



Alejandra Vidal 2022 ©copyright all rights reserved



El Viaje Divino

Una travesía al centro de tu Ser



ÍNDICE

- 03 Hola, soy Alejandra
- 05 El viaje divino
- 06 Parada 1. La rendición
- 08 Parada 2. Suelta el miedo
- 09 Parada 3. La compasión
- 11 Parada 4. Ábrete a la abundancia
- 13 Parada 5. Manifiesta tu realidad
- 15 ¿Ya has llegado a ti!



Hola, soy
Alejandra

Quizás, ya me conoces o, a lo mejor, este es nuestro primer contacto. En cualquier caso, quiero darte la bienvenida y agradecerte por haber descargado mi eBook del cual espero que disfrutes su lectura.

Describirme a veces es algo que me da un poco de pereza porque nunca sé si me quedo corta o me paso, ... En cualquier caso, puedo decir de mí que soy mujer, mamá, yogui, meditadora y una buscadora eterna. ¿Qué busco? Llevo más de la mitad de mi vida intentando dar respuesta a esta pregunta y creo por fin haberla descifrado: **conectar con mi parte divina**.

Sí, para mí todo este camino que he recorrido de búsqueda de recursos, prácticas de yoga y meditación, cuestionamientos y lecturas, me han llevado a conectar con mi divinidad que no es otra cosa que vivir desde mi verdadero Ser. Cuando he logrado anclarme en ese estado, han llegado la paz interna, la plenitud y la liberación de mis creencias limitantes y patrones que no me dejaban ser feliz.

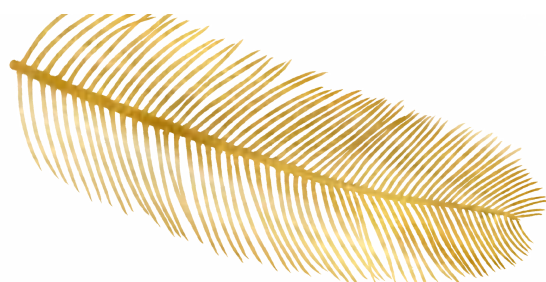
Mis últimos 12 años profesionales los he dedicado al yoga y, hasta hace poco, tuve un centro en Barcelona donde fui muy feliz. Sin embargo, todo ciclo tiene sus tiempos y hubo un momento en el que sentí con claridad que ya había aprendido todo lo que podía de ser la directora de un centro de yoga. Ese ciclo había llegado a su fin.

Hola, soy
Alejandra

Después de un profundo periodo de escucha interna, de muchas meditaciones y recorrer un camino de vuelta a mi, he logrado conectar con la misión de mi alma: **ofrecerte herramientas para el despertar de la conciencia a través del yoga, la espiritualidad y el crecimiento personal.**

Mujer Divina es mi manera de ponerme al servicio de otras mujeres para ayudarles a recordar quiénes son, conectar con su parte divina, despertar su sabiduría interna y llevar luz y entendimiento a su corazón. Todo lo que te propongo es y ha sido mi medicina para sanarme y vivir desde mi Ser.

¿Espero poder compartir contigo ese lugar de paz y calma donde todo es posible!



Alejandra

El viaje divino

A veces la vida te pone en encrucijadas que pueden convertirse en trampas mortales o en catapultas, dependiendo de las herramientas de las que dispongas para afrontarlas. En este eBook te relato las fases por las que transitamos para reencontrarnos con nuestra **Mujer Divina**, pasar de una vida ordinaria condicionada por nuestros miedos y patrones limitantes a un estado de plenitud en el que recuperas tu soberanía y vives anclada a tu poder ilimitado de creación.

Encontrarás una breve descripción de las paradas que he debido hacer yo misma para pasar de crisálida a mariposa y encontrarme en el momento que transito hoy, un estado de claridad, abundancia y plenitud que nunca imaginé que sería el destino de este viaje. En mi caso, todo se inició a través de la pérdida de un bebé que significó el dolor más profundo que he experimentado pero, también, el más transformador y enriquecedor de mi existencia.

Y es que pasar de una vida ordinaria a vivir en conexión con tu parte divina es un proceso que, en general, se desencadena después de vivir un “tsunami emocional” (una crisis personal, una pérdida importante, separaciones, etc.). Con esto me refiero a experimentar sentimientos como el vacío, la falta de sentido, de energía, el miedo, la soledad, etc... Y experimentarlos no por un día o dos, sino por semanas, meses o incluso años, dependiendo de la persona.

Con este eBook te propongo un recorrido por las diferentes fases, tomas de conciencia y descubrimientos que vamos haciendo desde un estado inicial de vacío (en el cual mi vida se rige por mis propios miedos) a vivir desde tu **Mujer Divina**.

Es una auténtica liberación!

Pasas de ver el mundo como una amenaza a experimentarlo como un campo ilimitado de posibilidades.



Parada 1. La rendición

“La cueva oscura donde temes entrar es donde está tu tesoro” (Joseph Campbell)

¿Qué es la noche oscura del alma?

Son momentos de la vida por los que todas transitamos en los que experimentamos pérdidas, separaciones o muertes de seres queridos que nos llevan a vivir lo que me gusta llamar un “tsunami emocional”. Y con esto me refiero a experimentar sentimientos como el vacío, la falta de sentido, de energía, el miedo, la soledad, etc...



Estos son los momentos vitales que consideramos nuestras **noches oscuras del alma** que, al contrario de lo que muchos piensan, son vivencias muy enriquecedoras a las que no debemos tenerles miedo pues son como **iniciaciones espirituales** para que la crisálida se convierta en mariposa.

Durante estos periodos la sensación es de destruirnos para dejar espacio a la transformación.

Es inútil resistirse pues son procesos necesarios para nuestra evolución que terminarán detonándose en algún momento u otro de nuestra vida.

La fuerza de la destrucción

La noche oscura llega cuando la vida que estamos viviendo no nos corresponde, cuando es demasiado pequeña para nosotras y tenemos otro camino que andar. Llega cuando nos hemos desconectado de quienes somos y necesitamos un recordatorio de la Verdad.

Entonces, no hay otra posibilidad más que rendirnos y permitir que la **fuerza de la destrucción** entre en nuestras vidas.

Para crear algo nuevo es necesario destruir las bases de lo antiguo, derribar las estructuras, los esquemas que nos sustentan para así abrir el espacio a construir una vida nueva.

Cuando dejas de resistirte y sueltas el miedo al vacío, a la incertidumbre y a la falta de control y te rindes dando paso a lo que estás destinada a vivir, aparece la capacidad de sintonizar con la **sabiduría de tu corazón**, que te guía en cada momento.

El reto está en atrever a rendirte porque la mente quiere controlar y todas, sin excepción, nos resistimos porque estamos acostumbradas a aferrarnos a lo conocido. Aprender a rendirte es aprender a **confiar**, es abrir las puertas de tu propia transformación para vivir la vida que te corresponde, lo que tu alma está destinada a experimentar y que es **mucho más grande de lo que vives ahora!**

Parada 2. Suéltalo el miedo

Uno de los mayores frenos para nuestra evolución es el miedo. Vivimos con miedo al futuro, a los cambios, a perder lo que tenemos, ...

Te bloquea. Durante el proceso de rendición no nos queda otra alternativa más que prender a soltar el miedo y atravesarlo para descubrir lo que hay después de él. Y es que el miedo nos bloquea convirtiéndose en un freno para nuestra evolución. Nunca sabrás lo que te espera después, por ejemplo, de una ruptura o de un cambio de trabajo si no das el paso para generar ese cambio.

Un gran maestro. Míralo de esta manera, el miedo es una emoción básica que nos protege, no es tu enemigo. Además, puede ser un gran maestro que te enseña aquellas partes de ti que aún están por revisar. A mí en este último tiempo me ha enseñado a mantenerme presente, a soltar la idea del control y a confiar plenamente en la vida.

Es decir, el miedo puede ser un gran catalizador hacia tu crecimiento personal si aprendes a integrarlo en tu vida sin rechazo, a observarlo sin juicios y a seguir adelante a pesar de él.



SI NO LO ATRAVIESAS, NUNCA SABRÁS LO QUE TE ESPERA DETRÁS DEL MIEDO

Cuando el proceso de cambio entra en tu vida, debes despedirte de partes de ti que ya no están colaborando en tu evolución (un trabajo, una pareja, una amistad,...). No te resistas y observa estas “pequeñas muertes” como parte del camino.

Despídete con serenidad de todo aquello que fue parte de tu vida, que ya ha cumplido su ciclo y suéltalo con agradecimiento. Confía en la incomodidad que sientes, la vida te protege y nunca te pone por delante algo que no puedas sostener. Todos los obstáculos que hay en tu camino son aprendizajes para que descubras quien eres. Hoy es el momento de dar el primer paso hacia tu nueva vida.

Confía!

Parada 3. La compasión

La compasión es muy poderosa y es un concepto muy mal entendido en nuestra sociedad. Para lograr una mayor plenitud, debemos integrarlo como parte fundamental de un camino de crecimiento personal y de relación con los demás.

Personalmente, aprender el verdadero sentido de la compasión me ha ayudado a sostener el dolor cuando lo he experimentado, a abrazarlo con conciencia amorosa y a quererme con mis luces y mis sombras mirándome de forma compasiva y amable durante todo el tránsito.

Autocompasión

Sentir compasión por nosotras mismas es ofrecernos amor y aceptación dejando de lado el juicio y el autocastigo. Siempre cuando cometes errores puedes autoflagelarte o aceptarlo y perdonarte estando dispuesta a aprender de ellos. La compasión hacia ti misma implica tratarte con comprensión cuando has cometido un error, **así como tratarías a un niño.**

No es autoindulgencia

Ser compasivas hacia nosotras mismas no es pretender que nuestros errores no tienen consecuencias sino todo lo contrario. Confundir autocompasión con autoindulgencia es un error muy común. Lo primero tiene que ver con conectar con tus necesidades para atenuar el sufrimiento de la vida pero la autoindulgencia es benevolencia hacia uno mismo mal enfocada. Es lo que Pema Chödrön denomina “compasión idiota”, una actitud condescendiente que, a la larga, termina dañándonos o frenando nuestra evolución.

*Sentir compasión por nosotras
mismas es ofrecernos
amor y aceptación*

CUANDO COMETAS UN ERROR, TRÁTATE COMO A UN NIÑO



La **autocompasión** te ayuda a aliviar el sufrimiento a largo plazo. Preguntarte cómo te tratas cuando has cometido un error y observar tu voz autocrítica (qué haces contigo, qué te dices, ...) es una buena forma de evaluar cómo la gestionas.

La clave del cambio

Casi siempre pensamos que necesitamos criticarnos para motivarnos pero eso nos lleva a perder autoconfianza y a sentir un profundo miedo al fracaso. Sin embargo, cuando me acepto como soy puedo cambiar.

Tenemos que aprender a querernos y a ser compasivas con nosotras mismas pues es lo primero para poder ser realmente compasivas con los demás.



Parada 4.

Ábrete a la abundancia

Muchas personas relacionan la abundancia con poseer o riqueza material cuando, en realidad, no tiene nada que ver con tener sino con Ser.

Es un estado. Es un término mucho más amplio que el dinero pues también incluye el amor, el tiempo libre, las ideas creativas, etc. Es un estado en el cual sientes que tienes todo lo que necesitas y confías en tu capacidad para generar los recursos necesarios en todo momento. Cuando menos te enfoques en lo que no tienes, más abundancia recibirás.



Ya sea material o no, la abundancia queda lejana cuando vives desconectada de ti misma. Comenzar a vivir libre de tus creencias limitantes, sentirte merecedora de la vida que deseas y saberte soberana de tu realidad, es ser abundante. Es tu derecho de nacimiento.

Tú ya eres abundante!

Yo me he sentido en la escasez durante muchos años ya que siempre que lograba un objetivo enseguida llegaba otro que perseguir más ambicioso. Nunca era suficiente. Recuerda, tú eres la fuente de tu abundancia, no depende del exterior. La vida te provee cuando haces lo que amas pues sintonizarás con la vibración de abundancia del Universo. Para manifestar la realidad que deseas, debes empezar por sentirte abundante aquí y ahora agradeciendo por lo que ya eres y tienes.



Parada 5. Manifiesta tu realidad

“Lo que tu mente puede concebir y creer, lo puede lograr”
(Napoleón Hill)

Voy a explicarte algo que, posiblemente, te cueste creer: todo lo que anhelas es posible para ti pues posees un poder ilimitado de creación.

Última parada. Cuando nos rendimos y soltamos los miedos, nos abrimos a la compasión hacia nosotras mismas y comenzamos a conectar con un verdadero estado de abundancia, llegamos a la última parada de este viaje: descubrimos que nuestro más genuino propósito en esta vida es amar y que debes compartir este amor con el mundo para sentirte plena.

TIENES UN REGALO PARA COMPARTIR CON EL MUNDO



Soy una convencida de que existe un **Plan Superior** para todos que va más allá de nosotros y de lo que nos dicta nuestro ego (lo que crees que quieres).

Nuestra alma necesita experimentar un destino (una infancia, unos padres, unas experiencias determinadas...) para su evolución y la vida se ocupará de ponernos por delante todos aquellos aprendizajes para cumplirlo.

Tu propósito divino. Aquí es donde entra en juego nuestro don o talento, aquello que te conecta a tu Ser verdadero y que disfrutas tanto haciéndolo que el tiempo desaparece. Ese es tu don, es el regalo que solo tú tienes para expandir y es tu deber compartirlo.

Expándete!

Atrévete a ser lo **radiante y poderosa** que ya eres poniéndote al servicio de tu propósito y dejarás de luchar por la supervivencia económica y de creer que tienes que ganarte la vida a través del esfuerzo. Es un cambio de percepción muy potente que te permitirá recibir todo lo que necesitas pues tu **Plan Superior** se estará efectuando; estará sucediendo el destino de tu alma. Deja que el amor brille a través de ti y expándete sin límites en todas las direcciones. **¡Ilumina el mundo con tu luz!**



Ya has Llegado a Ti!

Esta trayectoria ha llegado a su fin, o sea, a ti, el destino más maravilloso que podías imaginar. ¿Ahora te espera lo mejor! No hay un viaje más apasionante que ir hacia adentro. Has vivido una transformación radical: **has vuelto a tu verdadero hogar.**

Las fases de este viaje pueden resultar incómodas pues liberarte de las limitaciones de tu mente y recuperar tu poder es un trabajo que requiere mucha valentía. Puedes estar orgullosa, **¿lo has conseguido!**

Y la recompensa no tiene precio: **un estado absoluto de plenitud y confianza.**

Brilla!

Ahora, date el permiso de brillar ofreciendo lo mejor de ti misma pues estás inspirando a otras mujeres.

Permanece muy atenta a no volver a tus antiguos patrones mentales, comparte tus regalos con el mundo y asume tu poder creador. **¿Despliega tus alas y vuela!**

Gracias, gracias, gracias.





Si te ha gustado este eBook, me encantaría recibir tus comentarios
y que lo compartas con todas las mujeres a las que creas que pueda
ayudar o inspirar.

Gracias