

Crea una nueva Auto-imagen 'cíclica' y positiva

Como crear una auto-imagen 'cíclica' para tu empoderamiento, la cual abarque los poderes positivos de la Diosa de nuestros ciclos menstruales.

Written by Miranda Gray

Vivir una vida cíclica en sintonía con las fases de la Virgen, la Madre, la Hechicera y la Bruja de nuestros ciclos menstruales puede ser un reto enorme. Fácilmente podemos quedar atrapadas dentro de las expectativas de otras personas, de lo que podemos y debemos hacer, en sus plazos y en el punto de vista de la sociedad de como la mujer debería ser y de como quieren que seamos.

Muchas veces estamos tan atrapadas dentro de nuestras mentes que perdemos contacto con nuestro cuerpo y con los hermosos dones que nuestros ciclos menstruales nos ofrecen en cada fase.

Muy a menudo nosotras mismas nos forzamos demasiado a lo largo del periodo en que las energías físicas están disminuyendo durante la fase de la Hechicera salvaje (premenstrual) y la Bruja (menstrual) para luego preguntarnos por que estamos de mal humor y frustradas. Ignoramos las señales discretas de nuestra Diosa interna sobre lo que cada fase necesita y asombrosamente ¡ignoramos estos mensajes incluso cuando vienen envueltos en emociones y pensamientos intensos y destructivos en la fase premenstrual!

Con todo a nuestro alrededor reforzando nuestra imagen mental interna de nosotras mismas como lineal, necesitamos encontrar alguna manera de recordarnos de nuestro yo cíclico, de en que fase estamos y de nuestras destrezas y habilidades acentuadas en cada fase.

Necesitamos sobrepasar la sencilla auto-imagen lineal que tenemos (gracias a la sociedad) y dejar nacer una nueva imagen la cual contenga las cuatro auto-imágenes positivas y relacionadas con las fases que son la característica principal de ser mujer. También necesitamos recordar continuamente estas auto-imágenes, de modo que cuando las cosas se pongan difíciles y nos olvidemos de quien somos, recordemos que detrás del estrés, el cansancio, las expectativas y las responsabilidades somos la hermosa y poderosa encarnación de la feminidad expresada a través de la fase que actualmente estamos experimentando.

¿Como convertimos nuestra auto-imagen lineal en una imagen de una mujer cíclica?

Podemos usar nuestra imaginación, creencia y sentimientos para crear una nueva auto-imagen interna para cada fase, no solo para recordarnos dentro de cada fase de que este hermoso yo es quien verdaderamente somos sino también para conectarnos con el y para despertarlo en nuestras vidas.

Para cambiar nuestra auto-imagen simplemente pensemos en las energías positivas, en las habilidades y en las destrezas de la fase en la que actualmente estamos y permitamos que una imagen simbólica llegue a nuestra mente. Por cada pensamiento hay una imagen correspondiente la cual puede ser clara, borrosa o abstracta, o

Have you optimised your life for success?

simplemente un color. Al enfocarnos en esta imagen por un minuto cada mañana y cada noche dentro de la fase, comenzamos a cambiar nuestra auto-imagen interna de quien creemos nosotras mismas ser.

Para que esta técnica tenga más fuerza, podemos poner las manos sobre nuestro útero al enfocarnos en la imagen durante las fases de la Virgen y la Hechicera, y sobre nuestro corazón durante las fases de la Madre y la Bruja. Mientras nuestra auto-imagen interna empieza a cambiar, la manera en como reaccionamos y respondemos al mundo que nos rodea cambia, y de igual manera la gente y las situaciones en nuestras vidas cambian.

Para ayudar a sostener este trabajo de nacimiento podemos utilizar técnicas para atrapar nuestra atención y desencadenar nuestra intención para construir redes en nuestro cerebro que nos recuerden quien somos en cada fase.

Ya que el subconsciente trabaja con imágenes, podemos ayudar a enfocarlo en lo que queremos crear utilizando imágenes. Podemos buscar en revistas, tarjetas y en galerías de arte imágenes que reflejen los aspectos positivos de cada fase, y cortarlas para crear cuatro montajes, uno para cada fase. Al poner la tarjeta de 'Diosa' apropiada en un lugar en el que atraiga nuestra atención todos los días, nos recordará y reforzará nuestra nueva auto-imagen positiva.

También podemos hacer 'desencadenantes de intención' – pequeñas tarjetas las cuales cargamos con nosotras para mirar repetidamente durante el día. Pueden contener mensajes sencillos, una sola palabra o imágenes para que nos recuerden las habilidades positivas, las energías y los dones que tenemos en la respectiva fase. ¡Podemos ojearlas en el autobús, paradas en una fila, en medio de una congestión de tráfico, mientras esperamos en el teléfono, cuando la computadora está encendiendo o copiando archivos grandes, cuando esperamos a la salida de la escuela, a que hierva la tetera o a que el perro traiga la pelota!

Rodeándonos de un mundo que enfoca nuestra atención en el bello y asombroso yo cíclico que nos fortalece maravillosamente, no los trae a la realidad. Si, a veces nos olvidáremos y nos desconectaremos de la sabiduría profunda y de los dones que llevamos dentro pero siempre estarán allí para que regresemos a ellos. Y para hacer esto, simplemente necesitamos recordarlos, dejar de lado las expectativas y dejarles entrar en nuestras vidas.