


7 SECRETOS DE  
UNA MUJER  
EMPODERADA






Tu mundo interior, crea tu mundo exterior. Reconocer tu potencial y cultivarlo, hace parte del camino que decides recorrer, cuando te comprometes contigo misma.

Cada uno de estos secretos, que veras acontinuacion estan basados en el libro de Deepak Chopra, Las 7 Leyes Espirituales del Exito.

Los puedes ejercitar practicándolos uno por día. Iniciando el domingo y finalizando el sábado. Concentrar tu atención en cada secreto, te ayudará a que hagas uso de ellos diariamente.

Ahora, conoce los 7 Secretos de una Mujer Empoderada. Te deseo infinitas bendiciones...



# #1 Autoconocimiento

*Se reconoce como un Ser Único*

Y esto la lleva a:

- Ser respetuosa y no sentirse superior ni inferior a nadie.
- No requerir aprobación para reconocer y utilizar su verdadero potencial.
- Lograr sin esfuerzo, magnetizar a las personas, situaciones y circunstancias, alineando todo en armonía para lograr sus objetivos.
- Reconocer que siempre existen opciones. Todo es posible, haciendo uso de la creatividad infinita.
- Saber que no está sola, el universo la acompaña en sus procesos.
- Brindar apoyo a otras mujeres, cuando es requerido.
- Seguir su intuición.

Ejercicios para potencializar el Autoconocimiento:

1. Practico el silencio diariamente.
2. Creo el hábito de no Juzgar y apreciar más lo bueno en otras personas
3. Realizo una actividad para sentirme conectada con mi Interior, por ejemplo: Meditar, Caminar, Leer, Danzar, etc.



## #2 Fluir

### *Mantiene la Abundancia en Circulación*

Y esto la lleva a:

- Comprender que Dar y Recibir son cualidades de la abundancia infinita.
- Dar sin restricción, aquello de lo que desea.
- Reconocer el dinero como una extensión de la abundancia, que esta dentro de ella.
- Conocer la importancia de sus propias ideas, porque en cada una puede existir una oportunidad crecer.
- Aclarar las intenciones de sus acciones, al ayudar a otros a conseguir lo que desean.
- Desear a otros, bendiciones infinitas en todas las áreas de su vida.
- Cuidar sus pensamientos, por que todo inicia con la información que se encuentra en su mente.
- Experimentar conscientemente el Poder Transformador de los Pensamientos.

Ejercicios para potencializar el Fluir en la Vida:

1. Doy un regalo material o inmaterial a alguien. Como una palabra amable, bendiciones, un consejo, escuchar con atención. etc.
2. Agradezco y acepto los detalles que me hagan.

## #3 Medir las consecuencias

### *Alinea Pensamientos, Palabras y Acciones*

Y esto la lleva a:

- Decidir conscientemente. Revisando Pro y Contras.
- Realizar preguntas como: ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Esto traerá bien para mi y quienes me rodean?
- Tener en cuenta su sentir y la sensación de bienestar al elegir la decisión más apropiada.
- Transformar los fracasos en lecciones. Aprender de los errores.
- Ser consciente que es Creadora de su Realidad. No se victimiza.
- Tomar decisiones espontáneas, que surjan de su intuición.
- Escuchar su voz interior, porque ha aprendido a relacionarse con ella, observando el todo de una situación y los elementos que están conectados.

Ejercicios para potencializar la toma de decisiones:

1. Estoy conscientes de mi Presente. Observo las decisiones que elijo.
2. Me pregunto sobre mis decisiones: ¿Cuál será el efecto? ¿Trae beneficios para mi y para quienes me rodean?
3. Ante la toma de decisiones pediré orientación a mi intuición

## #4 Práctico + Ser -Hacer

*Es eficaz. Simplifica y se Concentra*

Y esto la lleva a:

- Ahorrar recursos.
- Actuar bajo el principio de que: Cualquier Propósito Establecido se Cumple.
- Aceptar las cosas como se presenten. No generar resistencia al cambio, porque a través, de este proceso se alinea en armonía las circunstancias necesarias, para el logro de lo planeado.
- Establecer prioridades, dirigiendo su atención hacía ellas y concentrando sus acciones a cumplirlas.
- Tomar responsabilidad personal. Liberar la energía atrapada en creencias que no funcionan y aceptar nuevas creencias para vivir como desea.
- No señalar culpables y buscar soluciones oportunas.
- Reconocer la oportunidad en el problema.

Ejercicios para potencializar la aceptación

1. Practico la aceptación. Acepto las cosas como son, no como me gustaría que fuesen.
2. Acepto ser responsable de mi situación. Ahora busco una solución y transformo mi problema en un oportunidad.

# #5 Manejar la Incertidumbre

*Abandona las zonas cómodas*

Y esto la lleva a:

- Experimentar más allá de su zona de confort. En el límite de su comodidad, encuentran oportunidades para crecer.
- Encontrar en lo desconocido la forma de desarrollar su mente creativa.
- Perder el interés por aquello que no la estimula a crecer, evolucionar o utilizar su capacidad de ser creadora.
- Ser flexible. En la Incertidumbre encuentran libertad para crear cualquier cosa que desea.
- Comprender que la búsqueda de la seguridad es solo un apego a lo conocido y en lo conocido no hay evolución.
- Encontrar magia al vivir en los misterios que enfrentarán al materializar sus deseos.

Ejercicios para potencializar el manejo de la Incertidumbre

1. Renunciare al apego de lo conocido para experimentar otras realidades.
2. Me daré la oportunidad de entrar en lo desconocido, para elegir con libertad en la infinidad de posibilidades.

## #6 Elegir un Propósito de Vida

*Talento + Necesidades = Abundancia*

Y esto la lleva a:

- Descubrir su verdadera esencia, su ser real.
- Expresar su Don Especial, aquel que nadie más tiene y expresa como ella. Los talentos especiales, se realizan con pasión y usualmente se pierde la noción del tiempo cuando se expresan.
- Identificar las necesidades, dolores, carencias de las personas para ayudar a resolver con su capacidad única.
- Saber que la formula es: Conocer sus Talentos para colocarlo a disposición y ayudar a resolver las necesidades de otros, encontrando en el resultado abundancia ilimitada.
- Cambiar su dialogo interno, porque sabe que su mundo crecerá, tanto como ella sea capaz de crecer.

Ejercicios para potencializar el propósito de vida

1. Me pregunto: ¿Cómo puedo servir? ¿Cómo puedo ayudar?
2. Reconozco mis talentos únicos y los cultivos para desarrollar mayores capacidades.



## #7 Empatizar y conectar

*Se rodea de mujeres con sus mismo ideales*

Y esto la lleva a:

- Reconocer los cambios que se producen cuando un grupo de mujeres se reúnen con un propósito claro.
- Valorar lo que aporta la experiencia de otras mujeres y la que ella misma puede compartir.
- Realizar redes para crear alianzas, construir proyectos y promover el trabajo en equipo.
- Mejorar la comunicación con otras mujeres para crear oportunidades.
- Sustentar el crecimiento y la confianza entre mujeres para apoyarse entre si y reconocer la fuerza y poder que existe cuando se unen.
- Encontrar espacios seguros donde expresarse, aprender, reflexionar, sentir y acompañar en el camino que ha decido recorrer.

Ejercicios para potencializar la empatía

1. Reconozco el poder que se produce cuando me uno a otras mujeres con un propósito claro e intencionado.
2. Aliento la esperanza de que cuando yo crezco las mujeres de mi entorno también lo hacen.
3. Encuentro inspiración en las experiencias compartidas de mis semejantes.

Que bien que hayas llegado hasta el final. Ahora te invito a practicar cada ejercicio hasta que fluyan en tu vida como un habito. Te invito a conocer un poco de mi y mis datos de contacto.



*Sindy Barreto*

## **SOBRE MÍ**

¡Hola! Soy coach ontologica y profesora de danzas orientales te acompaño a crear tu realidad ideal por medio de conversaciones productivas y el autoconocimiento de tu potencial.

Mi información de contacto

 [www.sindybarreto.com](http://www.sindybarreto.com)

 57 316 921 4935