MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

Identidad rota, deseo dormido

Cómo nace una mujer poderosa

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

No se trata de convertirte en otra mujer.

Se trata de recordar quién eras antes de empezar a abandonarte.

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

Una pregunta incómoda

¿Quién serías si dejaras de vivir para cumplir expectativas?

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

¿Qué dejarías de hacer?
¿Qué empezarías a hacer?
¿Qué decisión tomarías hoy?

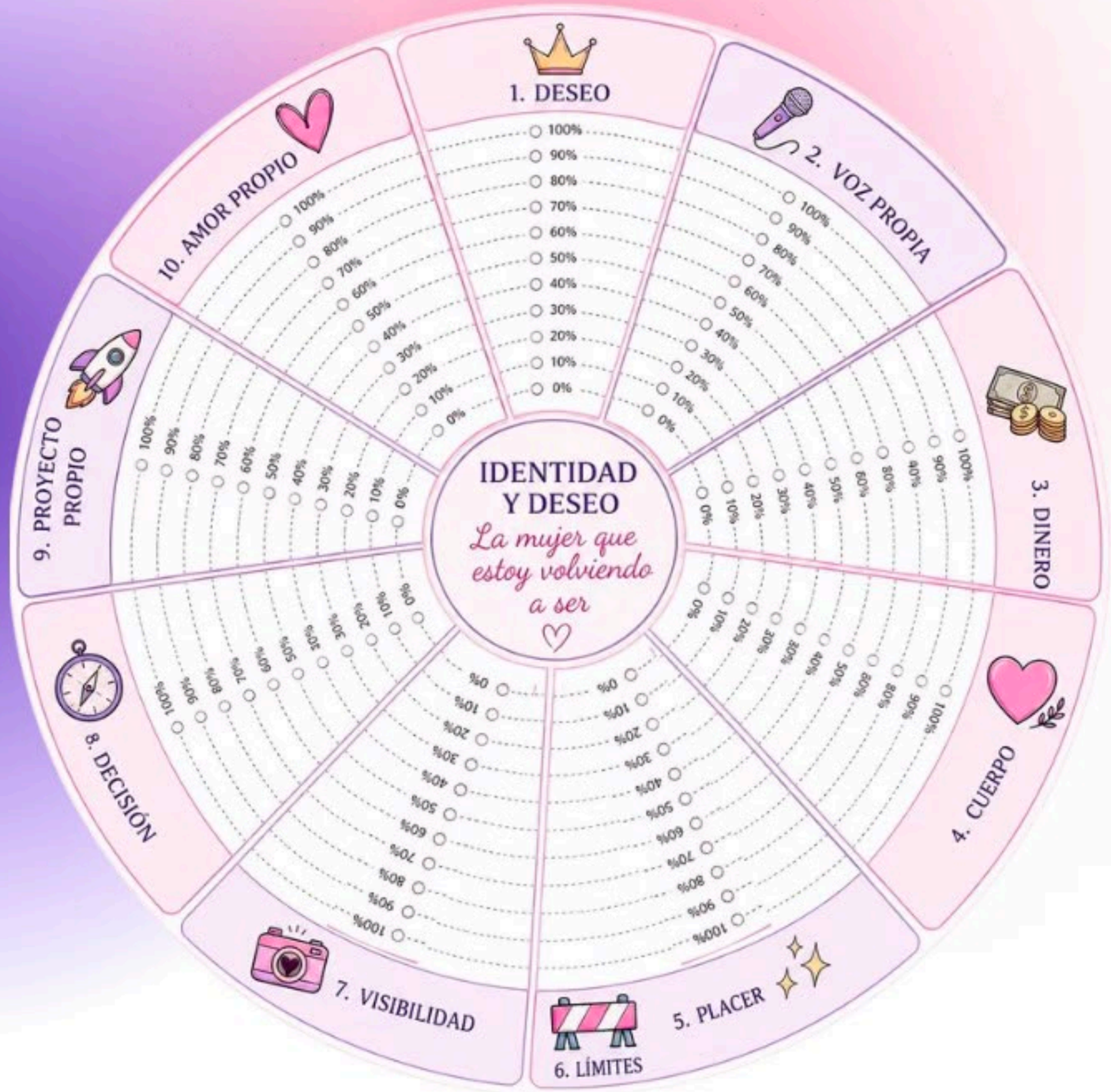
MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

La identidad no se rompe de golpe

Se rompe:

- ✓ Cuando decís sí queriendo decir no.
- ✓ Cuando elegís agradar antes que desear.
- ✓ Cuando vivís para sostener una imagen.
- ✓ Cuando olvidás quién sos para convertirte en quien esperan que seas.

Rueda de la Identidad y el Deseo



MEMBRESÍA
Una Dosis de Divan

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

Lectura clínica de la rueda

Preguntas:

1. ¿Cuál es tu puntaje más bajo?
2. ¿Qué parte de vos aparece más dormida?
3. ¿Hace cuánto tiempo está así?
4. ¿Qué sucedió para que esa parte quedara en silencio?
5. ¿Quién ganaba cuando vos dejabas de escucharte?

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

El deseo no desaparece
El deseo no muere.
Se esconde.
Espera.
Se disfraza de cansancio.
De apatía.
De confusión.
De procrastinación.
Pero sigue ahí.

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

Las señales de un deseo dormido

- ✓ Sentís que algo te falta.
- ✓ Admirás vidas que no te animás a construir.
- ✓ Tenés proyectos que nunca empiezan.
- ✓ Soñás mucho y accionás poco.
- ✓ Vivís cansada sin entender por qué.

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

El nacimiento de una mujer poderosa

Una mujer poderosa no nace cuando pierde el miedo.

Nace cuando:

- ✓ Se escucha.
- ✓ Se autoriza.
- ✓ Tolera decepcionar.
- ✓ Tolera incomodar.
- ✓ Tolera ser vista.
- ✓ Tolera sostener su deseo.

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

Ejercicio profundo

La mujer olvidada

Completá:

“La parte de mí que más abandoné fue…”

“Empecé a abandonarla cuando…”

“La sigo abandonando cada vez que…”

“Hoy necesita que yo…”

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

Carta desde el futuro

Carta de la mujer poderosa que todavía no nació

Escribí una carta que comience así:

Querida yo:

Te escribo desde la vida que hoy todavía te da miedo construir...

Y debe incluir:

*** Lo que tenés que dejar atrás.**

*** Lo que tenés que atravesar.**

*** El primer paso que tenés que dar.**

MEMBRESÍA
Una Dosis de Diván

La mujer poderosa no nace cuando deja de sentir angustia.

Nace cuando deja de usar la angustia como excusa para abandonar su deseo. Porque detrás de cada identidad rota... hay una mujer esperando volver a encontrarse.