

WORKBOOK **Ábrete al placer y al sexo más expansivos de tu vida** 🔓💧

Amoreeee!!! Bienvenida/o a este espacio seguro donde las relaciones que merecemos se hacen realidad 🌟🌟

Aquí hoy vas a soltar todo lo que está enganchado a tu corazón, bloqueando que tu corazón pueda abrirse de nuevo a vivir el amor que siempre has soñado de una manera liviana y placentera.

Hoy es el día en el que esto cambia

"Todo lo que sueñas ya es una realidad. Solo necesitas calibrarte con ella."

Preguntas reveladoras

¿Qué zonas de tu cuerpo notas más bloqueadas al placer?

¿En qué zonas de tu cuerpo hay más contracción o dolor?

¿Cómo se va sintiendo tu cuerpo cuando vas llevando liviandad y placer a esas zonas más contraídas?

¿Sientes cómo se relaja y empieza poco a poco a sentirse como una zona placentera y gustosa, viva y jugosa?

Dentro de tu cuerpo ¿Cuál es la zona de más placer? ¿Dónde conectas más con estas sensaciones y las sientes más intensas?

¿Sientes como desde tu placer puedes conectar con el poder interno de la energía sexual?

¿Cómo se siente en tu cuerpo poder llevar ese placer a todo tu cuerpo?

¿Has detectado los límites actuales de sentir placer en tu día a día?

¿Qué placeres no se sienten normalizados en tu día a día y te contraen?

¿En qué momentos te cuesta más poder darte momentos de placer y conectarte con él?

¿Qué es eso que deseas que no te estás permitiendo experimentar en este momento porque supera lo que sientes que mereces a nivel de placer y disfrute (que te contrae)?

🔥 Piensa en cómo podrías ir acercándote progresivamente a poder expandirte mientras disfrutas de ese placer (que a día de hoy te pone en alerta) sintiendo tu cuerpo cada vez

menos contraído pero retando poquito a poquito a tu sistema nervioso a abrirse completamente a él.

***Te recomiendo revisar la presentación y el directo para refrescar info sobre todo esto y repetir los ejercicios y prácticas 3 o 4 veces para revelar cada vez más información de tu inconsciente. Además te recomiendo que hagas las prácticas de la comunidad de WhatsApp de UNLOCK en el grupo Ponte Ready.*

**LA LISTA DE PLACER MAGNETIC que te expande a sentir más
place y, por tanto, más recibo en mi vida a todos los niveles
(amor, dinero, sexo, disfrute... TODO llega a tí desde el placer
porque es el mayor activador de tu magnetismo genuino 🇨🇪👉)**

- Tómate una taza de tu té favorito y nota el aroma y el sabor del té mientras lo bebes.
- Come un trozo de chocolate (u otro dulce favorito) y cierra los ojos al ponértelo en la boca, sintonizándote con la experiencia de comerlo.
- Date el regalo de una aventura, ya sea grande o pequeña. Elige tu tienda favorita para pasear. Encuentra un sendero favorito para explorar. Date un paseo por algún lugar que te conecte.
- Date un baño o una ducha con algunos aceites esenciales y/o sales de baño que te hagan sentir muy bien. Prepara el ambiente para que sea lo más placentero posible, llevándote una copa de vino si esto resuena contigo, o un buen libro.
- Ve a tu cafetería favorita a leer un libro, observar a la gente o escribir con una bebida o algún antojo delicioso.
- Acurrúcate en el sofá con una manta suave para leer y/o ver tu serie de televisión favorita.
- Sintonízate con un deseo material (desde una vela hasta un bolso o simplemente algo que te apetezca) que se sienta más emocionante y nota cómo se sentiría dártelo a ti misma y recibirlo. Si tu cuerpo dice que sí, cómpratelo.
- Ten un encuentro sensual con tu pareja.
- Hazte una práctica de autoplacer con tu juguete favorito y/o algún aceite corporal delicioso. Permítete ir aún más despacio. Sintonízate con la experiencia sensual de tu toque y habla con tu cuerpo para notar cómo y dónde desea ser tocado.

- Camina descalza por la tierra. Nota los aromas y sonidos del momento, y siente la sensación de tus pies contra la tierra. Libera energía en la tierra e inhala energía de la tierra hacia tu cuerpo. Nota cualquier sensación.
- Sal a caminar o hacer senderismo completamente inmersa en la naturaleza, sin ningún otro estímulo que tu presencia. Nota la abundancia en la naturaleza a tu alrededor.
- Ves a la playa, o a un lago o río cercano. Escucha los sonidos del agua y la naturaleza a tu alrededor.
- Ve a un picnic, sola o con una amiga. Lleva tu manta favorita, un libro y snacks para disfrutar mientras te relajas y te deleitas en el sol.
- Planea para ti misma una cita romántica, ya sea en un restaurante o prepárate una cena especial en casa y enciende algunas velas.
- Pídele a tu pareja que te sorprenda con un regalo o una escapada romántica.
- ¡Píntate los labios del color que te apetezca simplemente porque sí!
- Cómprate flores y ponlas en algún lugar de la casa donde puedas verlas todo el tiempo.
- Ve a tu panadería favorita y cómprate tu antojo delicioso favorito. Saborea cada bocado.
- Usa aceite corporal y frótalo suave y lentamente en cualquier área de tu cuerpo hacia la que te sientas llamada. Nota la sensación de tus dedos contra tu piel. Ve aún más despacio de lo que se siente cómodo.
- Reúnete con amigas con las que tengas una conexión fácil y fluida.
- Pregúntale a tu cuerpo cómo quiere moverse y escúchalo. Quizás salgas a correr, te pongas a bailar o hagas una práctica de movimiento suave sobre una colchoneta. Sintonízate con los deseos de tu cuerpo.
- Escríbete una carta amorosa a ti misma como si ya tuvieras todo lo que deseas.
- Reserva un día de tratamientos de spa, quizás un masaje, acupuntura, o manicura/pedicura. Sintonízate con lo que te haría sentir mimada y cuidada.
- Encuentra una clase o actividad que suene divertida, pero que esté un poco fuera de tu rutina y zona de confort, como spinning o pilates. Inscríbete, asiste y disfruta.
- Pídeles a tus amigos cercanos, familiares y/o pareja que te envíen tres palabras en las que piensan cuando piensan en ti. Escríbelas en trozos de papel y permítete

recibir sus palabras completamente en tu cuerpo. Vuelve a las palabras tan seguido como puedas, practicando tu poder de recibir.

- Píntate las uñas de un color que ames y que te haga sentir algo.
- Usa ropa que te haga sentir alegre, sexy, o como sea que desees sentirte ese día.
- Ve a los jardines botánicos y pasea explorando las flores y las plantas.
- Pasa un día en cama leyendo, escribiendo y no haciendo nada.
- Sal a caminar bajo la lluvia y siente el agua en tu piel.
- Toma una siesta por la tarde permitiéndote descansar tanto como tu cuerpo desee.
- Pregúntale a tu cuerpo qué desea y date lo que tu cuerpo está pidiendo.

¡Haz una al día y nota cómo se expande tu sistema nervioso!

Cuerpo Expandido vs Cuerpo Contraído

¿Puedes diferenciar cuando estás instaurado/a en uno u otro?

¿Sabes cuál es el lenguaje de tu cuerpo de uno y otro?

¿Puedes conectar con uno y otro?

¿Puedes pasar del estado de contracción al de expansión?

GUAUUUUUUUUU LA SEMANA 1 de MAGNETIC 🍷🇨🇪 te va a permitir poder entender el lenguaje de tu cuerpo, leer rápidamente cuando estás en tu cuerpo contraído y pasar a tu cuerpo expandido en un pliqui!!!!!!!!!!!!

ES POR AQUÍ

Cuerpo Contraído

Sensaciones incómodas

La ansiedad

El estrés, la tensión

La culpa

El dolor, el bloqueo...

La vergüenza

La alerta, supervivencia, defensiva, reacción a la amenaza

Pérdida de poder

Inseguridad, miedos, esa sensación de hacerte pequeño/a

Estallidos, reacciones exageradas

Huida, esconderte o evitar

Corazas, retraído

Evasión de emociones o de conversaciones incómodas pero necesarias

Estás dentro del patrón, en patrón

Hay desregularización, movimiento constante de los ojos en búsqueda del peligro

Es una protección

¡Pero ojo hay que aprender a entender las señales que te da para ir saliendo poco a poco al cuerpo expandido sin incomodarte demasiado, solo lo necesario!

No se trata de huir de él, se trata de sostenerle, atravesar sensaciones e ir poco a poco yendo al cuerpo expandido.

Y de aprender a discernir cuando el cuerpo se contrae porque hay una inseguridad real (miedo real) o cuando se debe a algo que le hace sentir incómodo porque no es familiar (miedo imaginario).

Cuerpo Expansivo

Es tu versión futura que se comunica contigo a través de tu cuerpo (es tu siguiente nivel de crecimiento). Te da las señales, las acciones que has de tomar para calibrar tu nueva identidad MAGNETIC.

Facilidad

Liviandad

Gozo, placer, disfrute, excitación

Sentirte y hacerte grande

Desbloqueo y apertura

Energía sexual en movimiento por todo tu cuerpo

Calma, cuerpo jugoso, sintiéndose pleno y presente

Abundancia

Conexión

Alegría

Amor

Compasión

Entrega

Paz

Magnetismo genuino a tope

Imán para recibir la relación, el amor, el placer y todo lo que deseas en la vida.

Identidad REACTIVA vs Identidad MAGNETIC 🍷

Identidad REACTIVA

- Reaccionas de manera emocionalmente desproporcionada en lugar de sostenerte cuando algo pasa en tu relación o inicio de ella.
- Pierdes tu centro cuando alguien te importa.
- Persigues en lugar de atraer.
- Necesitas seguridad y validación constante de fuera.
- Sobrepiensas, dudas o te preocupas en exceso.
- Te adaptas, cedés o te desconectas por miedo a perder amor o conexión.
- Te ilusionas... y luego te desregulas.
- Vives el amor y las relaciones en alerta.
- Te proteges por miedo a sufrir, huyes y/o sabotear todo intento de relación que llega a tí de mil maneras.
- Te pones y pones miles de excusas como por ejemplo: "Estoy bien solo/a" cuando obvio si pero deseas en cuerpo y alma vivir un amor en mayúsculas.
- Sabes que tienes muchas corazas y eso hace que no te vean como eres, que seas invisible o incluso que te rechacen por no mostrarte.

¿Cuáles son los rasgos de la identidad reactiva y del cuerpo contraído que más identificas dentro de tí?

¿Cuándo fue la primera vez que se activaron?

¿Qué conclusiones sacas?

¿Se activan solo con tu pareja o con otras relaciones también?

¿Se activan cuando estás conociendo a alguien interesante?

¿Cuándo se activa más?

¿Es una alerta real o es tu sistema nervioso pidiéndote a GRITOS LA REGULACIÓN que necesitas? 🙌 🙌

ESTA ES LA TRANSFORMACIÓN QUE VAS A VIVIR DENTRO de MAGNETIC

Dejas de funcionar desde la reacción y pasas a vivir desde la identidad 🧲 MAGNETIC UNSHAKEABLE:

Persigues → Atraes

Dudas → Sostienes

Reaccionas → Encarnas y te posicionas desde tu poder interno

Te pierdes → Te mantienes en tu centro, conectado/a a tu esencia/intuición

Buscas amor → Eres el amor en estado puro

Vives con miedo → Vibras en una frecuencia elevada que aleja lo que no es y atrae lo que sí es sin esfuerzo

🧲 4 meses donde **entrenas tu sistema nervioso para expandir tu capacidad de recibir el amor, el placer, la pareja y la relación que siempre has soñado sin esfuerzo, sin sobrecarga y sin desconectarte de ti.**

Un espacio donde dejas de vivir el amor desde la exigencia y empiezas a hacerlo desde **la regulación, la expansión y el placer de un cuerpo que se siente seguro recibiendo más amor y gozo, recibiendo la relación que siempre ha soñado vivir. Para llevarte DIRECTO a ese siguiente nivel.**

Si algo dentro de ti se ha activado...

No lo pienses demasiado.

Siente. Decide. Muévete.

QUIERO LA TRANSFORMACIÓN





Porque cuando tu poder es innegociable...

Tenerlo TODO deja de ser un sueño y pasa a ser solo cuestión de tiempo  

  Últimas plazas a este valor y con acceso bonuses

**RECUERDA QUE COMPARTIR TUS LOGROS TE MOTIVA, ALIENTA, ESCRIBIRLOS
POTENCIA TUS RESULTADOS, ENTRE TODOS ELEVAMOS LA ENERGÍA.**

**[¡Clica aquí y comparte tus resultados y respuestas en
nuestro grupo DEDICADO A ELLO!](#)**

  Y además quiero decirte que, **durante las próximas semanas, SOLO en la comunidad de UNLOCK   voy a estar mandándoos píldoras mágicas de shifts rápidos que no te quieres perderrrr!!!!!!!!**