# SOÑAR ES DE VALIENTES

Pamplona 23 de noviembre 2019

con Amaia Ariztegi

# SOÑAR ES DE VALIENTES

Otoño, luna nueva, energía de introspección.

Es un momento del año en el que el cuerpo pide parar para observarse y escucharse. Y desde esa escucha, poner los cimientos de los siguientes pasos que queremos dar. Con dirección clara y comprometida.

Parar es importante. Al parar, puedo reflexionar y sentir qué es lo que me impulsa y qué es lo que me frena para seguir adelante y plantearme si estoy en el camino que quiero transitar.

¿Cómo quiero vivir mi vida? ¿Qué sueños, anhelos o propósitos quiero alcanzar para vivir más plena y conscientemente?

Los sueños son importantes, ¡y alcanzables!

Quizás en esos sueños se encuentra la semilla de tu misión de vida. Quizás se encuentre una llave importante de tu bienestar. Te invito a que te atrevas, a que seas valiente y bucees en esas aguas profundas para ver qué sorpresas te deparan. La oscuridad de la profundidad nos asusta, es muy normal.. Lo desconocido da miedo. Pero tengo una buena noticia para tí: ¡no estás sola! Te acompaño. Nos acompañamos.

Juntas vamos más lejos. ¿Vienes? Eres bienvenida ^_^

# SOÑAR ES DE VALIENTES

Trae tu proyecto, tu sueño, tu anhelo aún sin definir, tus dudas, tu vacío... lo que tengas. A lo largo del taller irás viendo y definiendo, creando claridad, y creciendo en el calor del fuego del círculo.

El trabajo es individual, sin que nadie te moleste en tu trabajo creativo y de exploración. Pero al amparo de la sabiduría del círculo.

Hay mujeres que tras el empujón de este taller, ya han conseguido materializar sus sueños. ¡Es un subidón para ellas y para el mundo!

Poder ver con claridad dónde estás y dónde quieres estar, saber qué siguientes pasos dar y sobre todo no sentirte sola, es un subidón. Luego andamos con mayor brillo en la mirada, porque conectar con nuestro propósito sagrado, acercarnos a él, es pulir esa perla que todos llevamos dentro y que sólo espera BRILLAR.

Todas hemos venido a esta tierra por algo. Es una de las cuestiones fundamentales que cada ser humano se ha preguntado en algún momento ¿Quién soy? ¿de dónde vengo? **¿para qué estoy aquí?**

De hecho, la palabra japonesa para "misión" significa "usar la vida". ¿No es maravilloso? Vivir con propósito, por grande o pequeño que sea, es como sostener en las manos una pequeña luz que poco a poco va iluminando los siguientes pasos del camino.

Un viaje comienza por el primer paso. Animo a la valiente que hay en ti, a que salga de su zona de confort, y a dar el primer paso para vivir con propósito. Te acompaño. Nos acompañamos.

# SOÑAR ES DE VALIENTES

+ ¿De verdad creo que tengo derecho a soñar?

+ ¿Qué heridas del alma acarreas? ¿eres lo que te ocurrió? ¿es eso lo que decidiste ser?

+ ¿cuál es el propósito que te trasciende por el cual te sientes atraída?

+ ¿tu derecho a soñar tiene en cuenta las necesidades de los demás?

+ ¿Qué inspira tus sueños?

+ ¿Qué obstáculos has de atravesar para alcanzarlos?

*SI PUEDES SOÑARLO, PUEDES HACERLO

+ ¿Cómo sería tu vida si te acercas a tus sueños? ¿Qué ganas? ¿Qué pierdes?

+ Abrirse a la vulnerabilidad requiere de mucho cor-aje (etimológicamente: echar el corazón por delante), nos quita la máscara que sostenemos, nos conecta a la personas a quien nos abrimos, y nos hace que no nos sintamos tan solas.

+ Todo viaje comienza con un sueño ¿cuál es el tuyo?

+ ¿Qué es lo que la vida quiere hacer a través de tí?

+ ¿Cómo afecta tu propósito a la sociedad y al mundo?

Vamos a indagar y psensar (sí, con "p") estas preguntas y muchas más. No desde la mente, sino desde la sabiduría del cuerpo. La mente a veces nos hace trampas debido a experiencias traumáticas pasadas o creencias limitantes sociales, pero el cuerpo siempre sabe lo que le hace vibrar.

El trabajo es individual, bajo el acompañamiento de la sabiduría colectiva del círculo.

Invito a la valiente que habita en tí, a bucear en las aguas profundas de tus sueños y propósitos para ver qué sorpresas te deparan. La oscuridad de la profundidad puede asustarnos, ya que lo desconocido da miedo. Pero tengo una buena noticia para tí: ¡no estás sola! Y juntas vamos más lejos.

# SOÑAR ES DE VALIENTES

*que tus SUEÑOS sean siempre más grandes que tu ZONA DE CONFORT

## ESTE TALLER PUEDE ENCAJARTE SI:

- Sientes que necesitas parar para saber si estás en la dirección que tu ser necesita.
- Sientes que aún no has encontrado un propósito alineado a tí, y te gustaría empezar a vislumbrarlo.
- Hay una voz dentro de tí que anhela ser expresada.
- Sientes que puedes aportar algo más al mundo... pero no sabes muy bien qué.
- Sientes que estás en el camino que dicta tu alma pero no sabes o no te atreves a dar un primer paso firme.
- Sientes que hay algo que requiere un cambio en tu vida.
- Quieres conocer qué es lo que te frena para alcanzar lo que deseas.
- Te gustaría nutrirte de otras mujeres, crear red y sentir que puedes aportar valor.

# SOÑAR ES DE VALIENTES

Te animo a descubrir aquello que te hace feliz hasta ver tu vida colmada con ello. Si algo te hace feliz y además hace bien a otros, no dudes en entregarte a esa causa.

La Vida protege a aquellas personas que trabajan con amor y viven en sintonía con lo que aportan, así que no temas y lánzate a ello. Fe y confianza. Es un camino que sólo necesita ser caminado.

Si quieres unirte a nosotras, aquí te dejo algunos DATOS PRÁCTICOS:

**Fechas a elegir:** * sábado 1 de febrero 2020 en Pamplona

* sábado 24 de mayo 2020 en Pamplona

* sábado 14 de marzo 2020 en Vigo

**Horario:** 9:30 a 19:30 (con pausa para comer)

**Lugar:** Calle Pedro Aranaz, 3-2º oficina 23 (Pamplona)

**Aportación:** 80€

**Inscripciones:** amaiaaf@gmail.com / 655 047 535

Si lo prefieres, ofrezco **sesiones individuales**, donde podrás ganar muchísima claridad en una sola sesión de dos horas.

Estoy tan segura de lo que ofrezco, que si no te sirve, **te devuelvo el dinero. GARANTIZADO.**

# SOÑAR ES DE VALIENTES

## ALGUNOS TESTIMONIOS DE MUJERES VALIENTES Y SOÑADORAS:

**Renata Queiroz, psicóloga**: *"El taller Soñar es de Valientes significó para mí un rescate de mi verdadera esencia! Un momento de conexión con mi Ser interior y una oportunidad de escuchar la sabiduría de la voz de mi propio cuerpo! Un hermoso trabajo de conexión con el poder, la acogida, la unión y la sabiduría de lo femenino! Una vivencia que nos lleva a entrar en contacto con la pureza y divinidad de nuestro propósito sagrado!"*

**Cristina Mingueza, psicóloga:** *"Espacio cálido y cuidado en el que poder conectar desde la sabiduría del cuerpo, con nuestro propósito sagrado.*

*Ha sido un viaje agradable, bien guiadas, bien acompañadas, en el que hemos podido escuchar y sentir qué anhela nuestro corazón y dar el primer paso, desde el coraje, el amor y el apoyo mutuo.*

*Esta experiencia me ha dejado el corazón más abierto, más presente y con más valor para atreverme a soñar."*

**Silvia Aznarez**: *"Este taller ha supuesto un redescubrir mi propósito de vida, presente siempre, pero a veces olvidado. Me he encontrado de nuevo con mi esencia, con mi persona, consiguiendo volver a ver el camino que se encontraba escondido entre la maleza.*
*Esta experiencia de reencuentro con mi ser, de mirarme con amor, se enriqueció del acompañamiento de personas que me hacían de espejo y escucha, creando un ambiente de respeto profundo y cuidado."*

**Amelia Pérez Mena:** *"Si yo soy valiente, yo sueño y no quiero parar de de soñar porque soñar es vivir.*

*Si, soy valiente, quiero soñar y vivir y vivir soñando. Y no estoy sola, somos muchas y la fuerza que me dais todas es pura energía positiva y apoyo y consuelo. Este taller me ha hecho encontrar el espacio donde he podido conectar conmigo y con todas vosotras. Es lo mejor que me ha pasado.*

*Es fácil dejarte llevar y quererte cuando sabes que no estás sola y que lo que tú sientes lo puedes compartir.*

*En este punto del "Viaje" he encontrado la conexión con mi cuerpo y he buscado en mi interior mi propósito y lo he visto iluminarse con alegría y le ha dicho SI"*

*Pararme a pensar qué o quién me inspira para alcanzar mi sueño me hace valorar más lo qué tengo y visualizar los beneficios que me aportaría alcanzar el sueño me da vida. Soñar son todo ventajas....*

*A partir hoy soñaré y enseñaré a mi familia a soñar desde el corazón."*

# SOÑAR ES DE VALIENTES

**Natalia Ferreira:** *"Fertilidad en cada momento. Propósitos realizables. Potencial expandido. Conexión viva. Una egrégora alquímica. Bailar con la tribu. Hermandad unida. Percepciones que te abren un mundo y muchos mundos de posibilidades preciosas con la sensación de que podemos todo, nuestro todo. Que soñar nos conecta.*
*Salimos de ahí con el alma feliz y las oportunidades moviéndose, gestadas y naciendo.*
*La transmutación ha sido en los pequeños detalles y en el corazón abierto de mujeres vivas y vitales*
*A mi me encantaría, que el próximo seminario de Amaia pueda ser: Soñar es de valientes. ¿Qué estás haciendo con tus sueños? Una continuidad en el acompañamiento."*

**Nerea Eguiluz:** *Soñar... quién me iba a decir a mí qué tenía un significado tan grande y hermoso.*

*Gracias a este fin de semana rodeada de maravillosas mujeres he recuperado esta palabra para mi vida.*

*Perdí la naturalidad de soñar hace muhos años y ahora es un esfuerzo grande porque no estoy acostumbrada a soñar en exclusiva para mi.... siempre han sido cosas pendientes por hacer las que me vienen a la mente y nunca sueños....*

**Audre Lorde** decía en el otoño de su vida: "*de lo que más me arrepiento es de mis silencios*"

**Esther Perel:** "*Expresa tu sabiduría más profunda ante todo cuanto es verdadero para tu alma, dejándote llevar por el despertar de tu cuerpo. Tu cuerpo te habla cuando estás en sintonía con tu sabiduría interior.*"