

CITAS CONSCIENTES

observar • sentir • elegir



Martha Velasco

— • *En Consciencia* • —

Un regalo para ti

**QUIERO REGALARTE ESTE MATERIAL
PORQUE ESTOY CONVENCIDA DE QUE
EL AMOR PROPIO Y LAS RELACIONES
SANAS SON PILARES
FUNDAMENTALES PARA EL
BIENESTAR DE LAS MUJERES.**

**CUANDO UNA MUJER SE ELIGE, SE
FORTALECE.**

**Y CUANDO SE FORTALECE, PUEDE
CONSTRUIR UNA VIDA MÁS LIBRE,
MÁS PLENA Y MÁS CONSCIENTE.
ESPERO QUE ESTAS PÁGINAS TE
ACOMPañEN Y TE INSPIREN EN TU
CAMINO.**

CON APRECIO,

Mónica Becerra
Diputada Federal



Contenido

0 INTRODUCCIÓN

1 ¿DESDE DÓNDE ESTOY SALIENDO?

CLARIDAD INTERNA ANTES DE UNA CITA

MEDITACIÓN: REGRESO A MÍ ANTES DE ABRIR LA PUERTA

2 DURANTE LA CITA: PRESENCIA Y CUERPO

SEÑALES REALES VS. ILUSIÓN

MEDITACIÓN: MI CUERPO ME DICE LA VERDAD

3 DESPUÉS DE LA CITA: LECTURA CONSCIENTE

LO QUE SENTÍ. LO QUE EVITÉ. LO QUE JUSTIFIQUÉ.

MEDITACIÓN: HONRO LO QUE REALMENTE PERCIBO

4 CONEXIÓN O PROYECCIÓN

CUANDO VEO AL OTRO... Y CUANDO IMAGINO

MEDITACIÓN: DESACTIVO LA FANTASÍA, ACTIVO LA CLARIDAD

5 RITUAL DE ELECCIÓN CONSCIENTE

ELEGIR SIN CULPA, SIN URGENCIA Y SIN MIEDO

MEDITACIÓN: ME ELIJO ANTES DE ELEGIR

BONOS EXTRA

 **CHECKLIST EMOCIONAL DE CITAS**

 **SEÑALES VERDES Y SEÑALES ROJAS**

 **RUTINA BREVE ANTES Y DESPUÉS DE SALIR**

 **FRASES DE PODER PARA ELEGIR CON
CONSCIENCIA**

 **ACTO SIMBÓLICO: CIERRO CICLOS CON MADUREZ**

 **DIÁLOGO CONSCIENTE PARA DECIR “SÍ” O “NO”**

 **MANIFIESTO DE CITAS CONSCIENTES**

Introducción

Observar. Sentir. Elegir.

Salir con alguien no debería ser un acto de ansiedad.

Debería ser un acto de presencia.

Muchas personas repiten patrones en sus citas no por falta de inteligencia, sino por falta de consciencia emocional.

Citas Conscientes es una guía para hombres y mujeres que desean:

-  **Relacionarse desde amor propio**
-  **Reconocer señales antes de involucrarse profundamente**
-  **Diferenciar ilusión de realidad**
-  **Escuchar su cuerpo y su intuición**
-  **Elegir con claridad y madurez**



Escucha aquí

**Durante 5 días trabajarás tres pilares
fundamentales:**

Observar.

Antes y durante la cita.

Sentir.

**Escuchar lo que tu cuerpo y emociones
expresan.**

Elegir.

**Tomar decisiones claras, sin culpa ni
prisa.**

Cada día incluye:



Audio reflexivo



Meditación sensorial



Ejercicio práctico



Frase de poder

**Una cita consciente no es para demostrar
tu valor.**

Es para confirmar tu coherencia.

Y eso cambia todo.

**¿DESDE DÓNDE ESTOY
SALIENDO?**

**Antes de una cita, la pregunta no es:
¿Me gustará?**

 **Claridad interna es:**

- Reconocer tu intención.
- Observar tu estado emocional.
- Identificar patrones previos.
- Diferenciar deseo de necesidad.

No salgas para llenar un vacío.

Sal para descubrir si hay coherencia.

**¿Estoy saliendo desde amor propio o
desde carencia?**

Escucha aquí



**MEDITACION “Regreso a mí antes de
abrir la puerta”**

Escucha aquí



**¿DESDE DÓNDE ESTOY
SALIENDO?**



“Mi intención real”

- 1. ¿Qué tipo de relación deseo realmente?**
- 2. ¿Qué valores son no negociables para mí?**
- 3. ¿Estoy buscando conexión o validación?**
- 4. ¿Qué patrón he repetido antes?**
- 5. ¿Estoy emocionalmente disponible?**

Respóndelo sin prisa.

Sin juicio.

Con verdad.

*“No salgo para que me elijan.
Salgo para observar si elijo.”*

**DURANTE LA CITA:
PRESENCIA Y CUERPO
SEÑALES REALES VS. ILUSIÓN**

**En una cita consciente no solo observas al otro.
Te observas a ti.**

🌿 Señales de conexión real:

- Te sientes tranquila o tranquilo.
- Puedes ser tú sin actuar.
- Hay escucha mutua.
- No necesitas impresionar.
- El tiempo fluye sin tensión.

•

🌿 Señales de ilusión o proyección:

- Ansiedad por gustar.
- Exceso de idealización.
- Justificar comportamientos incómodos.
- Sentir que debes esforzarte demasiado.
- Ignorar pequeñas incomodidades.

•

**La química intensa no siempre es compatibilidad.
A veces es activación de patrones conocidos.
La conexión sana se siente estable.**

MEDITACION

Señales reales vs. ilusión “Mi cuerpo me dice la verdad”



Escucha aquí



Escucha aquí

**DURANTE LA CITA:
PRESENCIA Y CUERPO
SEÑALES REALES VS. ILUSIÓN**

 **“Mi cuerpo me dice la verdad”**

Después de tu cita, responde:

- 1. ¿Cómo estaba mi respiración durante el encuentro?**
- 2. ¿Me sentí relajada o en alerta?**
- 3. ¿Hubo algo que me incomodó y preferí ignorar?**
- 4. ¿Sentí que podía ser auténtica o auténtico?**
- 5. ¿Salí con energía o con desgaste?**
- 6.**

No analices demasiado.

Responde desde la sensación.

El cuerpo no se equivoca.

La mente sí puede justificar.

*“No confundo intensidad con
conexión.
Confío en lo que mi cuerpo
registra.”*

DESPUÉS DE LA CITA: LECTURA CONSCIENTE

Después de una cita, la claridad se entrena.

🌱 Preguntas conscientes:

- ¿Qué sentí durante el encuentro?
- ¿Qué parte de mí se activó?
- ¿Qué señales minimicé?
- ¿Qué comportamientos justifiqué?
- ¿Estoy proyectando potencial en lugar de observar hechos?
-

🌱 Recuerda:

La emoción intensa no siempre es conexión.

A veces es activación de una herida conocida.

La conexión sana no genera confusión.

Genera serenidad.

Haz una pausa antes de avanzar.

La prisa suele ser apego.

La calma suele ser claridad.

Lo que sentí. Lo que
evité. Lo que
justifiqué.



Escucha aquí

MEDITACION
“Desactivo la
ilusión, activo la
claridad”



Escucha aquí

**DESPUÉS DE LA CITA: LECTURA
CONSCIENTE****LO QUE SENTÍ. LO QUE EVITÉ. LO QUE
JUSTIFIQUÉ.** **Ejercicio práctico: “Lectura sin fantasía”****Después de cada cita escribe:**

- 1. Tres cosas que me gustaron (hechos reales, no suposiciones).**
- 2. Tres cosas que me incomodaron (sin justificar).**
- 3. ¿Hubo coherencia entre lo que dijo y cómo actuó?**
- 4. ¿Estoy imaginando potencial o viendo realidad?**
- 5. Si esta persona no cambiara nada... ¿me sentiría en paz con eso?**

Esta última pregunta es clave.**No te enamores de posibilidades.****Observa consistencias.**

*“No me enamoro de potencial.
Elijo coherencia.”*

CONEXIÓN O PROYECCIÓN CUANDO VEO AL OTRO... Y CUANDO IMAGINO

No todo lo que se siente intenso es conexión.

A veces es activación emocional.



Señales de proyección:

- Fantasear rápido con el futuro.
- Idealizar detalles mínimos.
- Sentir urgencia por definir.
- Justificar incoherencias.
- Pensar más en lo que podría ser que en lo que es.
-



Señales de conexión real:

- Serenidad.
- Consistencia.
- Coherencia entre palabras y acciones.
- Espacio para ser tú.
- No sentir presión.
-

La proyección completa vacíos.

La conexión respeta procesos.

Recuerda:

Familiar no siempre significa sano.

Enfocarme en mí



Escucha aquí

**MEDITACION
Regreso a mí**



Escucha aquí

CONEXIÓN O PROYECCIÓN
CUANDO VEO AL OTRO... Y CUANDO
IMAGINO

 **Ejercicio práctico: “¿Lo veo o lo imagino?”**

Responde con honestidad:

- 1. ¿Qué hechos concretos conozco de esta persona?**
- 2. ¿Qué estoy suponiendo sin evidencia?**
- 3. ¿Estoy idealizando cualidades que aún no he comprobado?**
- 4. ¿Hay coherencia sostenida o momentos aislados?**
- 5. Si eliminara la fantasía... ¿qué queda?**

Observa sin dramatizar.

Sin forzar.

Sin autoengaño.

*“No proyecto carencias.
Elijo desde plenitud.”*

RITUAL DE ELECCIÓN CONSCIENTE ELEGIR SIN CULPA, SIN URGENCIA Y SIN MIEDO

La indecisión constante suele ser apego disfrazado.

Elegir conscientemente implica:

- 🌿 **Escuchar tu cuerpo.**
- 🌿 **Respetar tus valores.**
- 🌿 **No romantizar incoherencias.**
- 🌿 **No prolongar dudas innecesarias.**
- 🌿 **Honrar tu intuición.**

Un “sí” consciente es tranquilo.

Un “no” consciente es firme.

No necesitas conflicto para retirarte.

No necesitas culpa para continuar.

Necesitas claridad.

Elegir con madurez

Escucha aquí



MEDITACIÓN “Me elijo antes de elegir”

Escucha aquí



**RITUAL DE ELECCIÓN CONSCIENTE
ELEGIR SIN CULPA, SIN URGENCIA Y SIN
MIEDO**

 **Ejercicio práctico: “Mi decisión madura”**

Responde:

- 1. ¿Esta persona me da paz o incertidumbre constante?**
- 2. ¿Siento coherencia sostenida?**
- 3. ¿Me estoy forzando a que funcione?**
- 4. Si nadie me juzgara, ¿qué elegiría?**
- 5. ¿Estoy eligiendo desde amor propio?**

Ahora escribe una frase final:

“Hoy elijo...”

Y completa con honestidad.

*“Decidir con claridad es
respetarme.”*



BONOS EXTRA

**SOLTAR EL MIEDO A PERDER Y
RECUPERAR TU PODER INTERIOR**



Ejercicio práctico: “Lo que suelto, lo libero con gratitud”

- 1. Escribe el nombre o la situación que te ha generado más desgaste.**
- 2. Anota todo lo que sientes: tristeza, enojo, miedo, confusión.**
- 3. Agradece internamente lo aprendido (aunque haya dolido).**
- 4. Quema, rompe o entierra ese papel.**
- 5. Hazlo con intención, como un acto simbólico de liberación.**

Y al hacerlo repite:

**“Suelto lo que ya no me pertenece.
Libero lo que ya cumplió su función.
Confío en lo nuevo que viene a mí.”**

*“Soltar no es perder. Es elegirte con
amor.”*



CHECKLIST EMOCIONAL DE CITAS

“¿Estoy eligiendo desde claridad?”

Revísala después de cada encuentro:

✓ ¿Me sentí tranquila o tranquilo durante la cita?

✓ ¿Pude ser auténtica o auténtico sin actuar?

✓ ¿Hubo coherencia entre lo que dijo y lo que hizo?

✓ ¿Mi cuerpo estuvo relajado la mayor parte del tiempo?

✓ ¿No tuve que justificar comportamientos incómodos?

✓ ¿Salí con energía y no con desgaste?

✓ ¿No sentí urgencia por definir algo inmediatamente?

✓ ¿Me sentí elegida o elegido, y también capaz de elegir?

✨ Si tienes más de 6 checks: hay serenidad.

🌀 Si tienes menos: observa sin culparte. Algo necesita más tiempo o claridad.

SEÑALES VERDES Y SEÑALES ROJAS

Señales verdes (coherencia)

- **Escucha activa.**
- **Respeto por tus tiempos.**
- **Claridad en intención.**
- **Consistencia en comunicación.**
- **Interés genuino por conocerte.**
- **Te sientes en paz.**

Señales rojas (activación)

- **Ambigüedad constante.**
- **Intensidad demasiado rápida.**
- **Incoherencia entre palabras y acciones.**
- **Necesidad de justificar lo incómodo.**
- **Celos o presión temprana.**
- **Confusión emocional.**

Recuerda:

La intensidad puede ser química.

La coherencia es compatibilidad.

ACTO SIMBÓLICO ***“Cierro con madurez”***

Si decides no continuar con alguien:

- 1. Escribe el nombre de la persona.**
- 2. Agradece lo aprendido.**
- 3. Reconoce lo que viste con claridad.**
- 4. Dobla el papel.**
- 5. Di en voz alta:**

“Gracias por el encuentro.

Hoy elijo seguir desde mi centro.

Me pertenezco.”

Rompe o guarda el papel como símbolo de cierre consciente.

Cerrar con madurez evita arrastrar energía innecesaria.



✨ *FRASES DE PODER PARA ELEGIR CON CONSCIENCIA*

Elige una y la repites por 3 días:

“Mi paz vale más que la intensidad.”

“No necesito forzar lo que es para mí.”

“La claridad me protege.”

“No justifico lo que me incomoda.”

“Elijo coherencia, no fantasía.”

“Mi intuición es una guía amorosa.”

“Lo que es para mí se siente en paz”





RUTINA BREVE ANTES Y DESPUÉS DE UNA CITA



Antes (3 minutos)

- 1. Respira profundo 3 veces.**
- 2. Coloca tu mano en el pecho.**
- 3. Pregunta internamente:**
- 4. “¿Estoy saliendo desde plenitud?”**
- 5. Visualiza luz verde suave rodeándote.**
- 6. Repite:**
- 7. “Voy a observar, no a convencer.”**



Después (3 minutos)

- 1. Inhala y exhala profundamente.**
- 2. Sacude ligeramente tus manos.**
- 3. Pregunta:**
- 4. “¿Cómo me siento ahora?”**
- 5. Si hubo incomodidad, escríbela.**
- 6. Repite:**
- 7. “Confío en lo que sentí.”**

Esta rutina entrena tu sistema nervioso a elegir desde regulación, no desde impulso.



DECISIÓN CONSCIENTE

Para decir sí o no con claridad

Si decides continuar:

“Me gustó conocerte. Me siento tranquila o tranquilo y me gustaría seguir explorando esto con calma.”

Si decides no avanzar:

“Gracias por el tiempo compartido. Hoy siento que no hay la conexión que busco. Te deseo lo mejor.”

Sin explicación excesiva.

Sin culpa.

Sin dureza.

La claridad también es respeto.





MANIFIESTO DE CITAS CONSCIENTES

Me observo. Me siento. Elijo.

Hoy elijo relacionarme desde la consciencia.

No desde la carencia.

No desde la urgencia.

No desde el miedo a estar sola o solo.

Elijo observar antes de idealizar.

Elijo sentir antes de decidir.

**Elijo escuchar mi cuerpo antes de
convencerme.**

Reconozco que la intensidad no es destino.

Que la química no siempre es compatibilidad.

Que lo familiar no siempre es sano.

**Hoy dejo de proyectar mis deseos sobre quien
apenas estoy conociendo.**

Hoy dejo de justificar lo que me incomoda.

Hoy dejo de romantizar la ambigüedad.

Me permito avanzar con serenidad.

Me permito pausar sin culpa.

Me permito decir no sin sentir que pierdo.

**Entiendo que una cita no es un examen de mi
valor.**

Es un espacio para descubrir coherencia.

Mi tiempo es valioso.

Mi energía es sagrada.

Mi paz no es negociable.

Elijo relaciones donde pueda ser auténtica o auténtico.

Donde haya respeto.

Donde haya claridad.

Donde haya consistencia.

No busco que me completen.

Me comparto desde plenitud.

Si algo no vibra conmigo, me retiro con madurez.

Si algo se siente alineado, avanzo con calma.

Confío en mi intuición.

Confío en mi proceso.

Confío en mi capacidad de elegir mejor cada vez.

Hoy me elijo antes de elegir a alguien más.

Y desde ahí...

todo cambia.

Mònica Becerra y Martha Velasco

**Te comparten este regalo con mucho
cariño con la finalidad de que tengas
herramientas para poder
fortalecerte, crecer y evolucionar.**

**Ponlo en práctica en tu vida, y
sientete con la confianza de
compartirlo con quien consideres lo
necesita**

