espiritual lanzarías?**

Eres portadora de la Divinidad. Vive tu vida protegiendo tu canal como la más preciosa joya.

“

**Algo muy importante que enseñamos en nuestros programas es aprender a ver tu conexión espiritual como una transmisión constante que no se detiene nunca.**

”

**Unas  
Palabras  
Finales  
& Agradecimientos**



# Somos uno.

¿Qué significa? Seguramente ya lo sabes, pero, ¿lo sientes o experimentas en tu día a día?

Creernos separadas de la Diosa Vida, Fuente creadora, Dios, Divinidad, Universo, etc. es lo que nos causa tanto dolor y sufrimiento.

Porque actuamos desde el miedo y la desconfianza.

Porque esa separación nos impulsa a buscar fuera de nosotras diversos elementos que creemos que nos darán felicidad y paz interior.

Somos Uno quiere decir que estamos unidas a la Divinidad.

Tú eres Diosa, eres Dios, eres Universo, eres Divina.

Y a la vez te experimentas como humana separada de lo divino.

Aquí está precisamente el reto que tenemos como humanidad: transformar nuestra percepción para dejar de sufrir y de crear más sufrimiento con nuestra forma de percibir.

Elevar la frecuencia pasa por este cambio de percepción, que no es fácil pero se va haciendo pasito a pasito.

Y esto es para mí el camino espiritual.

Te he traído a 44 mujeres de luz que se encuentran en momentos evolutivos, en momentos personales y en lugares del mundo diferentes para que puedas resonar con algunas de ellas e inspirarte de este modo a dar tu siguiente paso hacia la unidad, el amor y la paz.

Sea cual sea el punto en el que te encuentres en este momento, tu siguiente paso es aquel que estás preparada para dar, y que te liberará de alguna presión, estrés u otros modos de sufrimiento que puedas tener en este momento.

Da el paso.

No temas.

El premio viene después.

Llegarán las ayudas, las personas o recursos que te guiarán, pero el primer paso es tuyo.

Deseo de corazón que este libro sea para ti una herramienta de apoyo en tu camino.

Que acudas a él cuando la vida se ponga pesada o cuando decaigas.

Úsalo a modo de oráculo si quieres: respira profundamente, cierra los ojos y pide que te llegue el mensaje que necesitas en este momento, luego abre el libro por una página cualquiera y déjate llevar.

Para cerrar este epílogo quiero agradecer a las 44 mujeres que han hecho posible Palabra de Diosa aportando su historia, compartiendo sus estrategias, herramientas y reflexiones para que tú puedas inspirarte para dar tu siguiente paso.

Ellas y tú sois el alma de este libro digital.

También quiero felicitar al equipo que ha hecho posible este sueño, este regalo que hemos traído al mundo: Noelia, Vanesa, Lucía y Javier, junto conmigo, hemos puesto corazón, todo nuestro saber hacer y mucha ilusión para lograr que se hiciera realidad y así ha sido. ¡Gracias al equipo en la Tierra!

¡Y gracias al equipo de luz! Los del mundo invisible que han guiado esta creación.

**África Martín.**



**Manifesto**

Sueño y creo la vida que deseo.  
Conquisto mis pensamientos y sentimientos.  
Cultivo mi amor y mi fuerza.  
Me curo el dolor con amor.  
Uso mi vulnerabilidad para crecer.  
Me proclamo libre, capaz y confiada.  
Me convierto en maestra de vida.  
Gozo al impactar el corazón  
de todo aquel o aquella que me mira.  
Soy una diosa conquistadora.

**África Martín.**

**Un movimiento transformador,  
consciente y en femenino para impulsar  
la creación de la Nueva Tierra.**



Palabra  
de  
Diosa