

GABRIELA JUVERA

# PROGRAMA ALKIMYA

GABRIELAJUVERA.COM

# ENERGIA FEMENINA



Despertar la energía femenina no es algo que se logre de un día para otro, sino un proceso de reconexión con tu cuerpo, tu intuición, tu creatividad y tu capacidad de nutrir y transformar. Te dejo una guía con pasos prácticos y espirituales:



# 7 Formas de Despertar tu Energía Femenina

## 1. Conecta con tu cuerpo

- Practica movimiento consciente: danza libre, yoga suave, caminar descalza en la naturaleza.
- Escucha a tu cuerpo sin juzgarlo, honra sus ritmos y necesidades.

## 2. Abraza tus emociones

- La energía femenina fluye a través de la vulnerabilidad y la sensibilidad.
- Escribe en un diario lo que sientes. Permítete llorar, reír, enojarte y amar sin reprimir.

## 3. Cultiva tu intuición

- Medita en silencio, practica visualizaciones o rituales con velas.
- Escucha esa voz interior antes de tomar decisiones.

## 4. Reconéctate con los ciclos

- Honra tus ciclos menstruales o los ciclos de la luna.
- Lleva un calendario lunar para sincronizar tus actividades con sus fases (ejemplo: sembrar intenciones en luna nueva).



## 5. Activa tu creatividad

- La energía femenina es creación pura. Dibuja, escribe, canta, cocina de manera intuitiva, aunque no sea “perfecto”.
- Hazlo como un acto de expresión, no de resultado.

## 6. Crea rituales diarios

- Encender una vela al despertar.
- Preparar té de hierbas conscientemente.
- Agradecer antes de dormir.
- Estos pequeños rituales abren espacio a lo sagrado en lo cotidiano.

## 7. Rodéate de energía femenina

- Conecta con otras mujeres en círculos, talleres o comunidades.
- Lee sobre arquetipos femeninos y diosas de diferentes culturas.
- Pasa tiempo en la naturaleza (la Madre Tierra es la representación máxima de lo femenino).



# Frase de activación

**Puedes repetirte en tus meditaciones:**

**“Honro mi cuerpo, escucho mi intuición y permito que mi energía femenina despierte y fluya en mí.”**

*¡Gracias!*

Alkimya

EL PODER DE SER TÚ

[gabrielajuvera.com](http://gabrielajuvera.com)