



RECONÓCE(TE)
Y MEJORA TUS NEXOS

EJERCICIOS
PARA SER
• MEJOR ESPEJO •
DE MIA PINEDA

MAISTRAL.COM

Desde que nacemos estamos en relación: con mamá, con papá, con familiares, con amores, con amig@s y con compañer@s de trabajo... nos pasamos la vida vinculándonos y aprendiendo junto a otr@s. Cada relación es como un espejo, nos refleja lo bueno (y no tan bueno) que nos caracteriza y cómo eso nos lleva a construir (o no) un puente con otr@.

¿Somos un buen espejo? Esta pregunta es la base de los ejercicios que estás a punto de comenzar, los escogí con la intención de llevarnos a reconectar con el sentir del cuerpo, de integrar mente y emoción para entender lo que proyectamos en otr@s y cómo nos vemos reflejad@s, para así vincularnos con mayor claridad.

LOS MEJORES MOMENTOS ASTROLÓGICOS PARA HACER ESTOS EJERCICIOS SON:

Con el ingreso del Sol en Aries y/o en Libra: Cada año, cuando el Sol entra a Aries y/o a Libra, toca el grado 0° de todo signo cardinal, conocido también como Aries Point. Así, se marca **el equinoccio de otoño o invierno (dependiendo el hemisferio donde vives)**, que abre una ventana energética de tres meses para iniciar cambios. Ten en cuenta que esta energía estimula al axis de las relaciones: el “Yo” y el “Nos”.

Con eventos en la zona Libra de tu carta: Cada vez que uno o varios tránsitos suceden en este signo, el enfoque va hacia el equilibrio y las relaciones, pero no te limites a pensar solo en romance, la energía Libra rige el acuerdo según el cual nos vinculamos tanto a nivel personal como profesional. Nos hace ver el tipo de nexos que tenemos y cómo reflejan nuestro valor, qué tanto reconocemos lo que tenemos para dar y qué tanto nos abrimos a recibir de otr@s.

Cuando un planeta ocupa por tránsito el signo opuesto a tu Sol: checa el signo donde está tu Sol y ten en cuenta que todo planeta de tránsito que esté en el signo opuesto, te empuja a asumir el rol de “espejo”. Una de las mejores formas de aprender con este tránsito es a través de tus interacciones con otr@s.

Con tránsitos en tu casa 7 o descendente: Cuando los planetas pasan por esta zona de tu carta se activa la energía de relaciones y nexos que creas con otr@s. Escanea este código QR en donde Mia te cuenta más al respecto:



iEste es tu punto de partida para trabajar en ti! Si estás aquí es porque estás list@ para mejorar tu “Yo”, dejar de lado lo que ya no quieres proyectar y manifestar un “Nos” consciente, so *let's do it!*

CON LOS “EJERCICIOS PARA SER MEJOR ESPEJO” APRENDERÁS A:

- Reconectar con tu cuerpo y tus emociones a través del movimiento
- Entender lo que proyectas en otr@s escuchando tu mente y corazón, reconociendo lo que tienes dentro de ti
- Conectar con mayor claridad contigo y con los demás
- Disolver proyecciones para sanar el presente
- Tener relaciones más conscientes y amorosas en tu vida

Este *workbook* será tu aliado al inicio de este recorrido y tras cada ejercicio que vayas realizando, con el propósito de integrar mejor lo que vas aprendiendo. Puedes imprimirlo para ir tomando notas.

Dicho esto, toma tiempo aparte para conectar contigo y escribir en cada espacio las respuestas que vengan a ti, así las tendrás presentes en tu proceso:

1 ¿Cómo te gustaría sentirte después de este trabajo interno?

2 ¿Cuáles son tus intenciones de cambio en tus relaciones, empezando por la que tienes contigo mism@?



¿QUÉ CONTIENEN LOS EJERCICIOS PARA SER MEJOR ESPEJO?

Lección introductoria: Conocerás cómo trabajar con la sucesión de aprendizajes de los signos para enfocarte en tu proceso de crecimiento.

Ejercicio 1: “Aprendiendo a conectar con tu cuerpo (*Embodiment*)”. Una rutina de movimiento libre que integra yoga y danza para acercarte a un mejor vínculo con tu cuerpo. Es sencilla de realizar y puedes practicarla cuando desees soltar tensiones, conectar con la sensualidad, y elevar endorfinas.

Ejercicio 2: “Aprendiendo a abrir las caderas. Nivel básico”. Esta rutina te ayudará a trabajar en un área donde solemos acumular muchas emociones, y cuyo bloqueo limita la expansión creativa y sexual.

Ejercicio 3: “Aprendiendo a abrir las caderas. Nivel intermedio”. En este *flow* de movimiento nos enfocaremos en lograr una mayor apertura del área para soltarnos a nivel físico y emocional. Te recomendamos hacerlo luego del nivel básico, o si ya tienes más experiencia con este tipo de ejercicios.

Ejercicio 4: “Coaching: disolviendo proyecciones pasadas para sanar el presente”. Con esta lección podrás aplicar principios del *coaching* para ver lo que te molesta en el otro desde una perspectiva diferente, y que te ayude a hacer consciente lo que proyectas en los demás.

Ejercicio 5: “Coaching: integración de partes fragmentadas”. Esta es una lección que integra *coaching* con el método *Theta Healing™*, para ayudarte a sanar traumas de tu pasado y atender tus necesidades mejorando tu relación contigo, y a su vez la que tienes con otros.

Ejercicio 6: “Meditación de *Theta Healing™* para conectar con el alma gemela”. Ábrete al encuentro y reconocimiento de tu alma gemela con esta poderosa meditación que te pone en modo receptiv@ para atraer a las personas claves a tu vida.

Ejercicio 7: “10 preguntas que hacerte para ser mejor espejo”. Con esta guía podrás hacer tu propio registro o diario con disparadores que te ayudarán a indagar en patrones de comportamientos presentes en tus vínculos de todo tipo, y encontrar en ti las respuestas para equilibrarlos.

Lo ideal es hacer estos ejercicios en el orden sugerido anteriormente. Si hay alguno que no puedes realizar, puedes pasar al siguiente. Se recomienda practicar estas lecciones en los momentos astrológicos indicados anteriormente, sin embargo, puedes tomarlas cada vez que lo sientas necesario, pues sus aprendizajes son atemporales: duran para toda la vida.

Tras realizar el Ejercicio 1: “Aprendiendo a conectar con tu cuerpo (Embodiment)”, responde:

¿Percibiste alguna zona de tu cuerpo con presión, tensión o molestia? ¿Cuál? Especifica qué sentiste

.....

.....

.....

¿Cuáles emociones o pensamientos vienen a tu mente en este momento? (Luego de hacer el ejercicio)

.....

.....

.....

Luego de practicar el Ejercicio 2: “Aprendiendo a abrir las caderas. Nivel básico”, escribe:

¿Percibiste alguna zona de tu cuerpo con presión, tensión o molestia? ¿Cuál? Especifica qué sentiste

.....

.....

.....

¿Qué significa para ti estar abiert@?

.....

.....

.....

¿Cómo te has sentido después de abrirte genuinamente con alguien de tu confianza? ¿Cómo te sientes cuando alguien se abre contigo y te considera parte importante de su vida?

.....

.....

.....

Tras hacer el ejercicio 3: “Aprendiendo a abrir las caderas. Nivel intermedio”, escribe:

¿Percibiste alguna zona de tu cuerpo con presión, tensión o molestia? ¿Cuál? Especifica qué sentiste

.....

.....

.....

¿Cuáles son los momentos en los que te sientes más expansiv@?

.....

.....

.....

¿En cuáles áreas de tu vida te permites ser creativ@ e inventiv@ y en cuáles eres más estructurad@?

.....

.....

.....

El cuerpo físico y el emocional son parte de un mismo organismo, se corresponden, y no pueden existir el uno sin el otro. Conoce las emociones que se relacionan con cada zona de tu cuerpo e inicia el trabajo interno con este especial:



Tras tomar la lección 4: “Coaching: disolviendo proyecciones pasadas para sanar el presente”, escribe:

Identifica una situación reciente que generó conflicto con alguien, detallando por qué te molestó:

.....

.....

.....

¿Consideras que pudiste haber reaccionado mejor ante esta situación? Escribe cómo:

.....

.....

.....

Ahora que lo ves claro, perdónate por haber reaccionado así, no eres las emociones negativas que tuviste en ese momento. Date la oportunidad de hacerlo diferente en el futuro, lo mereces. **Recuerda: lo que te choca, te checa.**

Luego de tomar el ejercicio 5 “Coaching: integración de partes fragmentadas”, descubre tu lugar seguro:

Piensa en un lugar (real o imaginario) en donde te sientas segur@ y en paz. Busca un espacio de tiempo para ti y siéntate en un lugar donde te sientas cómod@ y no te interrumpen. Ahora, mientras inhalas y exhalas, recrea ese lugar en tu mente y descríbelo detalladamente con cada uno de tus sentidos:

- ¿Cómo se ve este lugar?
- ¿Qué escuchas de fondo?
- ¿Cuál es el aroma que hay en el ambiente?
- ¿Hay algo que estás sosteniendo con tus manos o que puedes sentir?
- ¿Hay algún sabor?

Esta meditación te permitirá contactar con tu lugar seguro, es un paso fundamental para profundizar en tu interior, aprender a habitarte, escucharte y brindarte seguridad a ti mism@. Hazlo cada vez que necesites desconectarte del ruido exterior, soltar la ansiedad o/ y disminuir el estrés.



Después de realizar el ejercicio 6: “Meditación de Theta Healing™ para conectar con el alma gemela”, escribe una lista de cualidades y valores que te gustaría que tuvieran las personas que están por entrar a tu vida.

¿Cuáles colocarías?

1

2

3

4

5

Ahora, identifica a las personas en tu entorno que ya tienen estas cualidades. Escribe sus nombres a continuación:

Agradece a cada una de estas personas por brindarte luz haciéndoles saber lo importante que son para ti y recuerda: al mejorar la relación que tienes contigo mism@, manifiestas mejores relaciones con otr@s.

Luego de abrirte al cuestionamiento con el ejercicio 7: “10 preguntas que hacerte para ser mejor espejo”, ahora escribe dos situaciones o propuestas que recibes de personas cercanas a ti en las que tiendes a decir que sí, y otras dos en las que tiendes a decir que no (o que has dicho “no” recientemente):

Suelo decir SÍ a:	Suelo decir NO a:
● _____	● _____
● _____	● _____

<p style="text-align: center;">REFLEXIONA:</p> <p style="text-align: center;">¿Cuáles de estas puertas que abro son realmente buenas para mí y mi proceso, y cuáles no?</p>	<p style="text-align: center;">REFLEXIONA:</p> <p style="text-align: center;">¿Desde dónde viene esta negativa? ¿Es una limitante que tengo por miedo a abrirme o es un sano límite?</p>
<p style="text-align: center;">Ahora que lo ves, ¿qué puedes hacer al respecto?</p>	<p style="text-align: center;">Ahora que lo ves, ¿qué puedes hacer al respecto?</p>
<p style="text-align: center;">¿Con cuál situación empezarás a hacerlo?</p>	<p style="text-align: center;">¿Con cuál situación empezarás a hacerlo?</p>

Este cuadro te debería permitir visualizar en dónde debes trabajar para alcanzar el balance que necesitas. Te RECUERDO, poner sanos límites es lo que nos permite crear espacio y de ahí sentirnos más libres. No dejes que esto se quede solo en planes, está en ti dar el paso. Te dejo este pequeño recuadro con recordatorios que te pueden ayudar en este cambio de patrones.

Puedes resaltar los que más resuenen con el cambio que deseas.

- Soy suficiente
- Si otr@s se molestan, está bien.
- Puedo decir que no y está bien
- No es mi responsabilidad la vida de otras personas
- Tengo derecho a tomar mis propias decisiones
- Mi trabajo es hacerme feliz



“Para tener buenas relaciones,
la relación conmigo misma tiene que estar bien”.

Mia Pineda

La meta es que aprendamos a vernos mejor para poder ver mejor a los otr@s y vivir una grata experiencia en conjunto. Recuerda que somos parte de una gran comunidad y entre todos nos apoyamos y motivamos: te invito a que compartas tus fotos o videos llevando a cabo estas prácticas en redes. No olvides hacerme mención en Instagram: @mia_astral, @astral_facts y @soyeldeseo_. También puedes usar la etiqueta. #SerMejorEspejo.

¡Gracias por ser parte y permitirme acompañarte en tu proceso!

Espero que disfrutes estas prácticas y que te acerquen a tu sentir más honesto.

Recuerda que en miastral.com tienes lecciones diarias de *coaching* y astrología que te ayudarán a hacer el trabajo complementario en este camino de crecimiento.

