

EBOOK

El CAMINO de la LEONA

GUÍA PARA SANAR Y REENCONTRARTE
CONTIGO MISMA.



**Dedicado a todas
aquellas que alguna vez
se sintieron “ovejas
negras” y se dieron
cuenta de que eran leonas**



¡BIENVENIDA!

Ser mujer es un un regalo y créeme, llegar a esta conclusión no ha sido fácil ¿por qué? porque desde que nacemos nos enseñan que *“ser mujer”* implica miedo, dolor, sufrimiento, inferioridad...

Cuántas veces he dicho *“ser mujer es una mierda”* mientras me agarraba los riñones por el dolor de regla. Cuántas veces he levantado la mano en las asignaturas de la carrera de trabajo social para quejarme cada vez que escuchaba lo de *“las mujeres son un colectivo en riesgo”*. La de veces que me han seguido por la noche a casa o he esperado que mi mejor amiga me hiciera una *“perdida”* confirmándome que había llegado a casa sana y salva.

Sí, vivimos en un sistema en el que las mujeres ni lo hemos tenido, ni lo tenemos fácil pero eso no implica que seamos lindos corderitos a los que proteger del lobo (y sabes perfectamente a lo que me estoy refiriendo).

No somos ovejas, somos leonas, al igual que lo fueron las que nos precedieron y las que vendrán.



TODO COMIENZA EN TI.

El día que me salvé a mi misma (2019) me hice una promesa y es que ayudaría a otras mujeres a recuperar el liderazgo de su propio destino a través del autoconocimiento, sanación y empoderamiento no sólo mental y emocional sino también espiritual, para que vivan una vida plena, auténtica y libre de todas esas cadenas de las expectativas sociales y familiares.

Años después, la promesa se transformó en retiros para mujeres, en programas grupales, en acompañamientos, en sesiones transformadoras, en canales de divulgación y obviamente, en este ebook.

Mi nombre es Blanca, anteriormente conocida como *"la abogada de las causas perdidas"*, *"la sensiblon"*, *la del "complejo de ONG"*, *la "que tiene demasiada personalidad"*...en otras palabras, la leona de la familia y juntas, vamos a comenzar **tu propio camino como leona.**



1.

LA HISTORIA DE LA LEONA



UNA HISTORIA DE FORTALEZA Y VULNERABILIDAD.

En el corazón de la sabana, la leona se alza como un símbolo de poder y majestuosidad.

Su presencia impone respeto y admiración; es una líder, una protectora y una figura de **fortaleza inquebrantable**. Sin embargo, hay una faceta de la leona que a menudo pasa desapercibida: su **vulnerabilidad**.

Este capítulo explora la simbología de la leona, no solo como un emblema de fuerza, sino también como un reflejo de la vulnerabilidad que todas llevamos dentro.

En la naturaleza, la leona no solo caza y protege, sino que también muestra momentos de ternura, cuidado y necesidad de apoyo.

Este equilibrio entre fortaleza y vulnerabilidad es crucial para entender nuestro propio viaje hacia la sanación y el empoderamiento.

Al adentrarnos en la historia de la leona, descubriremos cómo estas cualidades pueden enseñarnos a abrazar nuestra propia fortaleza mientras aceptamos y valoramos nuestras vulnerabilidades.



EXPLORANDO TU FORTALEZA Y VULNERABILIDAD INTERIOR.

Toma un momento para pensar en las diferentes áreas de tu vida donde sientes que ejerces fortaleza (esto puede incluir tu rol en el trabajo, en la familia o en las relaciones personales).

A continuación tienes una serie de *preguntas guía* para ayudarte:

- **¿En qué situaciones te sientes obligada a ser fuerte?**
- **¿Qué aspectos de tu vida manejas con confianza y determinación?**
- **¿Cómo te aseguras de que otros vean tu fortaleza?**

Escribe un párrafo sobre cómo estas áreas te han ayudado y qué aspectos positivos han traído a tu vida.

Reconoce el valor de tu fortaleza y cómo ha influido en tu bienestar y el de quienes te rodean.



EXPLORANDO TU FORTALEZA Y VULNERABILIDAD INTERIOR.

Ahora, piensa en las áreas donde sientes que tu vulnerabilidad puede estar presente.

Esto podría ser en momentos de inseguridad, cuando necesitas apoyo, o cuando te permites mostrar tu verdadero yo.

De nuevo, te dejo unas *preguntas guía* para acompañarte en la reflexión:

- **¿En qué momentos sientes que te cuesta mostrarte vulnerable?**
- **¿Cómo te sientes cuando permites que otros vean tu lado más vulnerable?**
- **¿Qué te impide expresar tu vulnerabilidad con más frecuencia?**

Escribe un párrafo sobre cómo permitirte ser vulnerable puede beneficiarte.

Considera cómo podría mejorar tu bienestar emocional y tus relaciones. Reflexiona sobre el valor de tu vulnerabilidad y cómo puedes integrarla más en tu vida.



INTEGRANDO TU FORTALEZA Y TU VULNERABILIDAD

Para terminar, reflexiona sobre cómo puedes equilibrar tu fortaleza con la apertura a la vulnerabilidad.

Piensa en una situación en la que podrías permitirte ser más vulnerable sin comprometer tu sentido de fortaleza.

- **¿En qué área de tu vida podrías empezar a mostrar un poco más de vulnerabilidad?**
- **¿Cómo puedes hacerlo de manera que te sientas segura y apoyada?**
- **¿Qué cambios pequeños podrías hacer para integrar esta vulnerabilidad en tu vida diaria?**

Para terminar, tómate unos minutos para escribir una reflexión final sobre lo que has aprendido a través de este ejercicio:

¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre la fortaleza y la vulnerabilidad? ¿Qué pasos tomarás para seguir integrando ambos aspectos en tu vida?



INTEGRANDO EL CAPÍTULO.

Después de explorar la historia de la leona y comprender su simbolismo, hemos visto cómo representa no solo la fuerza y el coraje, sino también la importancia de reconocer nuestra vulnerabilidad.

Al igual que la leona, que sabe cuándo rugir y cuándo protegerse, **nosotras también necesitamos aprender a equilibrar nuestra valentía con el cuidado de nosotras mismas.**

Es en esa mezcla de poder y compasión donde radica nuestra verdadera fuerza. Sin embargo, muchas veces nos exigimos demasiado, olvidándonos de tratarnos con la misma gentileza con la que trataríamos a las personas que amamos.

Aquí es donde entra la autocompasión, un acto profundamente transformador que nos permite abrazar nuestras imperfecciones, tal como lo haría la leona que protege a su manada con amor, incluso en los momentos más difíciles.



INTEGRANDO EL CAPÍTULO.

En el próximo capítulo, aprenderás técnicas de autocompasión que te ayudarán a suavizar esa voz crítica interior, a ser más amable contigo misma y a encontrar consuelo en tu propia compañía.

Porque, al igual que la leona, no solo somos fuertes cuando enfrentamos el mundo, sino también cuando sabemos detenernos y cuidar de nuestro propio bienestar.



2.

TÉCNICAS DE AUTOCOMPASIÓN



LA AUTOCOMPASIÓN COMO SANACIÓN.

La autocompasión es una habilidad esencial que nos permite tratarnos a nosotras mismas con la misma amabilidad y comprensión que ofreceríamos a nuestra mejor amiga.

En un mundo que valora la perfección y la autoexigencia (especialmente en la mujeres), la autocompasión se convierte en un refugio para nuestras inseguridades y errores.

En este capítulo, exploraremos técnicas prácticas que te ayudarán a cultivar la autocompasión en tu vida diaria.

Desde ejercicios de autoaceptación hasta meditaciones guiadas, estas herramientas están diseñadas para ayudarte a enfrentar tus desafíos con una actitud de amabilidad hacia ti misma.

A medida que te sumerges en estas prácticas, descubrirás cómo la autocompasión puede transformar tu bienestar emocional y fortalecer tu relación contigo misma.



AUTOACEPTACION: ACEPTACIÓN PLENA

Comencemos con el primer ejercicio:

Toma una hoja de papel o un cuaderno y escribe una situación reciente en la que te hayas sentido insegura o criticada por ti misma.

Ahora, escribe de nuevo esa situación pero esta vez desde una perspectiva de aceptación, incluyendo tus cualidades positivas y las áreas en las que sientes que tienes que mejorar.

Cuando lo tengas, escribe una declaración de aceptación sobre ti misma, reconociendo que todas somos imperfectas y que eso no disminuye tu valor.

Te pongo un ejemplo para que te sea más sencillo:

"Recientemente, me sentí insegura en una reunión de trabajo, a la hora de exponer unas propuestas. Me di cuenta de que, aunque cometí algunos errores, también presenté ideas valiosas y recibí comentarios positivos.

Acepto que no soy perfecta y que mis errores no definen mi valor. Soy capaz y merezco compasión y comprensión."



DIARIO DE AUTOCOMPASIÓN: CARTA A UNA MISMA.

Seguimos con la actividad de la carta a una misma.

Imagina que vas a escribir una carta a una amiga que está pasando por el mismo momento difícil que tu. Bien, esa amiga eres tu así que escribe esa carta dándote el mismo amor, comprensión y apoyo que harías con tu amiga.

Te voy a incluir un “modelo” de carta para ayudarte:

"Querida [Tu Nombre], sé que estás pasando por un momento difícil y te sientes abrumada.

Quiero recordarte que estás haciendo lo mejor que puedes y que es normal tener momentos de duda.

Te mereces ser amable contigo misma y reconocer tu fortaleza.

Estoy orgullosa de ti y confío en que superarás esto.

Con amor, [Tu Nombre]."



MEDITACIÓN DE AUTOCOMPASIÓN.

Esta meditación de 5 minutos te guiará a través de un ejercicio de respiración y visualización diseñado para envolver tu ser en una luz cálida y reconfortante, fomentando una profunda sensación de paz y aceptación.

Para descargar la meditación, simplemente haz clic en el siguiente enlace:

[*Acceso a Meditación de Autocompasión*](#)

Una vez descargada, busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte cómodamente y dedicar unos minutos a ti misma.

Permítete sumergirte en la meditación y sentir la amabilidad y comprensión que te ofreces a ti misma.

Practica esta meditación regularmente para fortalecer tu práctica de autocompasión y cultivar una relación más amorosa contigo misma.



AFIRMACIONES POSITIVAS DIARIAS.

Otro ejercicio súper útil es el de las afirmaciones diarias.

Piensa en afirmaciones positivas que resuenen contigo y refuercen la autocompasión.

Estas afirmaciones deben ser afirmaciones claras y positivas sobre ti misma.

Escribe tus afirmaciones en tarjetas o notas adhesivas y colócalas en lugares visibles, como en tu espejo o escritorio. Por último, tómate unos minutos cada día para leer y repetir estas afirmaciones, internalizando su mensaje y permitiendo que influyan en tu percepción de ti misma.



INTEGRANDO EL CAPÍTULO.

Después de aprender a cultivar la autocompasión, ahora has comenzado a sembrar las semillas de un cuidado más amoroso y consciente hacia ti misma.

Estas técnicas te han enseñado a suavizar las críticas internas, abrazar tu humanidad y ser más amable en tus momentos de lucha.

Sin embargo, a veces, incluso con la autocompasión, seguimos atrapadas en patrones de comportamiento que, sin darnos cuenta, nos causan daño.

Esos comportamientos autodestructivos —que pueden manifestarse como perfeccionismo, autosabotaje o hábitos poco saludables— suelen ser mecanismos que hemos desarrollado para lidiar con el dolor o la inseguridad. Aunque en su origen pudieron tener una función protectora, ahora nos alejan de nuestro bienestar y del camino hacia la plenitud.

En el próximo capítulo, nos adentraremos en el reconocimiento y la superación de estos patrones.



3.

PATRONES DE COMPORTAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS: DEJAR IR.



PATRONES DE COMPORTAMIENTO QUE NOS J***,

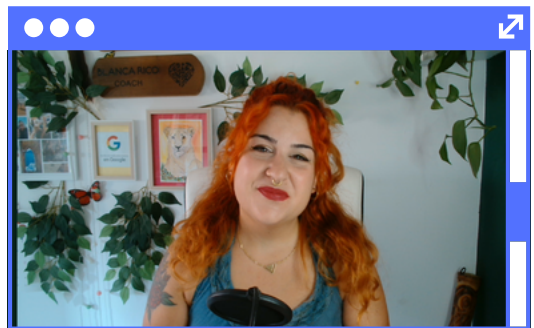
Los patrones de comportamiento autodestructivos tienen un impacto significativo en nuestra vida, afectando nuestro bienestar emocional y nuestra capacidad para alcanzar nuestros objetivos.

En este capítulo, exploraremos cómo identificar estos comportamientos y proporcionar estrategias prácticas para superarlos.

A través de ejercicios de reflexión, reestructuración cognitiva y establecimiento de metas, aprenderás a reemplazar hábitos negativos con prácticas más saludables y constructivas.

Al abordar estos patrones con una nueva perspectiva y herramientas efectivas, te acercarás a una vida más equilibrada y llena de bienestar.

Dale click a la imagen y te llevará a una masterclass formativa sobre los comportamientos autodestructivos que vamos a abordar.



IDENTIFICACIÓN DE COMPORTAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS

Tras haber visualizado la masterclass, vas a identificar cualquier comportamiento que es autodestructivo durante el día.

Escríbelos e incluye detalles sobre cuándo ocurre, qué lo desencadena y cómo te sientes antes y después del comportamiento.

Puedes utilizar el siguiente esquema:

- **Comportamiento:** procrastinación en el trabajo.
- **Desencadenante:** sentimiento de abrumamiento con las tareas.
- **Sentimientos:** Ansiedad antes, culpa después.

Ve más allá y piensa en otras veces que te ha ocurrido, **¿hay situaciones o emociones específicas que tienden a desencadenar estos comportamientos?**

Y por último, reflexiona sobre cómo estos comportamientos afectan a tu vida y a tu bienestar **¿de qué manera te están limitando o perjudicando?**



REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

Vamos a identificar y desafiar los pensamientos autodestructivos que fomentan comportamientos “negativos”.

¿Cómo? atenta:

Identifica un pensamiento negativo o autodestructivo que has notado en ti misma, por ejemplo : *no soy lo suficientemente buena.*

Pregúntate si esto es 100% real o hay evidencias que contradigan este pensamiento. Considera para ello logros pasados, feedback positivo, y cualquier evidencia que sugiera lo contrario.

Y una vez que lo tengas, formula un pensamiento alternativo más positivo y realista basado la evidencia que has encontrado.

Te pongo otro ejemplo:

- **Pensamiento negativo:** "Siempre fallo en todo lo que hago."



REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA.

- **Evidencia contraria:** "he tenido éxito en varios proyectos, y recibí elogios de mis compañeros/as mi último informe."
- **Pensamiento Reescrito:** "a veces cometo errores, pero también he tenido muchos éxitos y puedo aprender de cada experiencia."

La reestructuración cognitiva es una técnica utilizada en la terapia cognitivo-conductual (TCC) que ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos o distorsionados que influyen en sus emociones y comportamientos. El objetivo es reemplazar esos pensamientos irracionales o no útiles por pensamientos más realistas, equilibrados y positivos.



ESTABLECIMIENTO DE METAS SALUDABLES.

Llegadas a este punto, vamos a crear un plan para reemplazar comportamientos autodestructivos por hábitos positivos y alcanzables.

Comencemos por definir una meta clara relacionada con el cambio de un comportamiento autodestructivo (recuerda, que sea específica y realista).

Cuando la tengas vas a dividir la meta en pasos más pequeños y manejables, es decir, define las acciones que requieres tomar para alcanzar dicha meta.

Y por último, elabora un plan más detallado sobre cómo implementar estos pasos en tu rutina diaria. Si quieres pasarte el juego, incluye los posibles obstáculos que podrías encontrarte, junto con las soluciones.

Tranquila, te voy a incluir un ejemplo en el que puedas inspirarte.



ESTABLECIMIENTO DE METAS SALUDABLES.

- **Meta:** reducir la procrastinación en mi trabajo.
- **Pasos pequeños:** 1) Crear una lista de tareas diarias. 2) Establecer bloques de tiempo para trabajar en cada tarea. 3) Usar una técnica de gestión del tiempo como la técnica Pomodoro.
- **Plan de acción:** cada mañana, dedicaré 10 minutos a planificar mis tareas. Trabajaré en bloques de 25 minutos con descansos de 5 minutos.



RED DE APOYO PERSONAL.

Para finalizar, vamos a construir una red de apoyo para ayudarte a enfrentar y superar comportamientos autodestructivos.

Lo primero, **haz una lista de personas en tu vida que te dan apoyo**, ya sean amigos, pareja, familiares...incluye a todas esas personas con las que te sientes cómoda compartiendo lo que te ocurre.

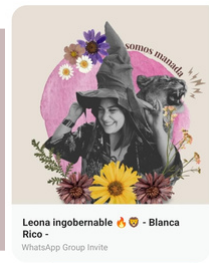
Ahora que las tienes, **establece momentos regulares para comunicarte** con estas personas y compartir tus avances y dificultades. Puedes hacerlo a través de quedadas, llamadas de teléfono o mensajes.

Y sobre todo, **solicita apoyo**:

No dudes en pedir ayuda o consejo cuando de encuentres con situaciones incómodas o pensamientos negativos al igual que compartir tus logros y tus metas.

¿Formas parte de la manada de leonas?

¡Selecciona la imagen para estar dentro.



INTEGRANDO EL CAPÍTULO.

Al haber explorado los patrones de comportamiento autodestructivos, has comenzado a reconocer aquellas actitudes y hábitos que, aunque alguna vez fueron mecanismos de defensa, ahora te frenan en tu camino hacia el crecimiento y el bienestar.

Identificarlos es un acto de valentía y de profundo amor propio, y hacerlo con autocompasión te ha permitido abordarlos sin juicio, reconociendo tu humanidad y dándote el espacio necesario para sanar.

Ahora que has comenzado a soltar esos patrones, estás preparada para dar un paso más en tu transformación: **reconectar con tu fuerza más profunda, tu leona interior.**

En este próximo y último capítulo, te invito a sumergirte en una meditación que te ayudará a reencontrarte con esa parte de ti que representa tu verdadero poder, sabiduría y valentía.

Al igual que la leona, que sabe cuándo luchar y cuándo retirarse para sanar, es momento de que te permitas escuchar esa voz interna que siempre ha estado ahí, recordándote quién eres realmente.



4.

MEDITACIÓN PARA CONECTAR CON “LA LEONA INTERIOR”



EN TODA MUJER HABITA UNA LEONA.

A lo largo de este camino, has explorado diferentes aspectos de tu ser: tu fortaleza, tu vulnerabilidad, tus patrones de pensamiento, y la relación que tienes contigo misma.

Ahora, en este capítulo final, es momento de unir todo lo que has aprendido y conectar con una parte de ti que siempre ha estado presente: **tu leona interior.**

La leona es un símbolo de poder, intuición y sabiduría: su fuerte, pero también compasiva; valiente, pero conoce el valor del descanso.

Al igual que tú, ha enfrentado desafíos y ha sabido protegerse y cuidar de su manada.

Este último capítulo te guiará en un viaje profundo para reconectar con esa fuerza que vive en tu interior, recordándote que eres una mujer poderosa, intuitiva y capaz de enfrentar cualquier desafío.



MEDITACIÓN CONECTA CON TU LEONA.

A través de una meditación guiada, entrarás en contacto con tu leona interior, esa parte de ti que representa tu verdadero poder y tu esencia más auténtica.

Este no es solo un momento de reflexión, sino una oportunidad para despertar y anclar en ti esa valentía innata que, muchas veces, olvidas que tienes.

Prepárate para dejarte guiar por tu leona, para escuchar su mensaje y para integrar su sabiduría en tu vida diaria.

Es tiempo de recordar quién eres realmente y de abrazar tu naturaleza poderosa, instintiva y profundamente sabia.

Juntas, tú y tu leona, caminarán hacia una nueva etapa de tu vida, más conectada con tu verdad y con el amor que te mereces.

[*Acceso a meditación conecta con tu leona.*](#)



ANCLANDO A TU LEONA INTERIOR EN LO COTIDIANO

Ya que has genera una conexión con la leona que habita en ti, vamos a traducir dicha conexión en acciones concretas que refuercen la fuerza interior en tu día a día:

- **Visualiza a la leona antes de tomar decisiones difíciles:** antes de tomar una decisión importante o enfrentar un desafío, cierra los ojos y visualiza a tu leona interior y pregúntate ¿Qué haría mi leona? ¿cómo enfrentaría esta situación con confianza y sabiduría?
- **Encuentra tu postura de leona:** adopta una postura física que represente tu fuerza y poder interior, como por ejemplo ponerte de pie con los pies firmes en el suelo, el pecho abierto y la cabeza erguida.

Esta postura es un “*anclaje*” es decir, te conectará con la emoción que te genera tu leona.



ANCLANDO A TU LEONA INTERIOR EN LO COTIDIANO

- **Crea un recordatorio diario (amuleto):** elige un objeto (un anillo, una piedra, una imagen) que puedas llevar o colocar en un lugar visible y que te recuerde tu conexión con tu leona interior.

Cada vez que lo veas, recuerda la fuerza y la sabiduría que habitan en ti.



CONCLUYENDO.

Has recorrido un camino de autodescubrimiento, sanación y empoderamiento.

Al conectar con tu leona interior, has redescubierto esa fuerza inquebrantable que siempre ha estado en ti, esperando ser liberada.

A partir de hoy, recuerda que no estás sola en este viaje. Llevas contigo la sabiduría, la valentía y el poder de la leona.

Ella te guiará en cada paso que des.

Sé amable contigo misma, sigue nutriendo tu fuerza interna, y nunca olvides que eres una mujer extraordinaria, digna de amor y respeto.

Escríbeme qué te ha parecido este ebook y si ha cumplido su misión para contigo. Tu feedback me ayuda a crecer y a confirmar si yo también estoy en mi camino y propósito.



[Escríbeme aquí](#)

