MUJER EXTRAORDINARIA

VOL.1

Conviértete en una mujer sabia, abundante y milagrosa

Rebeca BenLuz

www.rebecabenluz.com

"ES EN LOS MOMENTOS DE DECISIÓN EN LOS QUE SE FORJA NUESTRO DESTINO. ELIGE CON SABIDURÍA"

PODEMOS TRANSORMAR NUESTRA VIDA.
PARA SER, TENER Y HACER
EXACTAMENTE LO QUE QUEREMOS

7 PASOS:

1. Claridad
2. Conciencia
3. Entusiasmo
4. Focus
5. Conpromiso
6. "Ahora Yo"
7. Estrategia & Método

¿Empezamos?

STEP 1

CLARIFICA

WAKE UP!

Clarifica

Antes de comenzar, busca La Luz en tu interior, identifica dónde te encuentras de verdad hoy...

1. ¿Qué es lo que más te ha gustado de este año en tu vida?
¿Cuáles han sido tus momentos mágicos?
¿Qué ha sido de verdad especial y extraordinario?

2. ¿Qué metas has conseguido el año pasado y a lo largo de éste?

3. ¿Qué cosas de este año te gustaría repetir también en los últimos próximos meses?

4. ¿Qué cosas has odiado este año? ¿Qué cosas han representado para ti obstáculos y desafíos?

5. ¿Qué cosas te gustaría que no se repitiesen más?

6. Qué marcas te han dejado estas experiencias? ¿Qué has aprendido de ellas? ¿Por qué son importantes y útiles para ti?

7. ¿Qué decisiones tomadas este año han demostrado ser verdaderamente potenciales para ti?

Clarifica

8. ¿Cuáles han sido tus decisiones más importantes?

9. ¿Qué pasos piensas hacer en los próximos 12 meses en virtud de estas decisiones?

Step 2

Conciencia

Sé consciente de dónde te encuentras
y hacia dónde vas

Adquiere Conciencia

Conciencia

Ahora que te has centrado en tu momento presente es imprescindible que adquieras conciencia y certeza sobre tu capacidad de elegir cualquier sueño y poder realizarlo. Haz un listado de todo aquello que en el pasado fueron sueños y deseos antes de haber conseguido realizarlos.

1. ¿Qué cosas grandes o pequeñas, son las que te han parecido más difíciles o imposibles de lograr o alcanzar? Destaca con una cruz dos de las que te hayan parecido de las más difíciles. Quizás no hayas seguido un itinerario plenamente consciente, quizás haya sido un empujón algo irracional, un deseo que te ha llevado a la acción. De alguna manera lo que sí ha habido es un cambio profundo que ha convertido ese deseo en una obsesión. Si No has llevado nada a cabo para realizar ese deseo que tanto quieres conseguir, es hora de que lo escribas en letra mayúscula. ¿Qué es eso que tanto deseas y que te parece imposible de realizar?

2. ¿Te has focalizado sobre ese deseo de manera continua?

3. ¿Has invertido mucha energía mental y emocional?

Conciencia

4. ¿Y qué ha ocurrido?

5. ¿Has creado un auténtico plan de acción?

6. ¿Cuales han sido los pasos que has realizado para alcanzar dicha meta?

7. Si aún no has intentado realizar tu deseo, es hora de que escribas a detalle tu deseo y dictes los primeros pasos que crees que tienes que dar, por muy pequeñitos que sean. Tal vez sea empezar a leer sobre ello, pedir información a alguien que ya lo haya conseguido, etc.

STEP 3

ENTUSIASMO

ALIMENTA TU ENTUSIAMO

Entusiasmo

Ahora que tienes mayor conciencia sobre el camino que has recorrido y sobre tu capacidad de alcanzar tus objetivos y cumplir tus sueños, es el momento de decidir hacia dónde quieres ir...

Escribe todos los objetivos que quieres alcanzar de aquí a 20 años.

Si, lo has leído bien, de aquí a 20 años. Tómate todo el tiempo que necesites y asegúrate de incluir cualquier cosa que quieras hacer, ser, compartir, crear, tener, dar y también tus objetivos financieros, físicos, afectivos, de contribución social...Cualquier cosa que quieras aprender, disfrutar y vivir. No importa lo exagerado o superficial que pueda parecerte. Esta es tu ocasión para soñar sin límites ¿Preparada? ¡Adelante! ¡Deja correr el bolígrafo por el papel, sin freno!

Cuando hayas terminado, relee tu lista y para cada objetivo escribe el número de años que crees que necesitarás para alcanzarlo (1, 2-3 años, 5, 10 ó 20 años, etc.)

FOCUS

Donde va tu atención
va tu energía

STEP 4

FOCUS

Lee de nuevo la lista anterior completa.

1. De todos los objetivos que has descrito, ¿cuáles son los que más deseas?

2. ¿Cuáles son los 4 primeros por los cuáles estás dispuesta a comprometerte por completo? ¿Cuáles son los que te parecen más motivadores?

1.....
2.....
3.....
4.....

COMPROMÉTETE

CON TUS METAS Y CONTIGO MISMA

STEP 5

COMPROMÉTETE

De la lista completa de tus objetivos, ahora destaca 4, eligiendo de entre los que crees que puedes alcanzar en el transcurso de 1 año. Escribe para cada uno de ellos un breve párrafo explicando por qué es importante para ti alcanzarlo.

1 ¿Cuáles son los motivos por los que quieres conseguir a toda costa estos objetivos? Recuerda escribir primero los motivos y luego las respuestas.

2. ¿Por qué quieres conseguirlo a toda costa?

Probablemente, para conseguir tus objetivos, habrá algunas cosas que tendrás que hacer aunque no te apetezca mucho. Recuerda que si mantienes alto el nivel de motivación y de pasión podrás alcanzar cualquier meta.

Primero, sin embargo, tienes que ser consciente del esfuerzo y compromiso que te hará falta. **¡Coge al toro por los cuernos!**

¡AHORA yo!

STEP 6

¡AHORA YO!

No dejes nunca incompleta la focalización de un objetivo. Cuando te fijes una meta tienes que continuar **siempre en la acción**. Recuerda que **el universo te apoya** y completa en aquello que tú no llegues, pero tendrás que hacer todo lo que sí puedes hacer. ¡¡¡¡¡¡¡¡¡¡El universo se encarga del resto, siempre!!!!!!!!!!

Decide ahora:

1. ¿**Cuál es el paso más pequeño que puedes hacer INMEDIATAMENTE** que te lleve en la dirección de tus principales objetivos? (Hacer una llamada, concertar una cita, buscar información, inscribirte a un curso, hablar con alguien, etc...)

2. Y ahora, ¿**cuál es el paso más grande que decides dar INMEDIATAMENTE** para alcanzar tu objetivo? (Tomar una decisión importante, echar en este momento a la basura la comida que tienes en casa y que perjudica tu salud, regalar algo que ya no necesites, etc...)

Aprovecha tu momento y pasa a la acción. Usando un método y estrategias todo será más simple y fluido

NO VAYAS A CIEGAS

ESTRATEGIAS & MÉTODO

STEP 7

Estragias & Método

Para tener la certeza de seguir tu plan de acción, tienes que ser inteligente y ayudarte a seguir el camino que has decidido con un método. Sólo así podrás comprobar la coherencia de tus acciones con los objetivos que te has propuesto. Si no lo haces te arriesgas a terminar como el 95% de las mujeres que, al comienzo de cada año hacen sus buenos propósitos sin conseguir ninguno.

Mide con constancia tus progresos. un forma puede ser escribiendo en una agenda o cuaderno los resultados. Es una estrategia vencedora que alimenta y refuerza tu evolución.

Elige a continuación la opción que prefieres y que te comprometes a mantener.

YO, LA ABAJO FIRMANTE_____

ME COMPROMETO A PARTIR DE AHORA A MEDIR MIS RESULTADOS

(Marca con una X al lado de la opción que mejor te parezca)

- Cada día

- Semanalmente

de la siguiente manera (cómo lo vas a llevar a cabo):

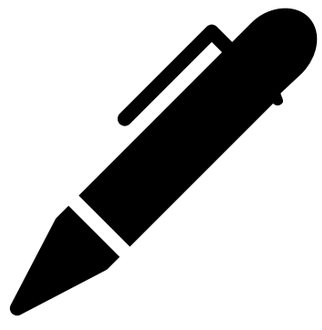
_____

_____

—

Firma y fecha:

_____



NOTAS

Cuidando nuestro templo

HEALTHY LIFE

Energía saludable

NUTRICIÓN MUJER EXTRAORDINARIA

Rebeca BenLuz

¿Qué nos aportan los batidos nutritivos?

Los batidos nutritivos son recetas sencillas y naturales que nos aportan ***grandes beneficios para la salud***:

- Aumentan nuestros niveles de energía y vitalidad.
- Nos ayudan a sentirnos saciados y a perder peso con más facilidad.
- Equilibran el sistema digestivo y mejoran el tránsito intestinal.
- Mejoran el aspecto de la piel, el cabello y las uñas.
- Contribuyen a reducir dolores e inflamaciones.
- Fortalecen nuestro sistema inmunitario.
- Tienen un alto poder antioxidante que nos ayuda a prevenir el envejecimiento.

¿Qué necesitamos?

Los batidos son muy variados y deberían elaborarse con ***frutas y verduras de temporada*** y propias de nuestra región, para conseguir así la máxima cantidad de nutrientes y los ingredientes de mejor calidad y precio.

Podemos ir variando nuestros batidos nutritivos para descubrir alimentos nuevos, no aburrirnos de ellos y comprobar de primera mano cuáles son los ingredientes que mejor nos sientan y más nos benefician.

Para preparar estos batidos solamente necesitamos una batidora y 10 minutos al día. Una vez lo tengamos listo, podemos ***tomarlo como desayuno a primera hora o bien a lo largo de la mañana***, según nuestro apetito.

Manzana, kiwi y chía

Este batido es ideal para regular los **trastornos intestinales y combatir el estreñimiento de manera natural y sin tener que tomar laxantes irritantes. También nos da energía para afrontar el día si añadimos un puñado pequeño de nueces y leche de soja**.

Podemos realizar una variante de este batido, cambiando el kiwi por un plátano.

- Si la manzana es ecológica podemos incluir su peladura, la cual es muy rica en fibra.
- Para que las semillas de chía tengan un **efecto laxante** y equilibrante debemos dejarlas en remojo durante toda la noche, y añadir también el agua al batido.

RECETAS DE VERANO

Gazpacho de Fresas

Pax. 4 15 min

Ingredientes

500 g de fresas
3 tomates maduros
½ cebolla
½ pimiento verde
½ pepino
1 diente de ajo
Vinagre de manzana
Sal
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Triturar todos los ingredientes lavados.

Colar con un chino fino.

Servir muy frio.

Tortitas de Cuscús con Berenjenas y Tomate

Pax. 4 20 min

Ingredientes

120 g de cuscús
1 tomate
1 berenjena
20 g de queso parmesano rallado
10 avellanas tostadas
Albahaca fresca picada
Pimienta negra molida
Sal
Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Cortar la berenjena en bastones grandes
y el tomate en cuartos.
Asarlos con sal y pimienta a 180 ºC unos 15 minutos.
Poner a hervir el cuscús con la misma cantidad
de agua que de cuscús y sal (añadirlo cuando
rompa a hervir el agua) y apagar el fuego.
Poner un chorrito de aceite y dejar reposar.
Después, añadir albahaca y queso. Mezclar bien.
Hacer tortitas con esta masa y dorar en una sartén,
con un poco de aceite.
Servir las verduras asadas debajo, encima las tortitas,
avellanas machacadas y queso.

La Paz está en mi interior

CONECTAR CON MI ESENCIA

Meditar nos ayuda a transformarnos

Rebeca BenLuz

Meditación Primordial

Tienes este ejercicio en audio pinchando en este link.

Procedimiento básico para la realización de la meditación primordial paso a paso.

• Idealmente: 2 veces al día x 30 minutos. En circunstancias normales, no más.

• Idealmente, la primera después de despertar. La segunda al final de la tarde.

• Evitar comer y ejercicio intensivo antes de meditar.

• Mejor no meditar justo antes de irse a dormir

• No utilizar la meditación para tratar de quedarse dormido

1. Busca un lugar tranquilo

En realidad, se puede meditar en cualquier lugar, pero elegiremos uno que sea tranquilo para evitar interrupciones y distracciones y crear un clima de paz y tranquilidad. Es por eso por lo que es preferible el interior que el exterior, donde suele haber ruido o insectos que nos pueden distraer.

La meditación que hacemos se realiza en silencio, por eso evitamos poner música que pueda evadirnos. Por el contrario, podemos poner algo de incienso que nos ayude a crear un ambiente agradable y que nos haga recordar el momento.

2.Encuentra tu postura cómoda

Es importante que encuentres tu postura cómoda, ya que vas a estar varios minutos en esa posición y es importante que tu cuerpo se encuentre cómodo. Lo ideal es estar sentado con la espalda recta. Tumbarse puede facilitar que nos quedemos dormidos, por eso es mejor estar sentado.

Si durante la meditación sientes alguna incomodidad, puedes moverte si lo necesitas y continuar meditando. Y si te cuesta estar con los ojos cerrados, ábrelos y los vuelves a cerrar.

3. Sembrar intenciones

Justo antes de empezar a meditar, lee o recuerda tus intenciones o deseos más profundos y, después, déjalos ir. La meditación es el mejor momento para sembrarlos, ya que vamos a acceder al campo de la consciencia pura.

4. Dos o tres respiraciones lentas y profundas

Aprovecha el tiempo que duran unas 2 o 3 respiraciones profundas para relajar tu cuerpo y eliminar cualquier tensión o bloqueo. También puedes conectar con el campo de energía de tu cuerpo, sintiendo tu presencia.

5. Preguntas del alma

Antes de iniciar la repetición del mantra, en silencio, hazte las Preguntas del Alma (asigna alrededor de 30 segundos a cada pregunta). Simplemente escucha cualquier respuesta que surja, sin juicio ni evaluación.

¿quién soy?

¿qué es lo que quiero?

¿qué es lo que realmente deseo?

¿cuál es mi propósito?

¿Cómo puedo ayudarme y ayudar a los demás? ¿por qué me siento agradecido?

Deja ir estas preguntas y respuestas...

6. Repetir el mantra “SoHum”

Inicia silenciosamente, repitiéndolo sin esfuerzo, el mantra So Hum. Este mantra no tiene significado, por lo que nos permitirá ir más allá de la mente y entrar en el “estado meditativo”. Cada vez que notes que tu atención se ha alejado del mantra, suavemente regresa al mantra. Tenemos la falsa creencia (que nos han transmitido la espiritualidad comercial) de que un mantra sirve para alcanzar algo, conseguir algo, o que tiene un significado para obtener cosas que “necesitamos”. Esto está muy alejado de la realidad. Los pensamientos, al tener un significado para nosotros, nos enreda y nos hace llevar de un pensamiento a otro creando una historia. El mantra, al carecer de significado, no permite que se haga ese enredo cada vez que llevamos la atención, llevándonos al estado de concentración necesario para entrar, en lo que denominamos los maestros de meditación, **“la brecha”**. (De 15 a 30 minutos)

7. Salir de la meditación.

Al terminar, deja de pensar en el mantra y permanece con los ojos cerrados y en silencio, descansando cómodamente...

Descansando en la Existencia (10 segundos) Descansando en la Consciencia (10 segundos) Descansando en el Ser (10 segundos)

Mantén tus ojos cerrados y repite silenciosamente las siguientes intenciones, liberándolas en el Ser (esperando alrededor de 30 segundos entre cada una de ellas)

Cuerpo: Cuerpo alegre y lleno de energía

Corazón: Corazón lleno de amor y compasión

Mente: Mente reflexiva y alerta

Alma: Ligereza del ser (fluir)

Continúa descansando durante al menos 1 minuto.

Toma unas cuantas respiraciones profundas, comienza a moverte y estirarte suavemente. Puedes hacer estiramientos suaves, moverte un poco, masajearte el cuello...

Permite que tu atención vuelva gradualmente antes de levantarte y si te mareas un poco, descansa un poco más.

Es importante que dediques este tiempo a la “vuelta” y no hacerla de forma brusca.

MUJER EXTRAORDINARIA

VOL.2

Conviértete en una mujer sabia, abundante y milagrosa

Rebeca BenLuz

www.rebecabenluz.com