MUJERES QUE DESPIERTAN



Volver a ti

Cinco preguntas para recordarte

Una pausa de escritura para reconocer tu esencia y escuchar la parte de ti que está pidiendo salir.

RENACER DESDE EL ALMA

ANTES DE COMENZAR

Esta guía no busca darte respuestas.

Busca ayudarte a escuchar las tuyas.

A veces no dejamos de ser nosotras mismas de un día para otro. Sucede poco a poco: cuando callamos para no incomodar, cuando nos adaptamos para pertenecer o cuando dejamos nuestros deseos para después.

Estas cinco preguntas son una invitación a mirar con honestidad y ternura lo que has silenciado, lo que sigue vivo en ti y el pequeño paso que hoy sí puedes dar.

No necesitas escribir bonito ni llegar a una conclusión perfecta.
Solo darte permiso de responder lo que sea verdadero para ti hoy.

TU MOMENTO

Haz espacio para escucharte.

01 **Busca un lugar tranquilo**

Regálate entre 15 y 25 minutos sin interrupciones.

02 **Respira antes de escribir**

Inhala lento por la nariz y exhala más largo. Repítelo tres veces.

03 **Deja que aparezca lo verdadero**

No edites lo que sientes. Puedes volver y ordenar tus ideas después.

Pon una mano sobre tu pecho y pregúntate en silencio: ¿qué necesita ser escuchado en mí hoy?

PREGUNTA 1 DE 5

¿Qué parte de mí he dejado en silencio para encajar?

Piensa en aquello que has aprendido a esconder, disminuir o controlar para sentirte aceptada.

- ¿Qué suelo callar aunque quiera decirlo?
- ¿Qué rasgo mío he considerado ‘demasiado’ o ‘insuficiente’?
- ¿Ante quién siento que debo convertirme en otra versión de mí?

PREGUNTA 2 DE 5

¿Cuándo siento que puedo ser yo sin esfuerzo?

Tu esencia también se revela en los lugares, las personas y los momentos donde tu cuerpo deja de estar a la defensiva.

- ¿Qué estoy haciendo en esos momentos?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando no necesito demostrar nada?
- ¿Qué cualidades aparecen naturalmente en mí?

PREGUNTA 3 DE 5

¿Qué temo que suceda si me muestro como soy?

No necesitas juzgar ese miedo. Nombrarlo puede ayudarte a comprender qué está intentando proteger en ti.

- ¿Temo al rechazo, al juicio, a decepcionar o a equivocarme?
- ¿De quién aprendí que mostrarme podía ser peligroso?
- ¿Qué necesitaría para sentirme un poco más segura?

PREGUNTA 4 DE 5

¿Qué decisión pequeña tomaría si confiara en mi propia voz?

No pienses todavía en el cambio más grande. Busca un movimiento posible, concreto y honesto.

- ¿Qué conversación estoy postergando?
- ¿A qué deseo quiero darle un lugar?
- ¿Qué puedo elegir distinto durante las próximas 24 horas?

PREGUNTA 5 DE 5

¿Qué quiero recordar de mí a partir de hoy?

Elige una verdad que pueda acompañarte cuando vuelvas a dudar, compararte o esconderte.

- Una cualidad que reconozco en mí.
- Una forma en la que quiero tratarme.
- Una frase que quiero volver a leer cuando sienta miedo.

INTEGRACIÓN

Una promesa para volver a ti.

Completa estas frases sin buscar que suenen perfectas. Hazlas tuyas.

Hoy decido dejar de esconder...

Y quiero empezar a permitirme...

Tu voz también merece un lugar en tu vida.

QUIÉNES CREAMOS ESTA GUÍA

Dos caminos que se unen para acompañarte.

Natalia Diosa

LIFE COACH · INGENIERA DEL ALMA

Acompaña a mujeres en procesos de autoconocimiento, amor propio y gestión emocional. Integra cuerpo, mente y espíritu para ayudarlas a volver a escuchar su propia voz y atreverse a ser quienes realmente son. Ofrece sesiones individuales de coaching y experiencias de bienestar.

Instagram · @nataliadiosa_

Melissa Restrepo

ACTRIZ · ARTE Y EXPRESIÓN

Realiza talleres y programas de actuación como terapia para ayudarte a conocerte mejor a través del arte. Su propuesta utiliza la actuación y la expresión como caminos para explorar quién eres con mayor libertad y autenticidad.

Instagram · @melirestrepoactriz

Juntas creamos Mujeres que Despiertan, un espacio donde el coaching, el arte y la expresión se encuentran para acompañar a otras mujeres a volver a su esencia.

MUJERES QUE DESPIERTAN

Esto puede ser solo el comienzo.

Si al responder sentiste que una parte de ti quiere salir, expresarse y volver a ocupar su lugar, te invitamos a vivir Mujeres que Despiertan: Renacer desde el alma.

Dos días para reconocerte, expresarte y recordar quién eres.

7 y 8 de noviembre de 2026
9:00 a. m. a 5:00 p. m.
Medellín · Experiencia presencial para mujeres

QUIERO INSCRIBIRME AL BOOTCAMP

Creado con amor por Natalia Diosa y Melissa Restrepo