

*!Toma el control de tu Vida Hoy Mesmo!*

# 10 PASOS PARA SER UNA MUJER POSITIVA

---

El recurso definitivo para la mujer moderna  
que desea liderar su vida



**COMUNIDAD:**



---

Somos un Grupo de Mujeres Dispuestas a liderar nuestras vidas y  
crear cambios positivos en la sociedad para vivir desde un nuevo  
estado de Bienestar y Consciencia.

Forma parte de nuestra comunidad en:

 [@cmujerpositiva](https://www.instagram.com/cmujerpositiva)  [@cmujerpositiva](https://www.facebook.com/cmujerpositiva)

# BIENVENIDA A LA COMUNIDAD

**Estimada Mujer Positiva:**

En Primer lugar quiero **felicitar**te por **Tomar acción**, Liderar nuestras vidas **requiere de valentía** para tomar la responsabilidad de que **somos las creadoras de nuestro destino**.

Tenemos Posibilidades infinitas para crear todo lo que queramos, pero esto requiere de nosotras que nos **entrenemos mental, espiritual y emocionalmente para materializar nuestro máximo potencial en la tierra**.

Las mujeres tenemos un llamado muy especial para liderar la elevación de consciencia en el mundo, y eso empieza por elevar nuestra vibración, por eso he creado esta guía para ti con los **"10 Pasos Para Ser una Mujer Positiva"**, para que comiences a tomar el control de tu vida y el poder creador de tu realidad.

Espero la Disfrutes y pongas en práctica



**Con Mucho amor,**

**Gusleyma Aponte**

**CEO Cmujerpositiva**

# NO ESTAS SOLA EN ESTE CAMINO

El que estés aquí me demuestra que estás comprometida con tu crecimiento personal y **sientes el llamado a alcanzar tu máximo potencial**, por lo cual entiendes que **de tus acciones dependerá la rapidez con la que consigas tus resultados**.

Ser mejores cada día e ir a por la materialización de nuestros sueños **requiere de mucho constancia y compromiso con nosotras mismas**.

Al inicio, este trabajo va a requerir de mucha energía por tu parte y de mucha voluntad, **Pero no estas sola, para eso he creado la comunidad Cmujerpositiva, para acompañarte y ayudarte a lograr tus objetivos junto a otras compañeras de camino**.

Mi invitación es, que **no te rindas**, que te comprometas contigo y te seas **fiel en el proceso de conquistar la mujer de tus sueños** que espera por ti del otro lado del camino.

**Así que comencemos con estos 10 primeros pasos:**



# 1. RECONOCE TU SITUACIÓN ACTUAL.

Reconoce dónde estás ahora, tus emociones, en todos los aspectos de tu vida (personal, emocional, profesional, mental, económico).

## **Observa tus pensamientos.**

¿Son negativos?

¿Qué ha causado este tipo de pensamientos?

## **Ejercicio para tomar el control de tus pensamientos:**

Toma lápiz y papel, Es muy importante que lo escribas ya que muchas cosas saldrán de este ejercicio, siendo así, es la única forma de bajarlo del plano mental al plano físico o terrenal.

Prepara tu espacio para el ejercicio, que sea un sitio calmado, sin interrupción, puedes colocar una música que te relaje.

Escribe todo, siendo lo más sincera posible, de cómo estás actualmente en cada aspecto de tu vida, responde y escribe:

- ¿Qué pienso acerca de este aspecto de mi vida?
- ¿Cómo me siento?
- ¿Qué debo hacer, porque me siento obligada a hacerlo?
- ¿Qué quiero hacer en realidad?
- ¿Qué quiero cambiar de esta situación?



## 2. IDENTIFICA QUE TODO ES UN BALANCE DE DOS CARAS, MIEDO-AMOR.

Todos tenemos, a estas dos voces en nuestra cabeza, una identificada por el **Ego** y la otra por tu ser de Amor.

La voz del Amor es sutil y cuando eliges desde ella te da **paz y alegría**, mientras que la voz del Ego **te juzga, critica, te grita y luego te hace sentir culpable**.

Cuando eliges desde la voz de tu Ego, sientes que tienes la razón o has logrado algo pero esto **no le da satisfacción a tu corazón y te hace sentir vacío**.

Identificar estas dos voces en tu interior te ayudará a avanzar de forma muy rápida hacia tu objetivo, estar en **alta vibración y ser más positiva**.

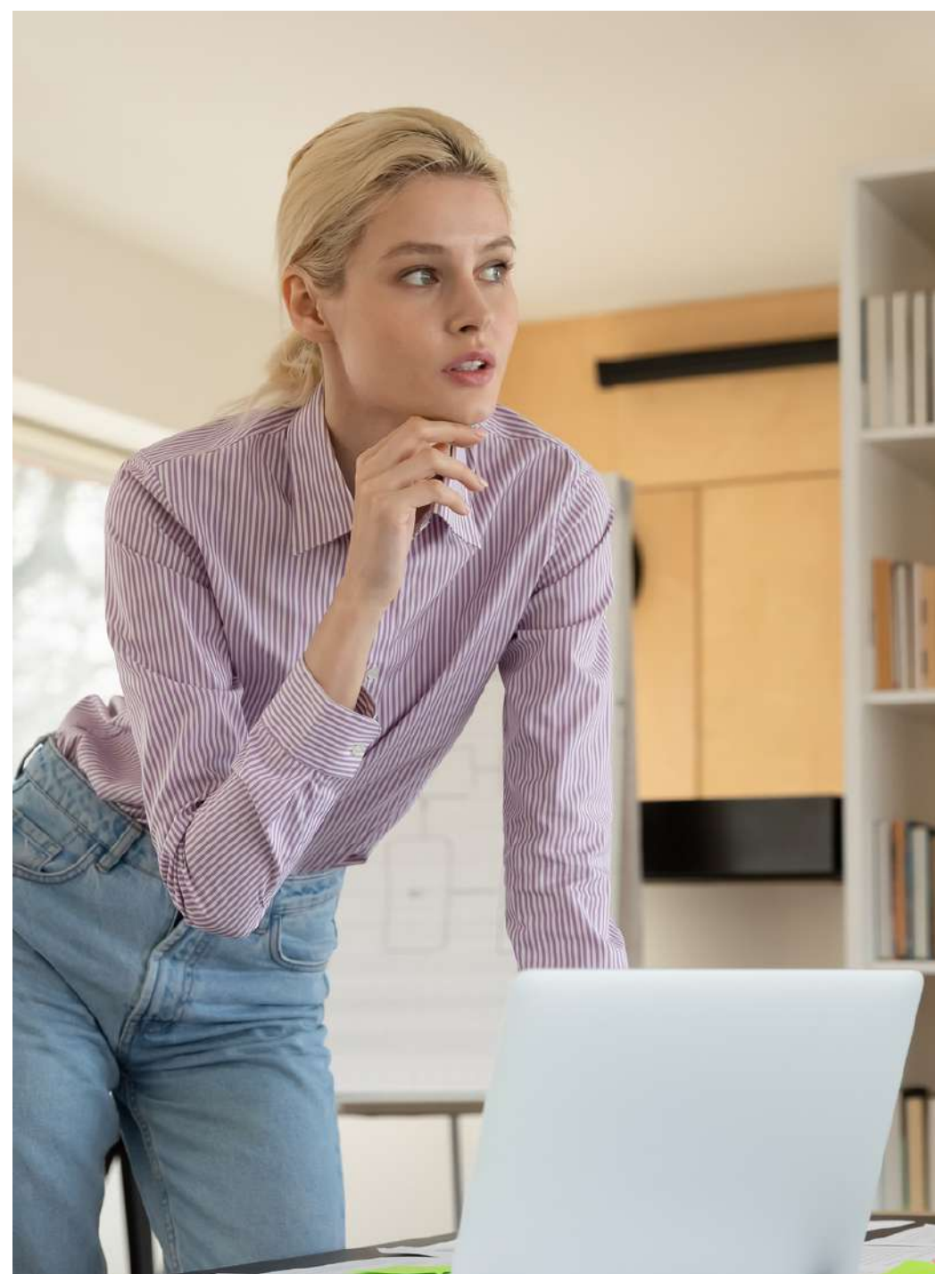
### Ejercicio Práctico Identifica tus voces Internas:

Escribe y medita respecto a decisiones que has tomado en tu vida y que no salieron tan bien.

¿A qué voz escuchaste en ese momento?  
¿Puedes identificarla?

Practica con pequeñas decisiones del día a día...

**Pregúntate: Esto que estoy eligiendo, ¿me da paz? ¿Cómo se siente en mi cuerpo? Hazte la pregunta y siente...**



# 3. ERES MAS QUE TU CUERPO FISICO

"Eres un ser espiritual, viviendo una experiencia humana y como tal debes reconocer que tienes el poder de Crear tu Realidad".

Uno de tus más grandes poderes es "**Elegir**".

Cada decisión que tomas en tu vida, lo haces desde tu inconsciente y siempre están involucrados, **tu ego o tu voz de amor**, así que observa con cuidado, **¿desde dónde estas tomando tus decisiones diarias?**

Empieza a educar tu mente, para que seas tú quien controle tus pensamientos y no tu mente subconsciente.

**Recuerda: tú no eres tus pensamientos, eres el pensador de tus pensamientos.**

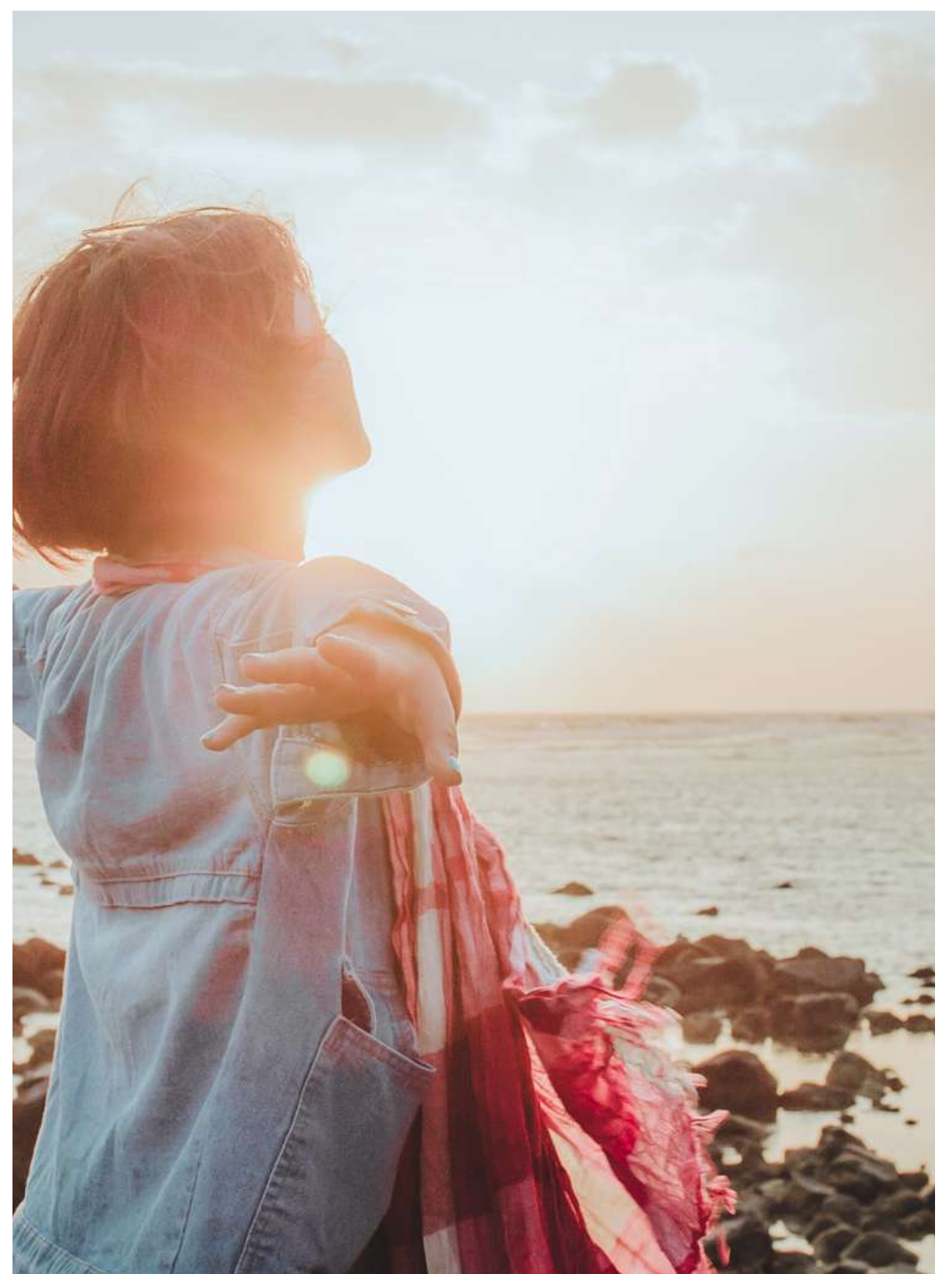
**Ejercicio Práctico Tomo el Control de Mis pensamientos:**

Cuando te venga ese pensamiento que te genera miedo.

**Míralo desde afuera y dile:**

!Yo no soy tú, soy mucho más que esto, soy superior a esto, y te puedo ver, observar y cambiar, yo soy quien elige y decide y hoy decido quitarte todo mi poder, porque yo tengo el poder y el control sobre ti!

**Esto hará magia en tu vida.**



## 4. CREA ESPACIOS DE CONEXIÓN PERSONAL Y ESPIRITUAL

"Debes de tener un lugar de encuentro contigo misma, con tu silencio interior para contactar con tu SER de amor".

Practica yoga, meditación, mindfulness, tiempo de calidad para oírte, sentirte, respirar, leer, bailar o reír, conectar con la naturaleza.

También **para soñar** o cualquier cosa que te guste y apasione, **momentos que debes crear porque no llegan por si solos en un mundo tan agitado.**

**Espacios de amor para ti**, para ser compasiva contigo, para recargarte de energía y amor desde tu mismo ser de amor.

A medida que más prácticas, **más fuerza le das a la voz de tu ser de amor y a tu paz interior.**

**Ejercicio Práctico Un espacio de Encuentro con mi SER de Amor:**

- Tómate un espacio de tu casa o trabajo, el que más te guste, donde te sientas mas cómoda, ponlo bonito, ponle amor y ponle toda tu energía.

- Inicia con 5 minutos en silencio y observacion, luego ya verás cómo poco a poco querrás permanecer más tiempo en ese espacio.

Crea la disciplina de tener este momento para ti a diario,

**!Veras el cambio que sucede dentro de ti!**



## 5. PRACTICA LA GRATITUD.

### **Agradece todo, hasta lo difícil.**

Porque lo difícil te está permitiendo crecer y te hace salir de tu zona de confort, explorando tu extenso mundo de posibilidades para crear soluciones y para **expandir tu SER al próximo nivel de Consciencia.**

Empieza con cosas sencillas, tales como: tener agua potable, tener un hogar, tener luz eléctrica...Son cosas que damos por sentado, pero hay muchas personas que no pueden disfrutar de estos privilegios.

**Mientras más te conectes con la Gratitud más cosas que agradecer llegarán a tu vida.**

### **Ejercicio Práctico Agradezco todo en mi vida:**

- Al levantarte agradece, al comer agradece, al bañarte agradece, tus placeres agrádecelos, agradece por adelantado y cuando no lo sientas tan placentero, solo cierra los ojos, respira y agradece...

Al acostarte Agradece por todo lo bueno que paso en tu día. **Crea el hábito de Agradecer a diario.**





## 6. RECUPERA TU ENERGÍA.

"**Todo en el universo es energía**, incluyéndote a ti, esta energía que necesitas para llevar a cabo tus deseos y metas se pierde durante el día con cosas que ni siquiera sabes que te quitan la energía y cosas a las cuales les entrega tu poder.

¿Cómo? Pues **creyendo que no tienes ningún poder**, pensando que lo difícil sólo te pasa a ti, viéndote separada de la humanidad, no teniendo claridad en tus valores y **dependiendo de otros para ser feliz**.

Le das tu poder a una noticia, al celular o móvil, a la emoción de tu hijo o pareja, a una situación de enfermedad...

Y recuperarás esta energía cuando: **Tomas responsabilidad de tu vida, identificas y renuncias a las creencias, historias y pensamientos negativos**, cuando le quitas la atención y tu energía al problema, cuando tienes la valentía de pedir lo que quieres, cuando confías en el sistema de leyes universales que te apoyan y cuando agradeces por adelantado.

### Ejercicio Práctico Cuido mi Energía vital:



Cuida tu energía, no te involucres en chismes.



Cuida lo que entra a tu mundo, como las cosas que lees, lo que ves, llámese series, películas y noticias.



Cuida lo que dices, los espacios donde te desenvuelves y las personas con las que te relacionas.



## 7. APUESTA POR LA DISCIPLINA.

Una de las cosas que nos consume más energía es no tener disciplina.

Crear Nuevos hábitos requiere de mucha energía de nuestro cerebro, y eso causa una gran resistencia porque nuestro cuerpo siempre trata de conservar la energía es por ello que al **desarrollar disciplina nos alivia el proceso**, aquí te cuento como puedes empezar:

**Identifica tu temor**, que encontrarás detrás de la excusa, cuando te encuentres diciéndote una excusa, como... ¡Mañana voy al gimnasio!... pregúntate ¿a qué le tengo miedo?

**La claridad es el motor de la disciplina**, por lo tanto es importante que estés clara siempre, en todo, **¿qué quiero? ¿cómo lo quiero? ¿por qué lo quiero? ¿qué debo hacer para lograrlo?**

Y, sobre todo, este querer que no sea del ego sino de tu ser de amor.  
¿Cómo me quiero sentir? Conocer tu por qué, y tú para qué.

- Comienza siempre **dando pequeños pasos y no te compares** con los que ya tienen una larga trayectoria en lo que tú apenas inicias, premia tus pequeños logros y mide los mismos para mejorar.

- Eso te hará **ganar mucha confianza en ti** y esos logros, por pequeños que sean, serán tu gasolina.

Tener **pensamientos dominantes positivos** te ayudará a tener acciones que apoyen estos pensamientos, así que, crea estos pensamientos dominantes para que sean recurrentes en tu día y te motiven.

## 8. NO TE AISLES NI TE CIERRES A NADA.

Nunca te aisles, no te cierres a nada, si está en tu vida es por y para algo, ábrete a recibir, **tu energía femenina es receptora**, eres una vasija que desea ser llenada por la energía masculina.

**Dile Sí al universo**, que está dispuesto a prosperarte y está deseoso de darte todo lo que tiene para ti, así que, ábrete a decir Sí, **a pesar de tus dudas y tus miedos.**

Exponernos a nuevas experiencias nos saca de la zona de confort y nos ayuda a **conectar con nuevas posibilidades, recuerda vinimos a experimentar la vida.**

**Ejercicio Práctico Observando las posibilidades infinitas de la vida:**

- Observa todo a tu alrededor y te darás cuenta de que la vida siempre está invitándote a vivir, a creer, a crear, a experimentar, a crecer y a evolucionar, así que deja de ignorar los mensajes.

- Conecta con esos anhelos profundos de tu alma, que quieren materializarse a través de tu experiencia física



# 9. ANALÍZATE, DEJA QUE TU SER DE AMOR SE MANIFIESTE.

**Tu Ser de Amor siempre quiere expresarse a través de ti**, si tienes un sueño un deseo que **enciende tu corazón**, una idea que te emociona, es porque el ya ha creado esa experiencia para ti.

**Es momento de tomar acción inspirada e ir tras tus sueños.**

**Pregúntate:**

¿Qué es eso que siempre has querido aprender?

¿Qué es eso que has abandonado? Apréndelo, búscate un curso, aprende cosas nuevas siempre, así tu cerebro nunca envejecerá.

**¿Cómo lo haces?**

Venciendo las distracciones, únete a un grupo de apoyo, se proactivo y anticipa las necesidades de tu entorno.

**Ejercicio Práctico como mi SER Contribuye al mundo:**

**Ante cualquier situación que se te presente hazte estas preguntas:**

¿Qué puedo aportar a alguien cercano?

¿Cómo puedo ayudar?

¿Cómo puedo solucionar?

**Debes estar siempre dispuesto a dar y así el universo siempre te dará de vuelta y en abundancia.**



# 10. !NO TE PREOCUPES, OCÚPATE!

**La acción marcará la diferencia**, sólo si tú te mueves, el universo se mueve, si tú cambias, todo cambia, así que **todo dependerá de tus acciones**, aterriza al plano físico todo aquello que está en tu plano mental, escribiendo y llevando a cabo esas pequeñas acciones que te llevarán a grandes logros.

**Mi mejor consejo: !Práctica, práctica, práctica!**

Hazte un horario, un plan donde incluyas estas prácticas en tu vida diaria, lo que te llevará a **sentirte mejor contigo y por ende elevará tu vibración energética** y como un imán comenzarás a atraer a tu vida todo lo que deseas.

Recuerda que todo lo que deseas en tu vida vibra alto, el amor y el dinero vibran en la más alta frecuencia.

Así que es tu acción lo que te llevará a elevarte y ponerlos al alcance de tu mano.



# EJERCICIO PARA TOMA DE CONSCIENCIA

Quiero regalarte este ejercicio adicional para la toma de Consciencia, úsalo cada vez que te sientas atascado en alguna situación que no logras resolver:

- ¿Cuál es mi **pensamiento** dominante?
- ¿Qué **resultados** me ha dado?
- ¿Qué **nuevo resultado** quiero?
- ¿Qué **nuevo pensamiento** necesito para lograrlo?
- ¿Qué **nuevas acciones** requiero tener para lograrlo?



# HOY ME COMPROMETO A DESARROLLAR MI MÁXIMO POTENCIAL

Quiero finalizar esta guía **con un acto de fe y compromiso para contigo misma**, ya que es una de las cosas que perseguimos muchas de nosotras por mucho tiempo en nuestras vidas, y es la declaración de Amor y alianza más profunda que haya podido oír y es por ello que se lleva a cabo en muchas de las religiones presentes a la hora de la unión entre dos personas, más sin embargo, esta vez, la vas a hacer contigo misma.

“Hoy, **yo, (tu nombre)**, me entrego a mí y uno mi vida a la mía como mi **confidente, amiga y amante**. Seré mi roca, mi brújula, el hombro donde apoyarme cuando más lo necesite.

A partir de hoy, yo caminaré junto a mí siempre. **Me quiero y me amo.**

**Yo, (tu nombre)**, en este día tan especial para mí te tomo como mi compañera. Con mi consciencia y plenos sentidos presentes juro pasar el resto de mi vida amándome, dándome alegrías y apoyándome siempre que me necesite.



Me quiero tanto por mis virtudes como por mis defectos, y me ofrezco a mí esperando quererme ante todas las cosas. Desde este día estaré junto a mí para siempre.



**Yo, (tu nombre)**, prometo amarme a mí, prometo apreciarme y honrarme a partir de hoy durante todos los días de mi vida, tanto en los buenos como en los malos. Juro serme fiel siempre, y apoyarme cuando me necesite.

Me entrego en alma y corazón para toda la eternidad; tanto en los momentos de salud y felicidad como en los de tristeza y enfermedad. Como símbolo de todas estas promesas, me entrego este anillo (o cualquier prenda) para recordarme siempre lo que significa mi amor propio. **Me quiero y me amo.**

# GRACIAS POR LEER ESTA GUÍA

## Soy Gusleyma Aponte

Ayudo a las mujeres a conectar con su esencia, a desarrollar su liderazgo, amor propio, y conectar con su propósito de vida a través del autoconocimiento profundo. Me encantará saber mas de ti contáctame por redes sociales y cuéntame:



Espero verte en la comunidad

 [@cmujerpositiva](https://www.instagram.com/cmujerpositiva)

 [@cmujerpositiva](https://www.facebook.com/cmujerpositiva)

 [hola@cmujerpositiva.com](mailto:hola@cmujerpositiva.com)

Con Mucho amor,

**Gusleyma Aponte**

**CEO Cmujerpositiva**