

magazine

/ 2º edición / julio 2024

MUJERES EXITOSAS

Mujeres · Lifestyle · Negocios

CREA UNA MENTALIDAD EXITOSA Y ABUNDANTE

Cómo superar creencias limitantes, reprogramación mental y los pilares del éxito.

SALUD HOLÍSTICA

Aprende a sostener tu cuerpo y a entender sus señales.

TU AVATAR ES

la puerta a una nueva vida. Y tiene que ver mucho mucho, con la astrología. Iniciamos nueva sección: Astroconsciencia.

ENTREVISTA A:

Izasku Hidalgo, terapeuta del alma

ASTROUPDATE

Conoce toda la energética astrológica que nos va a acompañar durante el mes de junio y toma nota, ¡que recibes las fechas importantes para usar a tu favor!.

BIOHACKING

El poder del Sol y la capacidad de volver al ciclo natural de tu cuerpo.



JULIO

BIENVENIDA A LA ERA DE LAS MUJERES

Esta es la nueva Era de las Mujeres.

De las nuevas madres.

De las hijas.

Y de todas aquellas mujeres que vienen y
quieren cambiar la historia.

NO SOLO LA SUYA, NI LA DE SU FAMILIA.

SINO LA DE LA HISTORIA



Mujeres exitosas

Mujeres · Lifestyle · Negocios

REDACTORA JEFE: MARÍA MONSERRAT

REDACTORA ASTROLÓGICA: EVA MURILLO

COLABORADORAS DEL MES: IZASKU HIDALGO

CONTACTO EDITORIAL:

MUJERESEXITOSAS.MEDIA@GMAIL.COM

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a María Monserrat (www.soymariamonserrat) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Mujeres exitosas no se hace responsable de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos, podcast y ediciones.

Aviso Salud mental: como en todo proceso de auto-conocimiento, si tienes condiciones específicas pre-existentes de Salud Mental, por favor, consulta con tu terapeuta o doctora-doctor antes de apuntarte a cualquier experiencia de María Monserrat®.



Si a pesar de todo decides embarcar en esta experiencia, queda todo bajo tu responsabilidad y el uso que haces de esta formación/acompañamiento/sesión consciente.

Es un espacio que proporciona una visión holística de la vida.

CARTA Y CAFÉ

María Monserrat - Julio 2024

Aún no me puedo creer que este sea el segundo número y que esto, solo acabe de empezar.

Este mes de junio ha sido una sacudida emocional, energética y cuántica, en muchos aspectos. Entrar en esta nueva Era de mis 36, ha sido toda una experiencia que te compartiré más adelante. Pero lo que sí quiero decirte, es que creas en la magia de



la posibilidad. Porque si algo me ha enseñado la vida y el Universo a lo largo de mi historia, pero sobretodo, estos últimos meses, es que si te alineas con tu autenticidad, propósito e intuición, la vida va poniendo todo en su lugar.

Y esto, es algo que a mi me costó mucho asimilar, porque si de algo he carecido a lo largo de mi vida, ha sido de fé, de confianza, de creer. Siempre he intentado tenerlo todo bajo control: la vida, las situaciones, las emociones, las personas... me aterrorizaban los cambios y todo lo que conllevaba. En una lectura de Registros Akáshicos que me hicieron hace ya cinco años, me comentaron, que mi propósito era superar la perdida.

Y desde ese momento, he pensando que la perdida hacía referencia a personas, pero no era así.

La pérdida hacia referencia a cosas, hábitos, costumbres personas... el Universo me invita constantemente a cambiar y a no quedarme en un solo lugar. Me transforma, cada vez que me resisto al cambio. Y que casualidad, que esto, va súper vinculado a mis nodos lunares.

Resulta que lo que más me chirría del mundo es hacia dónde debo ir, ¿qué ironía no?.

Aquello que me da libertad y me alinea, es lo que me asusta.

Y es entonces, cuando te das cuenta de que es por ahí.

Con esta pequeña carta, solo quiero decirte que confíes. Que el miedo es pasajero y que si te abres a la experiencia, la vida puede sorprenderte gratamente.

Que te arriesgues, que pruebes, que rías y que ames. Que confíes que todo se está tejiendo magestuosamente para que tú, alcances tu propósito.

Solo tienes que vivir auténticamente.

Solo tienes que ser tú.

Att: 

ASTRO

POR EVA MURILLO

update

@HIJASDELCOSMOS

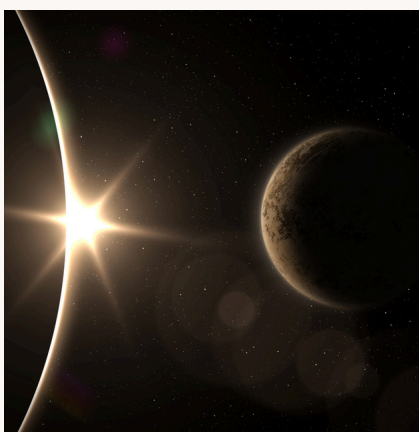
Eva Murillo es el canal de comunicación del cielo de Mujeres Exitosas.

Dinámica, risueña, divertida, comprometida, poderosa... son solo algunas de las palabras que definen a esta gran mujer, que estará cada

mes, compartiendo los Updates del cielo para que puedas utilizar la energía astral a tu favor. Ya sea de forma personal o profesional.

El cielo nos brinda constantemente información, y aquí, sabemos aprovechar las oportunidades.

¿Qué te depara este julio astrológicamente?



“SENSIBILIDAD, MADUREZ Y BUENA COMPAÑÍA”

Este mes de Julio viene con la sensibilidad habitual de su signo en Cáncer y también viene con toques de madurez que nos van a ayudar a crear las bases de nuestro emprendimiento. Estas bases no solo se refieren a la estructura en sí, que también,

sino a revisar desde qué lugar estoy creando y expandiendo mi empresa, de que entornos estoy rodeandome y sobre todo si lo que estoy creando me hace feliz. Digamos que sensibilidad, creatividad, madurez y sostén (tanto hacia mi como hacia otras personas), van de la mano.

VEAMOS QUÉ NOS DEPARA

El miedo va a ser un gran protagonista como forma de cambio y transformación. El enfrentarse a los miedos va a ser lo que me haga evolucionar y tomar mi poder personal.

Por ello, va a ser importante crear entornos sanos y amables, puede que diferentes a los que haya tenido ahora, para así poder seguir escalando la montaña de mi emprendimiento.

VAMOS A DETALLAR DÍAS CONCRETOS:

- **2 DE JULIO** → **Neptuno se pone Retrógrado en Piscis.**

Este día, y alrededor de estos, vamos a empezar a sentir una responsabilidad grande en cuanto a lo que yo deseo y quiero en realidad. Vamos a madurar en cuanto a nuestro emprendimiento, empezando a crear estructuras más sólidas que nos ayuden de verdad para vivir de lo que amamos.

Puede que nos sintamos sensibles y confusas con respecto a nuestra manera de comunicarnos y a la misma vez, puede ser un día clave para que acabemos de entender y hacer "click". Recuerda que es clave compartirte desde tu sensibilidad y vulnerabilidad, respetando tus tiempos y disfrutando el camino.

- **3 DE JULIO** → **Mercurio entra en Leo**

Empieza un bonito momento para desapegarse de nuestros viejos patrones y miedos para así podernos expresar ante el mundo como líderes de nuestro emprendimiento y nuestro sector, hablando desde nuestra esencia. Las ideas creativas empiezan a fluir y es importante identificar nuestras inseguridades y apegos para que no nos paralicen y consigamos nuestra meta, que es, nuestro negocio.

- **6 DE JULIO** → **Luna nueva en Cancer**

Esta luna nueva, viene por un lado a recordarnos la importancia de conectar con nuestros emprendimientos desde el goce y la felicidad, de hacer lo que realmente nos hace felices y de hacernos responsables de eso. El emprendimiento solo va a sostenerse si me hago cargo de mí, de la tarea que vengo a desempeñar con la sociedad desde un lugar más amoroso y de no querer apresurarse, si no ir madurándolo bien y creando de verdad desde mi felicidad.

Por otro lado, esta luna, nos abre una nueva etapa para conectar con nuestra sensibilidad y la posibilidad de materner el proyecto, siendo consciente de qué necesita el proyecto de mí y cómo puedo nutrirlo para que siga creciendo sano y sensible



- **12 DE JULIO→ Venus entra en Leo**

Cuando Venus pase a Leo vamos a volver a reconectar con esa creatividad que puede ser que hayamos estado echando en falta. Esa parte creativa interior va a empezar a disfrutar de esos momentos y sobre todo a pedirlos. Es momento ideal para llevarte a ti misma a lugares que ames y que disparen tu creatividad.

- **21 DE JULIO→ Luna llena en Capricornio**

Las lunas llenas nos llenan de energía y las emociones se expanden. Esta luna concretamente nos conecta con el compartir en grupo, la importancia de crear comunidad y de transformarlos. Realmente es un momento estupendo para empezar a ir a por todo aquello que quiero en torno a los grupos. Es momento para empezar a crear tu comunidad, tu tribu y siempre siempre siempre una comunidad conectada con tu esencia, donde puedas ser tú misma y sea justamente eso lo que inspire a otras. Seguramente para que esto se dé, tengamos que cambiar pensamientos y creencias en torno a liderar grupos y comunidades, pero siendo fieles a nuestra esencia y nuestro sentir, encontraremos la mejor manera de hacerlo.

- **23 DE JULIO→ El sol pasa a Leo**

Iniciando la temporada Leonina, donde estaremos más creativas y extrovertidas. Los vínculos sobre todo grupales, se seguirán transformando para que podamos seguir encontrando nuestro brillo, tanto en ellos como fuera de ellos.

En los grupos o comunidades es donde encontraré grandes espejos para verme en ellos. Puede que lo vea reflejado en el espejo me guste o no, pero todo va a ser para mi empoderamiento y transformación. Es a través de ellos que yo evoluciono y por lo tanto mi emprendimiento.

Se abre así una temporada de creatividad, transformación y disfrute en comunidad.

Te deseo un mes lleno de desafíos, crecimiento y de entornos amorosos y creativos.

Sigue tu esencia y tu sensibilidad y todo será maravilloso.

Cualquier consulta, estaré encantada de que hablemos.

Te mando un abrazo gigante y recuerda que la magia del cosmos está en ti.

Eva.



LOS NODOS LUNARES Y NUESTRO CAMINO EN LA VIDA

Como terapeuta y adicta a la astrología, he visto (y no solo en mí, también en pacientes) cómo la consciencia astrológica puede transformar vidas. Hoy quiero compartir contigo un aspecto astrológico que, aunque a veces pasa desapercibido, tiene un impacto profundo en nuestro viaje de autoconocimiento y crecimiento personal: **los nodos lunares**.

¿Qué son los Nodos Lunares?

Los nodos lunares son puntos matemáticos en la carta natal que representan la intersección de la órbita de la Luna con la eclíptica (la trayectoria aparente del Sol). **Hay dos nodos lunares: el Nodo Norte y el Nodo Sur.** Estos *no son planetas*, sino puntos de energía que **simbolizan el camino evolutivo de nuestra alma**.



- **Nodo Norte:** Representa nuestro propósito de vida, los desafíos que debemos enfrentar y las cualidades que necesitamos desarrollar.
- **Nodo Sur:** Indica nuestras vidas pasadas, talentos innatos y comportamientos que necesitamos superar para crecer.

Características Importantes de los Nodos Lunares.

- **Eje de Crecimiento Personal:** Los nodos lunares se ubican siempre en signos opuestos y casas opuestas, formando un eje que simboliza el equilibrio entre las lecciones del pasado (Nodo Sur) y los desafíos futuros (Nodo Norte).



- **Ciclos de 18.6 Años:** Los nodos lunares se mueven en ciclos de aproximadamente 18.6 años, y su posición en la carta natal cambia cada 18-19 meses, lo que marca periodos importantes de transformación personal.
- **Lecciones Kármicas:** Los nodos lunares están profundamente conectados con el karma y la evolución espiritual. El Nodo Sur representa nuestra zona de confort kármica, mientras que el Nodo Norte nos lleva hacia nuestro destino espiritual.

¿Cómo Nos Repercuten los Nodos Lunares en la Vida y el Éxito?

Los nodos lunares nos indican dónde debemos poner nuestra energía para crecer y evolucionar. Trabajar conscientemente con estos puntos puede llevarnos a un mayor éxito y realización en nuestras vidas.

- **Nodo Norte:** Abrazar las cualidades del Nodo Norte puede ser incómodo y desafiante, pero es esencial para nuestro crecimiento. Nos empuja a desarrollar nuevas habilidades y explorar nuevas áreas de la vida.
- **Nodo Sur:** Si bien representa nuestras habilidades innatas y experiencias pasadas, quedarse en la energía del Nodo Sur puede llevar a estancamiento y repetición de patrones antiguos que ya no nos sirven.



Ejemplos de Nodos Lunares en Acción

- **Nodo Norte en Aries, Nodo Sur en Libra:** La persona necesita aprender a ser más independiente y asertiva (Aries), dejando atrás la tendencia a depender de los demás y buscar siempre la armonía (Libra).
- **Nodo Norte en Capricornio, Nodo Sur en Cáncer:** El camino de crecimiento implica desarrollar disciplina y ambición (Capricornio), superando la necesidad de seguridad emocional y dependencia de la familia (Cáncer).



GUÍA DE AUTOCONOCIMIENTO CON LOS NODOS LUNARES

PARA COMENZAR TU VIAJE DE AUTOCONOCIMIENTO CON LOS NODOS LUNARES, AQUÍ TIENES UNA PEQUEÑA GUÍA CON TIPS, PREGUNTAS Y RECOMENDACIONES:

Conoce tu Carta Natal:

Lo primero es identificar en qué signos y casas se encuentran tus nodos lunares. Puedes hacerlo con una carta natal online o consultando a un astrólogo. Puedes adquirir tu mapa astral de forma gratuita en: www.carta-natal.es o puedes adquirir tu interpretación completa en nuestra web, para tu propio autoconocimiento. Dale click [aquí](#)

Reflexiona sobre tu Nodo Sur:

- Preguntas: ¿Cuáles son los talentos y comportamientos que se sienten naturales para mí? ¿Dónde me siento demasiado cómodo?
- Tip: Haz una lista de tus habilidades y hábitos que has desarrollado desde temprana edad.



Abraza tu Nodo Norte:

- Preguntas: ¿Qué áreas de mi vida me parecen desafiantes pero emocionantes? ¿Qué cualidades admiro en los demás que deseo desarrollar en mí?
- Tip: Establece pequeños objetivos para integrar las cualidades del Nodo Norte en tu vida diaria.

1. Equilibrio entre los Nodos:

- Recomendación: Encuentra un equilibrio entre las energías de tus nodos. Usa las habilidades de tu Nodo Sur como una base sólida mientras te abres a las nuevas experiencias y desafíos del Nodo Norte.

Ejercicio de Visualización

Para conectar profundamente con tus nodos lunares, te sugiero hacer este ejercicio de visualización:

1. Encuentra un lugar tranquilo: Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira profundamente varias veces.
2. Visualiza el Nodo Sur: Imagina una luz cálida y familiar que representa tu Nodo Sur. Siente la comodidad y seguridad que te ofrece.
3. Transición al Nodo Norte: Ahora, visualiza una luz brillante y emocionante que simboliza tu Nodo Norte. Siente la energía de crecimiento y expansión.
4. Integra ambas energías: Visualiza ambas luces fusionándose y rodeándote con equilibrio y armonía. Siente cómo ambas energías te guían en tu camino de evolución.

Conclusión:

Los nodos lunares son una herramienta poderosa para el autoconocimiento y la evolución personal. Al trabajar conscientemente con ellos, podemos encontrar un equilibrio entre nuestras experiencias pasadas y nuestros desafíos futuros, llevando a una vida más plena y exitosa.

Los nodos son una gran oportunidad de evolución, en todas las áreas de nuestra vida. Nos permite comprendernos en más profundidad y poder identificar así los patrones de comportamiento que nos limitan y atrapan. Alinearnos con nuestros nodos, es expandirnos y vivir en autenticidad en nuestro propósito.



CREA UNA MENTALIDAD EXITOSA Y ABUNDANTE

¿Qué es una Mentalidad Exitosa y Abundante?

Una mentalidad exitosa y abundante es una forma de pensar que nos permite ver oportunidades donde otros ven obstáculos, confiar en nuestras habilidades y estar abiertas a recibir todo lo bueno que la vida tiene para ofrecer. Es un estado mental que nos empodera para tomar acción, aprender de los fracasos y celebrar cada paso en nuestro camino hacia el éxito.

Al emprender, salen a la luz creencias, limitaciones y heridas que, aunque vayan ligadas a nuestra persona, nos repercuten en nuestro emprendimiento y éxito.



Identificación y Superación de Creencias Limitantes

Las creencias limitantes son pensamientos y convicciones que nos restringen y nos impiden alcanzar nuestro máximo potencial. Identificarlas y superarlas es el primer paso para crear una mentalidad exitosa.

Identificación de Creencias Limitantes:

- Ejemplos Comunes: “No soy lo suficientemente buena”, “No tengo suficiente dinero para empezar”, “El mercado está saturado”, “No tengo el conocimiento necesario”.

Auto-Reflexión: Tómate un momento para escribir cualquier pensamiento negativo que tengas sobre tus capacidades o tu emprendimiento. ¿De dónde vienen estos pensamientos? ¿Son realmente ciertos?





Superación de Creencias Limitantes:

- 1. Reformular Pensamientos Negativos:** Cambia “No soy lo suficientemente buena” por “Estoy aprendiendo y mejorando cada día”.
- 2. Buscar Evidencia Contraria:** Encuentra ejemplos de mujeres como tú que han tenido éxito. Si ellas pudieron, tú también puedes.
- 3. Afirmaciones Positivas:** Usa afirmaciones diarias como “Soy capaz y merezco el éxito”, “Estoy preparada para recibir abundancia”.

Reprogramación Mental: Evolucionar tu Mente para el Éxito

La reprogramación mental implica cambiar patrones de pensamiento negativos y limitantes por creencias positivas y empoderadoras. Este proceso puede ayudarte a evolucionar, permitiéndote abordar tu emprendimiento con confianza y claridad.

Técnicas de reprogramación mental.

Meditación y Visualización:

Meditación Guiada: Utiliza meditaciones guiadas que se enfoquen en la autoestima, el éxito y la abundancia.

Visualización Creativa: Dedica tiempo cada día a visualizar tu éxito. Imagina cada detalle: cómo te sentirás, cómo será tu negocio, cómo impactarás a los demás.

Afirmaciones Positivas:

Ejercicio Diario: Escribe afirmaciones que resuenen contigo y repítelas todos los días. Ejemplos: “Confío en mi intuición para guiar mi negocio”, “Cada día atraigo más éxito y abundancia”.





Técnica del Diario:

Escritura Reflexiva: Dedica tiempo a escribir sobre tus sueños, miedos y progresos. Este ejercicio te ayudará a clarificar tus pensamientos y a transformar tus creencias limitantes.

Programación Neurolingüística (PNL):

- **Ejercicios de PNL:** Usa técnicas de PNL como la anclaje, que implica asociar un gesto físico con un estado emocional positivo, para ayudarte a mantener una mentalidad positiva.

Coaching y Mentoría:

- **Buscar Apoyo:** Trabajar con un coach o mentor puede proporcionarte las herramientas y el apoyo necesario para reprogramar tu mente y mantenerte enfocada en tus objetivos.

Datos Concretos sobre la Eficacia de la Reprogramación Mental

- **Estudios de Neurociencia:** Investigaciones han demostrado que la neuroplasticidad, la capacidad del cerebro para reorganizarse y formar nuevas conexiones, puede ser influenciada por nuestros pensamientos y creencias. Al cambiar nuestros patrones de pensamiento, podemos literalmente reprogramar nuestro cerebro para el éxito.
- **Beneficios Psicológicos:** Según un estudio publicado en Journal of Positive Psychology, la práctica regular de afirmaciones positivas puede aumentar la autoestima y la resiliencia, factores clave para el éxito emprendedor.



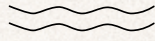
Guía Práctica para Crear una Mentalidad Exitosa y Abundante

- Despierta tu Conciencia: Empieza tu día con una meditación de gratitud. Agradece por lo que tienes y visualiza el éxito que deseas.
- Practica Afirmaciones: Escribe 5 afirmaciones positivas y repítelas cada mañana y noche.
- Diario de Éxitos: Anota cada pequeño logro que consigas. Esto te ayudará a ver tu progreso y mantenerte motivada.
- Rodéate de Positividad: Conéctate con mujeres emprendedoras que compartan tu visión. El apoyo mutuo es invaluable.
- Rodéate de personas que ya hayan transitado y llegado al objetivo que tienes tú.
- Invierte en Ti: Considera tomar cursos, asistir a seminarios o trabajar con un mentor que te inspire y te guíe en tu camino.
- Planifica, organiza y visualiza: un éxito en tu emprendimiento (y también en tu vida) necesita visión, propósito y organización. Date un espacio para ver qué quieres ofrecer, cómo lo puedes ofrecer, formatos, lanzamientos... y si no puedes sola, busca a alguien que te ayude.

Lanzarte a vivir de tu propósito y de lo que amas no es un camino de rosas. Se necesita compromiso, autoridad, autenticidad y organización. Necesita que seas consecuente de quién eres, de quién quieres ser y lo que quieres hacer en el mundo. Es un camino de autoconocimiento y evolución constante.

Emprender, a día de hoy, requiere de todas las partes de ti: personal, espiritual y profesionalmente.





LOS PILARES DEL ÉXITO EN TU EMPRENDIMIENTO Y EN TU VIDA

NEGOCIOS HOLÍSTICOS



MANIFESTACIÓN



Tu avatar es tu puerta a la manifestación

MUJERES
EXITOSAS

♦
Julio 2024

El avatar no va separado de ti, forma parte de ti. Eres tú, aunque no puedas verlo.

¿Qué es un Avatar?

En el contexto holístico y de desarrollo personal, un avatar es una representación idealizada de ti misma. Es la versión de ti que ya ha alcanzado tus metas, vive en alineación con tus valores más elevados y encarna las cualidades que aspiras a desarrollar. Imagina a tu yo más auténtica, vibrante y realizada: esa es tu avatar.

Características Importantes de un Avatar

- 1. Autenticidad:** Tu avatar debe reflejar tu verdadera esencia, no una versión idealizada impuesta por la sociedad o por expectativas externas.
- 2. Claridad de Propósito:** Tu avatar tiene una visión clara de sus metas y propósito en la vida.
- 3. Cualidades Elevadas:** Incluye las cualidades que deseas cultivar, como la confianza, la creatividad, la resiliencia y la compasión.
- 4. Alineación Energética:** Tu avatar vibra en armonía con las energías del universo, facilitando la manifestación de tus deseos.

Creación de Tu Avatar

La creación de tu avatar es un proceso introspectivo y creativo que implica conectar con tu yo ideal y plasmarlo de forma tangible y consciente.

- 1. Visualización Profunda:** Dedicar tiempo a visualizar a tu avatar en detalle. Imagina cómo se ve, cómo se siente, cómo actúa y cómo piensa.
- 2. Escritura de Perfil:** Escribe una descripción detallada de tu avatar. Incluye su apariencia, habilidades, valores, rutinas diarias, relaciones y cualquier otro aspecto relevante.
- 3. Mapa de Visión:** Crea un vision board con imágenes y palabras que representen a tu avatar y tus objetivos. Este tablero te servirá como recordatorio visual y motivacional.

El Vínculo entre el Avatar, la Física Cuántica y la Manifestación.

La física cuántica nos enseña que el observador influye en la realidad observada.





Encarnar a tu avatar no solo te ayuda a manifestar tus sueños, sino que también te transforma a nivel interno.

- Principio de Correspondencia: "Como es arriba, es abajo". Tu avatar, como reflejo de tu yo superior, influye en tu realidad física.
- Ley de Atracción: Al vibrar en la misma frecuencia que tus deseos, los atraes hacia ti. Tu avatar actúa como un imán, trayendo a tu vida las experiencias y resultados que deseas manifestar.
- **Preguntas:** ¿Quién es mi yo ideal? ¿Qué cualidades admiro en los demás y quiero desarrollar en mí? ¿Cuáles son mis valores más profundos?
- **Tip:** Dedicar tiempo a meditar y reflexionar sobre estas preguntas. Anota tus pensamientos y emociones.

Cómo Impacta el Avatar en Nuestra Vida y Éxito

Encarnar a tu avatar no solo te ayuda a manifestar tus sueños, sino que también te transforma a nivel interno. Te proporciona claridad, confianza y una guía para tomar decisiones alineadas con tu propósito. Además, te permite superar miedos y dudas, empoderándote para actuar con determinación y resiliencia.

Guía de Autoconocimiento y Creación de Tu Avatar

Para ayudarte a comenzar tu transformación, aquí tienes una guía práctica:

Auto-Reflexión y Claridad:

Visualización Creativa:

- **Ejercicio:** Siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y visualiza a tu avatar. Imagina su día a día, cómo se siente, cómo interactúa con los demás.
- **Tip:** Haz este ejercicio diariamente para fortalecer la conexión con tu avatar.

Escritura de Perfil:

- **Ejercicio:** Escribe una descripción completa de tu avatar. Incluye detalles sobre su apariencia, personalidad, hábitos, relaciones y metas.
- **Tip:** Revisa y actualiza este perfil regularmente para mantenerlo alineado con tu evolución personal.

Creación de un Vision Board:

- **Ejercicio:** Recorta imágenes, palabras y frases de revistas que representen a tu avatar y tus objetivos. Pégalos en un tablero.
-

Tip: Coloca tu vision board en un lugar visible para recordarte constantemente tu propósito y tus sueños.

Acciones Alineadas:

- **Preguntas:** ¿Qué puedo hacer hoy que esté en alineación con mi avatar? ¿Qué pequeños pasos puedo dar para acercarme a mi yo ideal?
- **Tip:** Establece metas pequeñas y alcanzables que te muevan en la dirección de tu avatar.

Ejemplo de Transformación con un Avatar

Beyoncé y su alter Ego, **Sasha Fierce**. Beyoncé Knowles, una de las **artistas** más **influyentes** y **exitosas** del mundo, **creó** su **alter ego**, Sasha Fierce, como una **herramienta poderosa** para **enfrentar** sus **inseguridades** y **maximizar su potencial** en el escenario. Esta transformación es un ejemplo fascinante de cómo la creación y encarnación de un avatar puede cambiar radicalmente la vida de una persona, ayudándola a superar obstáculos y alcanzar nuevas alturas de éxito.

El Motivo Detrás de la Creación de Sasha Fierce.

Superar la Timidez y el Miedo Escénico:

- Beyoncé ha mencionado en varias entrevistas que, a pesar de su increíble talento, luchaba con la timidez y el miedo escénico. Esta ansiedad la limitaba, afectando su capacidad para entregarse completamente en sus presentaciones.

Necesidad de Una Identidad Alterna para el Escenario:

- Para poder expresarse plenamente y actuar sin restricciones, Beyoncé necesitaba una forma de desconectar de sus miedos y preocupaciones personales. Sasha Fierce se convirtió en esa identidad alterna que le permitió ser audaz y atrevida, características esenciales para una artista de su calibre.

Cómo Sasha Fierce Ayudó a Beyoncé

Confianza Incrementada:

- Al adoptar el personaje de Sasha Fierce, Beyoncé podía acceder a un nivel de confianza que no siempre sentía en su vida diaria. Este alter ego la empoderaba para subir al escenario con la certeza de que podía dominar la actuación.

Desempeño Escénico Mejorado:

- Sasha Fierce personificaba una presencia escénica poderosa y magnética. Este personaje le permitió a Beyoncé realizar actuaciones más energéticas, dinámicas y memorables, conectando profundamente con su audiencia.

Liberación Creativa:

- Sasha Fierce no tenía miedo de tomar riesgos y ser innovadora. Esta libertad creativa le permitió a Beyoncé explorar nuevas facetas de su música y performance, enriqueciendo su carrera artística.



1. **Superación de Inseguridades:**

- Encarnando a Sasha Fierce, Beyoncé pudo enfrentar y superar muchas de sus inseguridades. Este proceso la ayudó a evolucionar no solo como artista, sino también como persona, ganando mayor confianza en sus capacidades.

2. **Inspiración y Empoderamiento para Otros:**

- La historia de Sasha Fierce ha servido de inspiración para muchas personas, mostrando cómo la creación de un alter ego puede ser una herramienta efectiva para superar desafíos personales y profesionales.

La Transformación: De Beyoncé a Sasha Fierce

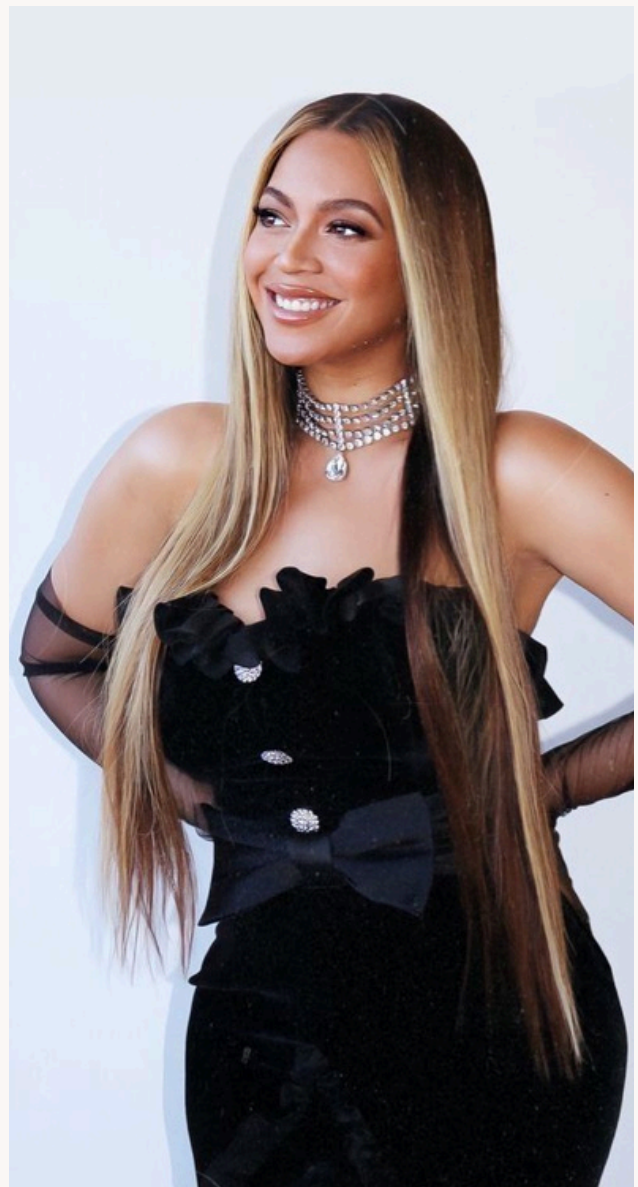
Beyoncé **describió** a Sasha Fierce como su **“lado más atrevido, sensual y agresivo”**, una versión de sí misma que emerge cuando está en el escenario. Este alter ego la ayudó a canalizar una energía que le permitía enfrentar grandes audiencias y entregar actuaciones excepcionales sin ser retenida por la timidez.

- **Visualización y Preparación:** Antes de cada actuación, Beyoncé visualizaba a Sasha Fierce y se preparaba mentalmente para transformarse en su alter ego. Esto incluía adoptar una postura y una mentalidad que encarnaban la confianza y el poder de Sasha Fierce.
- **Actuación Sin Restricciones:** Como Sasha Fierce, Beyoncé podía liberar todo su potencial sin preocuparse por el juicio o las críticas. Esta libertad le permitió explorar su creatividad y ofrecer performances auténticas y vibrantes.

La creación y encarnación de Sasha Fierce permitió a Beyoncé superar sus miedos y alcanzar un nivel de éxito que quizás no habría sido posible de otra manera. Este ejemplo demuestra el poder de los avatares como herramientas para el

Al adoptar un alter ego, podemos acceder a aspectos de nuestra personalidad que nos capacitan para enfrentar desafíos, tomar riesgos y vivir nuestras vidas de manera más plena y auténtica.

La historia de Beyoncé y Sasha Fierce nos enseña que, al identificar y personificar nuestras cualidades ideales, podemos transformar nuestra realidad y manifestar nuestros sueños con mayor claridad y confianza. ¡Atrévete a crear tu propio avatar y descubre el poder de vivir en tu máxima expresión!





AMARSE EN CUERPO, MENTE Y ALMA
EMPIEZA POR EL INTERIOR.



SALUD HOLÍSTICA

Y CONSCIENTE

CUERPO
MENTE
ALMA



CONEXIÓN
CORPORAL



Donnuts caseros

Y DELICIOSOS

Vamos a llamarlos donnuts por la forma, pero podría decirse que es postre de dioses.

Desde que me inicié en farmacia, sabía que la salud empezaba con nuestra relación con la comida.

No como tratamiento de la enfermedad, sino como prevención.

La alimentación, es un pilar importante en nuestra evolución personal, espiritual y profesional, aunque no te lo creas.

Lo que comes influye en determinada forma en tu cuerpo, mente y

y alma. En tus emociones y en tu mente.

Por supuesto, soy partidaria de que no hay que obsesionarse con la comida, sino disfrutarla atendiendo nuestras necesidades.

Como buena luna en tauro, mi forma de cuidar a los demás es nutriéndolos.

Y estos donnuts, son un regalo para cualquiera que ahora, quiero compartirte.

Donnuts caseros

SIN GLUTEN NI AZÚCARES
NI LACTOSA

Necesitarás:

- Microondas.
- Molde de silicona para darles forma.
- Música sabrosa.
- Y muchas ganas de disfrutar.

INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 1 Yogur griego natural o edulcorado
- 1 cucharadita de levadura o polvo de hornear
- Un poquito de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- 1 cucharada de crema de avellanas
- 3 cucharadas de AOVE
- 5 cucharadas de harina de repostería sin gluten (yo usé la de Eroski)
- 2 cucharadas de eritritol.

Cobertura:

- Chocolate 85%

PREPARACIÓN

En un bol y con la ayuda de un tenedor o unas varillas, mezcla el huevo, la crema de avellanas, el yogur, la esencia de vainilla y el aceite de oliva.

Añade el eritritol junto con el cacao y mezcla de nuevo.

Añade la harina y ve integrandola con la mezcla poco a poco, hasta que quede una masa homogénea.

Añade el polvo de hornear y vuelve a mezclar.

En un molde de donuts (en el chino del barrio encontrarás seguro), ve añadiendo la mezcla a partes iguales sin llenar del todo.

Coloca el molde en el microondas a 3 minutos y máxima temperatura. El tiempo puede variar, ya que cada micro es distinto. La masa no debe verse "mojada".

Deja enfriar unos minutos y desmolda con mucho cuidado. Coloca nuestro donnuts encima de papel de cocina.

Por último, derrite el chocolate en el microondas, baña tus donnuts en él y mételo unos minutos en el congelador para que el chocolate solidifique.

ENTREVISTA DEL MES

MUJERES
EXITOSAS

◆
Julio 2024

Izasku Hidalgo

Os presentamos a Izasku Hidalgo. Terapeuta y sanadora del alma, emocional y espiritual.

Este mes nos acompaña para hablar de linaje, ¿vienes con nosotras?

LINAJE, AMOR Y RISAS.

Este mes, tiene el placer de acompañarnos una mujer que comenzó siendo alumna y que ahora, se ha convertido en compañera y querida. Os presento a Izasku.

Nos encontramos por primera vez en 2021. Izasku me contactó para formarse en la Maestría de Registros Akáshicos y a partir de ahí, nuestra comunicación ha sido muy seguida.

He visto su evolución a lo largo de estos años y me encanta ver como personas apasionadas, amorosas, disciplinadas... apuestan por lo que quieren y van a por ello.

Por eso mismo, Izasku nos acompaña este mes.

En su recorrido profesional, está especializada en regresiones, gestión emocional, registros akáshicos y terapia holística.

Ayuda a soltar la ansiedad de tu día a día para reconstruirte. Es acompañante de mujeres que se encuentran bloqueadas y estancadas en su vida por sucesos del pasado y que se sienten ansiosas en su presente, para así encontrarse y ganar confianza para coger las riendas de su vida

Puedes encontrarla en:

Email: hola@izaskuhidalgo.com

Web: www.izaskuhidalgo.com

Podcast: Akelarre de Almas

YouTube: Izasku Hidalgo

Instagram: @izaskuhidalgo_

Whatsapp: +34 722 28 16 91



Escucha la entrevista aquí:

[Click al episodio.](#)

MUJERES EXITOSAS

EVENTOS Y TALLERES



EVENTOS Y TALLERES

TALLERES

RETIROS

EVENTOS

ENVÍA TU EVENTO A:
MUJERESEXITOSAS.MEDIA@GMAIL.COM

ESPAÑA



Contacto:

¿Qué necesitas enviar?

- Nombre del evento
- Perfil de Instagram
- Toda la información necesaria para su publicidad

Envía la información al siguiente email:

mujerexitosas.media@gmail.com

*Con un mínimo de dos meses de antelación.

Mujeres Exitosas

UN ESPACIO para conectar y crear tribu

MUJERES EXITOSAS

QUEREMOS ACERCAR LA MAGÍA DE ESPAÑA Y EL MUNDO AL RESTO DE MUJERES.

Por eso, hemos creado este espacio. Para que terapeutas, profesoras y demás acompañantes holísticas puedan compartir su pasión, amor y voz.

Por eso, hemos creado el apartado Eventos en nuestra revista, para compartir esos espacios sagrados de conexión que ayudan a crecer y conectar con otras mujeres.

Quiero que nos apoyemos, nos conozcamos y abramos camino, juntas.

Es publicidad gratuita*

Aunque siempre **publicaremos** los eventos que **vayan** en sintonía a nuestros **valores, pasión y visión.**

Solo pedimos una cosa a cambio: QUE COMPARTAS LA REVISTA

EVENTO JULIO

VIAJE AL ÚTERO

VIAJE MEDITATIVO & SANACIÓN

Entrada gratuita - Plazas limitadas

El viaje al útero es un momento de conexión sagrada con tu Yo Ancestral, con tus recuerdos del alma, con tu linaje.

Es un viaje movilizado y sanador, a partes iguales. Ninguna mujer que lo ha realizado, ha quedado indiferente.

Y es que, una meditación vivencial te permite conectar con partes de tu ser que se encuentran bajo la superficie, en los fractales del alma. Ayudándonos así hacer presente lo inconsciente.

El viaje al útero es un momento para comenzar a liberar heridas de linaje, de tu historia y de tu vida. Es un viaje que te permite soltar parte de esa mochila que llevas a tu espalda.

Es un momento de conexión con tu energía femenina y con tu Ser.

Duración del evento: 60-70 minutos.

Precio: Gratuito

Dónde puedes apuntarte: haciendo click en este [link](#)

Plazas: limitadas - Sólo 11 plazas disponibles.

ORGANIZA: www.soymariamonserrat.com - [@soymariamonserrat](https://www.instagram.com/soymariamonserrat)

Evento gratuito para las lectoras de Mujeres Exitosas.

MUJERES EXITOSAS

EVENTOS Y TALLERES



CALENDARIO PODCAST

[ENTREVISTAS](#)

[RECURSOS](#)

[INFORMACIÓN](#)

Contenido mensual



01/07 - Astroudate con Hijas del Cosmos 1

02/07 - Entrevista a Izasku Hidalgo- Linaje y lealtades 2

08/07 - Los pilares del éxito + Ejercicio práctico 3

15/02 - Salud holística y el cuerpo para la evolución del alma 4

22/07 - Meditación guiada "Viaje al corazón del mar" 5

29/07 - Biohacking: La luz y la importancia de la luz solar 6



INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE

MUJERES EXITOSAS

✦ No es solo una “revista” o podcast



Mujeres Exitosas es más que estas páginas que tienes aquí en este momento.

Esto, es solo parte del contenido y queremos compartirlo contigo.

Dentro de la web: www.soymariamonserrat.com vas a encontrar:

- Podcast: con episodios extensos relacionados con el tema del mes de la revista.
- Masterclass y eventos gratuitos para las suscritas a la revista y las participaciones extras.
- Recursos descargables.

↓ ¿Qué puedes hacer para acceder a esta membresía gratuita?

MEMBRESÍA MUJERES EXITOSAS

ESTA ES UNA MEMBRESÍA GRATUITA ABIERTA A TODA MUJER QUE QUIERA ENTRAR.

Esta membresía tiene un propósito, y es crear la mayor comunidad de mujeres sensibles, fuertes, valientes, poderosas, emprendedoras... que han venido a cambiar su historia.

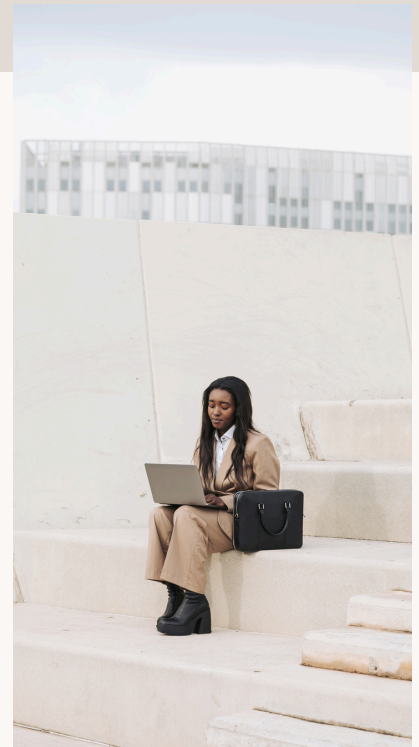
¿Qué te proporciona esta membresía y cómo puedes formar parte?

Cada mes y de manera gratuita, vas a tener disponible la revista digital, para que puedas verla y leerla donde quieras y todos los episodios de podcast hablado sobre energía astral / entrevistas / Masterclass audible.

Pero además, si te registras en el link de Telegram, tu participación tiene premio!

Queremos “premiar” a las mujeres que compartan contenido de valor, que interactúen con otras mujeres, que reaccionen y participen con la intención de dar y de conectar, es por ello que participar tiene premio.

¿Y cuál, te preguntarás?



PREMIOS POR PARTICIPAR DE MANERA ACTIVA EN MUJERES EXITOSAS_

- Masterclass exclusivas en formato per-grabado y en directo como: Oráculo para negocio, astrología evolutiva, canalización...
- Recursos descargables: journaling, planificación de proyectos, agenda, finanzas, pdf formativos...
- Encuentros de mentorías grupales.
- Y mucho más

@soymariamonserrat | mujeresexitosas.media@gmail.com

WWW.SOYMARIAMONSERRAT.COM

VENIMOS A CAMBIAR LA HISTORIA

ASÍ QUE TE ESPERO DENTRO QUERIDA.

LINKS Y CONTACTO

- **Telegram:** http://t.me/mujeresexitosas_media
- **Web:** www.soymariamonserrat.com - ***Si te registras, añadirás puntos a tu participación y además, te llegará automáticamente la revista todos los meses a tu email.***
- **Spotify Podcast- Escucha los episodios del mes aquí:**
<https://open.spotify.com/show/46gzH1C6H6qAwIxTYFoJEq?si=7c53a6a4495747a5>
- **Email sugerencias/colaboración/contacto:**
mujeresexitosas.media@gmail.com
- **Instagram:** @mariamonserrat - @mujeresexitosas.media

@soymariamonserrat | mujeresexitosas.media@gmail.com

WWW.SOYMARIAMONSERRAT.COM