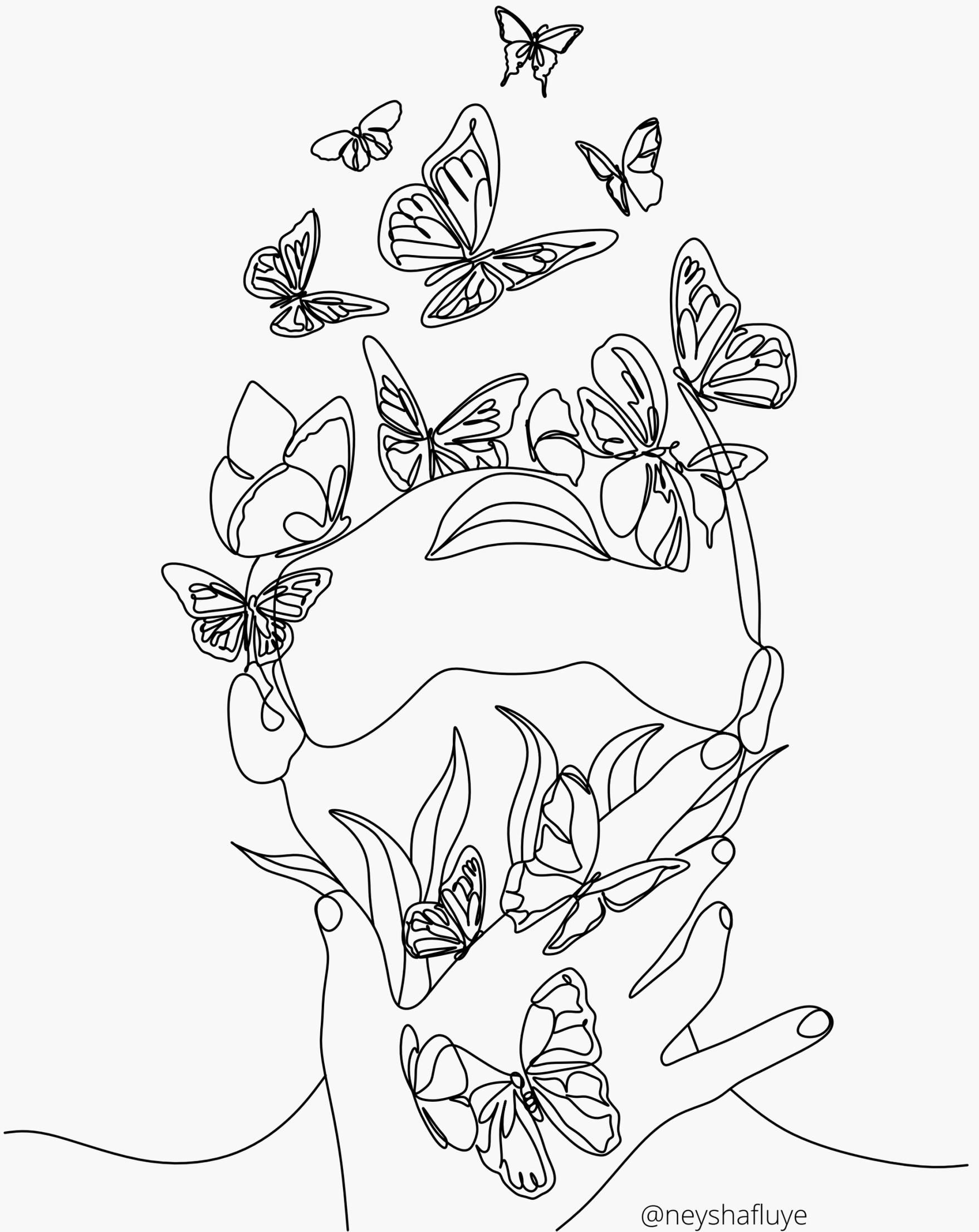


Animalis



@neyshafluye

Guía práctica para el manejo mental y emocional de la madre en gestación y recién nacida (6 meses post parto)



¿Qué encontrarás en esta guía?

- Mensaje de bienvenida
- Manejando mi mente consciente
 - Gratitud diaria
- Manejando mi mente inconsciente
 - Afirmaciones
 - Reflexión nocturna
- Escritura reflexiva diaria
- Cómo identificar las emociones en mi cuerpo

ANTES

de continuar
te recomiendo
imprimir esta guía
para que escribas a
mano tus respuestas
y la tengas contigo
en todo momento

Hola Querida Mamá:

Al igual que tu estuve gestando y fue una de las etapas más hermosas de mi vida. Sin embargo, también fue una experiencia llena de cambios físicos, emocionales y mentales. En especial, el post parto fue la etapa mas retante porque no contaba con el apoyo constante que quería.

Según mis vivencias y conocimiento aprendido en el camino he creado una guía práctica con herramientas simples que puedes aplicar en tu día a día para manejar tus emociones y tu mente. Algo que para mi fue transformador para lograr dos partos en casa y lactar a dos bebés a la misma vez.

Deseo sean de inspiración y fortaleza para la etapa que estas viviendo.

Con amor,

Neysha fluye



PD: A continuación te comparto un "collage" de imágenes que representan mi Maternidad



MAMÁ FLUYE
#SerMadreEstaDeMadre



madre lactante
integrando
a bebé



Antes

Después
paralisis facial 4 dias portparto



@neyshafluye

Manejando mi mente consciente

La mente consciente representa el sol tu energía de acción durante el día. Uno de los **hábitos** que practico a diario es recargar mi energía en la mañana observando los primeros rayos del sol. A esta técnica se le conoce como "sungazing".

Las siguientes afirmaciones diarias serán de apoyo para sugestionar tu mente consciente mientras estás despierta.



Repite estas afirmaciones desde que despiertas cada día. Las puedes declarar con tu voz y grabarte en tu celular para que las sigas escuchando a donde vayas durante el día. Recuerda que los pensamientos que siembras se cultivan día a día.

Gratitud Diaria

Escribe en tu libreta las respuestas a estas preguntas de agradecimiento diario. Te comparto algunas de las cosas por las que agradezco a diario mientras observo el sol. También doy detalles de esas personas o cosas que me rodean en ese momento presente.

¿Porqué agradezco en este momento presente?

¿Qué estoy observando aquí y ahora?

¿Qué siento?





Gratitud Diaria

Te invito a que escribas mínimo 10 cosas diarias por las que agradeces. Si lo haces constantemente a diario serían 300 cosas por las que agradeces al mes y aproximadamente 3,650 al año. Tan solo empieza a crear el hábito y verás las maravillas y los milagros manifestarse en tu vida a cada instante. Comienza ahora!!!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Manejando mi mente inconsciente

La mente inconsciente representa la luna tu energía de descanso durante la noche. Es ese espacio fértil donde se siembra la semilla. Vamos a sembrar pensamientos y **creencias empoderadoras**. Las siguientes afirmaciones nocturnas serán de apoyo para sugestionar tu mente inconsciente mientras duermes.



Repite estas afirmaciones antes de dormir. Las puedes afirmar desde tu mente mientras escuchas música instrumental. Te recomiendo 'Baby Mozart' porque también ayuda a que bebé descansa. Recuerdo que la escuchaba antes de dormir y me funcionaba. Todo pensamiento que alimente tu mente antes de dormir será la semilla para que durante la noche germine aquello que quieres. Así que también te propongo declarar tu sueño o meta en voz alta antes de cerrar tus ojos y descansar.

"Hasta que hagas consciente lo inconsciente dirigirá tu vida y lo llamarás destino" -Jung



Afirmaciones

Ahora crea tus propias afirmaciones. Deja fluir tu creatividad y escribe a continuación tus propias afirmaciones.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Reflexión nocturna

¿Qué emociones sentí hoy?

Mi mente estuvo: _____ (tranquila, llena de ideas, abrumada, en calma)

Antes de dormir te invito a reflexionar sobre tu día y agradecer por lo que paso. Aunque haya sido algo doloroso.



Recuerda que lo que paso durante el día fue un aprendizaje y a veces todo pasa tan rápido que no nos detenemos a ver ciertas señales y momentos especiales que la vida nos regala. Por eso dedica unos minutos previos a dormir para agradecer y crear en tu mente como te quieres sentir al despertar. Ejemplo: "hoy agradezco por la comida caliente que recibí de mi vecina y mañana quiero sentirme en calma y mas liviana" Recuerda que somos las creadoras de nuestra vida.

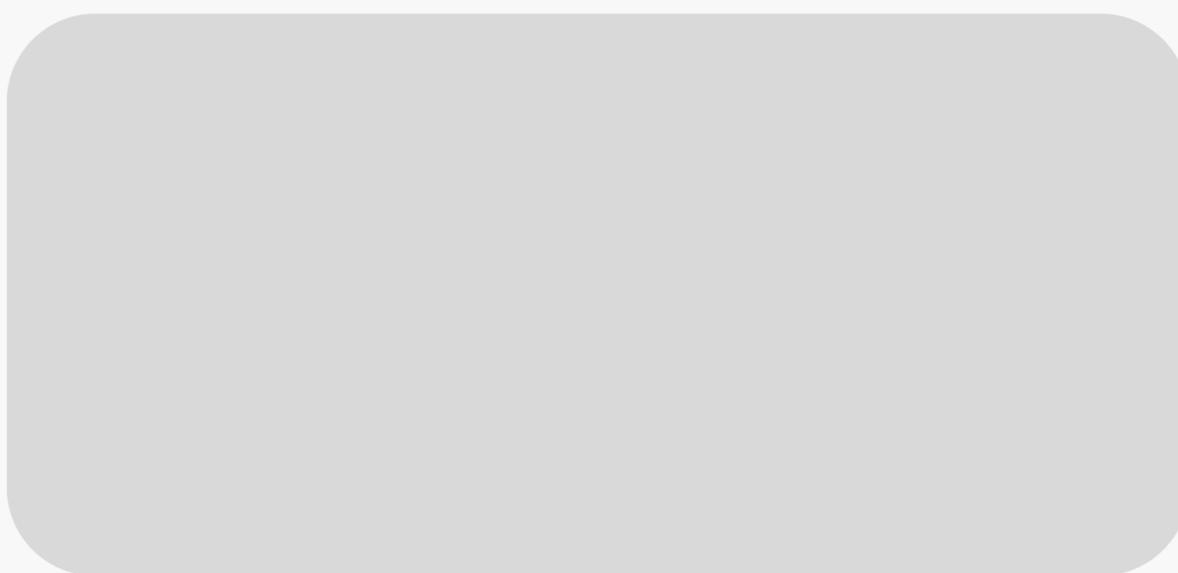
"Todo pasa" -Neysha

@neyshafluye

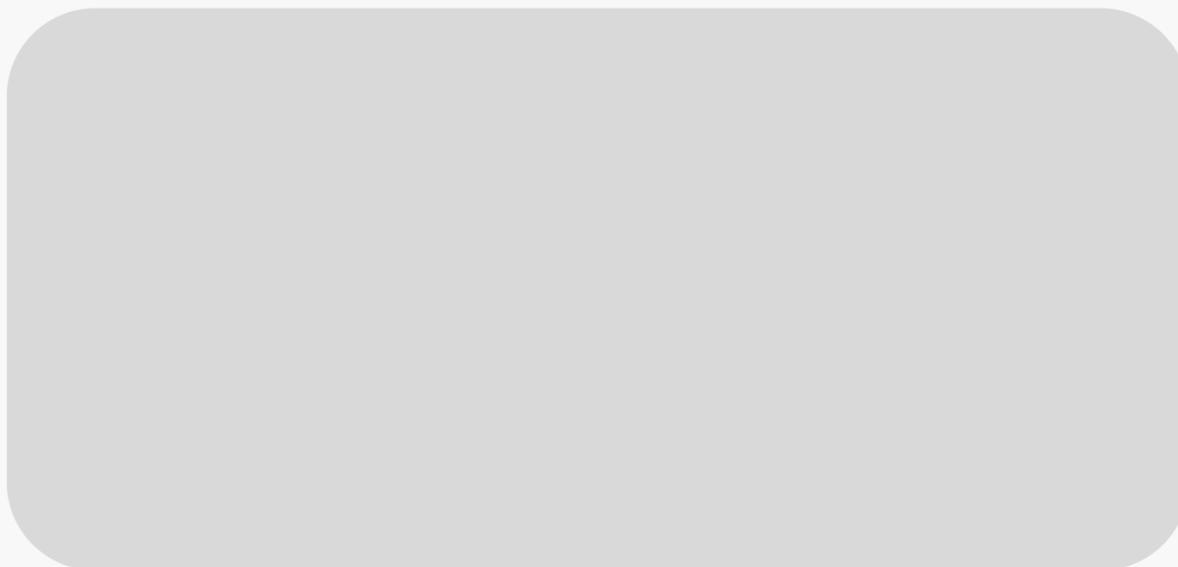


Escritura reflexiva

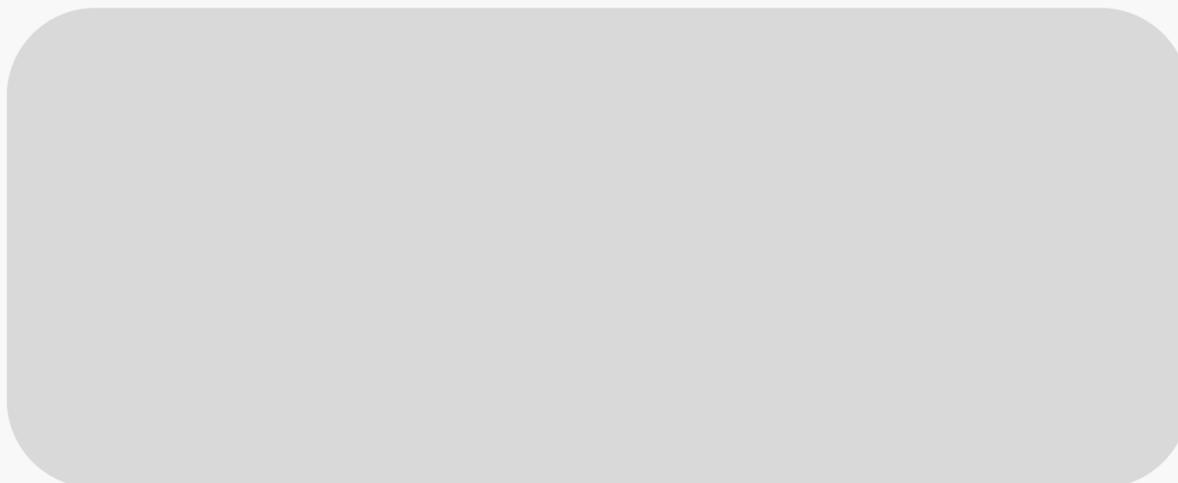
¿Cómo me sentí durante el día?



¿Cómo me quiero sentir al despertar?



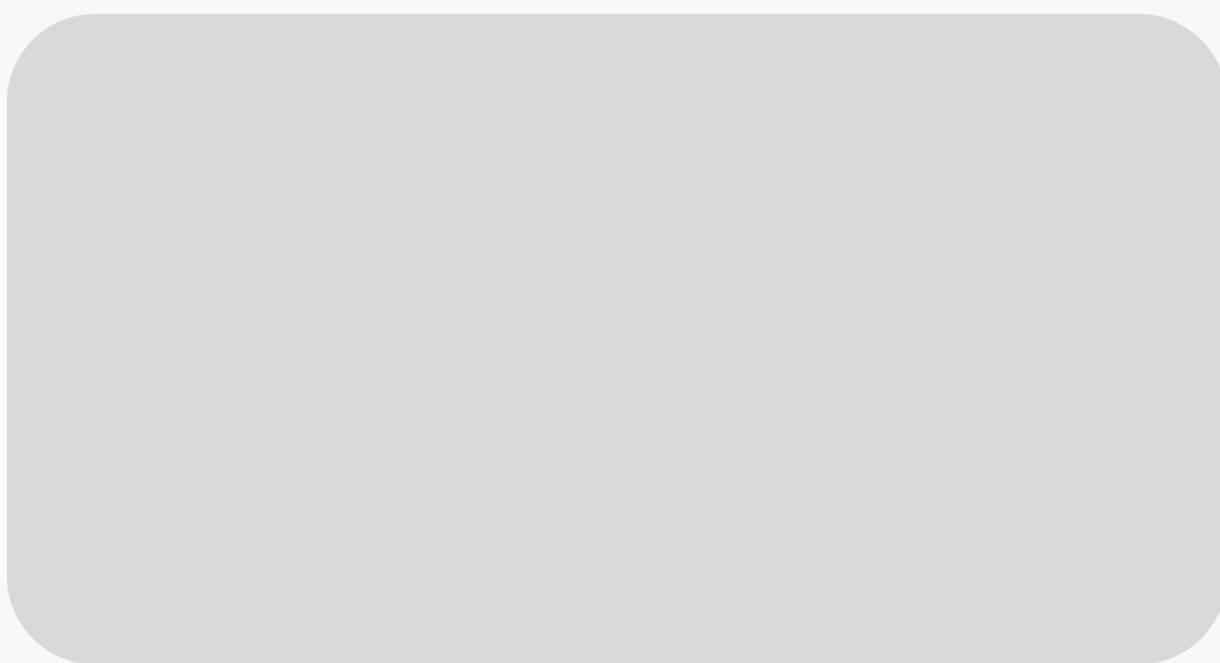
¿Qué emoción estoy sintiendo frecuentemente?



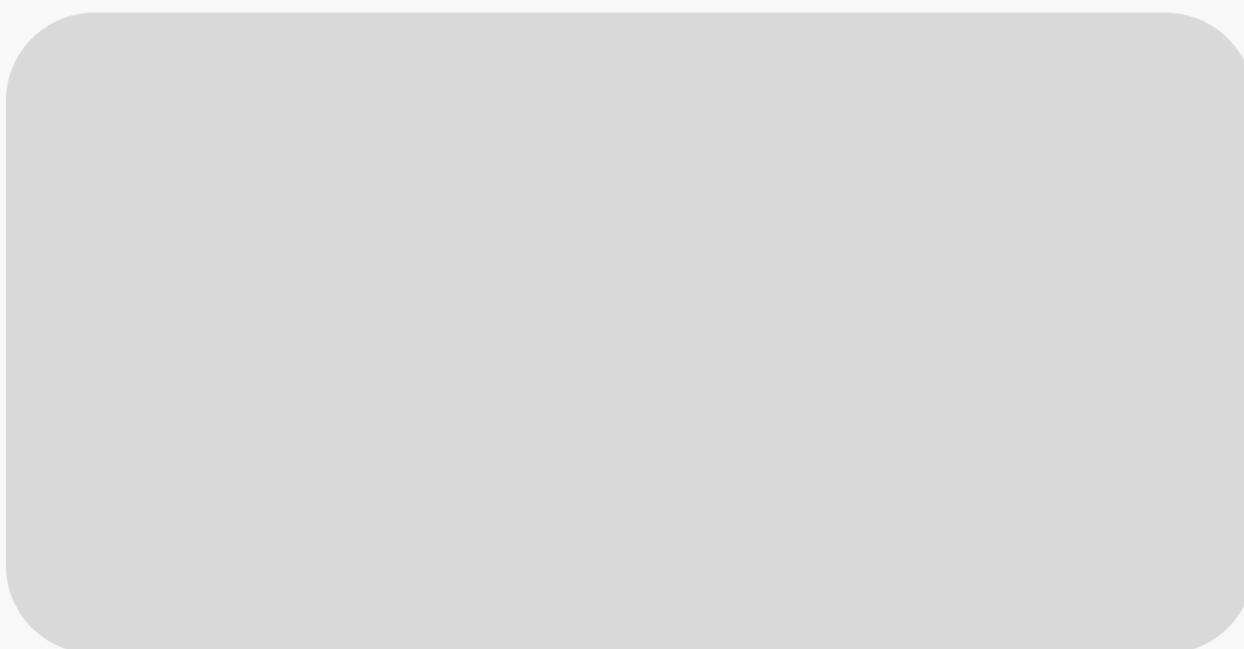


Escritura reflexiva

¿Cuál es mi mayor miedo?



¿Qué personas quiero escoger para que me acompañen y apoyen durante esta etapa que estoy viviendo? Menciona sus nombres





Cómo identificar las emociones en mi cuerpo

Las emociones se reflejan en distintas partes de nuestro cuerpo. Por ejemplo, cuando estaba en gestación y salía a caminar podía sentir como el estrés se veía reflejado en mi rodilla derecha. Después de una buena caminata mañanera soltaba las tensiones y me sentía en bienestar.

Asimismo puedes evaluarte y preguntarte:

¿qué emoción se está viendo reflejada en algún órgano de mi cuerpo?

Por ejemplo, la tristeza se puede reflejar en los pulmones o en tu garganta. El abandono se refleja en el corazón.

Te invito a que cierres tus ojos y tomes tres inhalaciones profundas. Inhalas por la nariz y exhalas por la boca. Luego toca con tu mano esa parte de tu cuerpo que te esta doliendo o incomodando. Y si no hay nada que incomode en ese momento pon tu mano en tu vientre. Respira y agradece por una Maternidad amorosa y acompañada. Si quieres estar acompañada por mi y por otras madres que están gestando o criando te invito a que veas la siguiente página al detalle.



¿Qué es Animalis?

Cuando nos convertimos en madre conectamos con la naturaleza salvaje instintiva a un nivel que nuestro estado de consciencia 'psiquis' se altera. En palabras simples. Volvemos a nacer.

Y es aquí cuando comienza la metamorfosis. Asimismo la madre se vuelve hacia adentro, como un huevo fecundado, preguntándose y ahora quién soy. Se comienza a arrastrar como la oruga que tan solo quiere nutrición. Luego se modifica entre tantos cambios porque una nueva identidad se está tejiendo. Al final, rompe el capullo y comienzan a salir las alas de una nueva mujer y madre transformada.

Animalis significa dotada de aliento vital. Y es el nombre que le he dado a mi **programa de acompañamiento de 12 semanas** donde estaré mano a mano contigo mamá en tu proceso de crecimiento maternal. En este programa se presentan cuatro etapas similares a las que vive una mariposa. Un viaje de introspección para reconectar con la mujer instintiva y merecedora. Reafirmar tu poder y validar tus emociones.

Te espero con los brazos abiertos para abrazarte y volar juntas en esta nueva etapa.

¡Te envío un abrazo sanador!



PD: En la próxima página te brindo detalles sobre los temas semanales del programa *Animalis*



Temas por semanas:

Semana 1

Mapa de vida basado en tu carta natal

Semana 2

Alimenta tu mente consciente

Mindset de Abundancia para cambiar creencias limitantes

Semana 3

El poder de la mente inconsciente

Semana 4

Reconociendo heridas emocionales

Semana 5

Sincronízate con la Luna y los ciclos naturales

Semana 6

Muévete hacia el merecimiento

Semana 7

Construye tus propios valores

Semana 8

Crianza empática

Semana 9

Lo que NO te dicen después de parir

Semana 10

Maternandome para maternar

Semana 11

Soñando y manifestando

Semana 12

Una mejor versión de mi

¿Seguimos en contacto?

Instagram: <https://www.instagram.com/neyshafluye/>

Grupo en Facebook Mamá Fluye: <https://bit.ly/3UXXYQE>

Facebook: <https://bit.ly/3BI1AoP>

YouTube: <https://bit.ly/3W0L1pZ>

Podcast: Spotify y Apple Podcast <https://spoti.fi/3iRa5RR>

Poemario: Fluye Alma Creativa <https://amzn.to/3UHLmws>

JUNTAS
podemos criar
una nueva
generación
amorosa
siendo madres
conscientes.

*Neysha
fluye*

