

UNA GUÍA PARA EL AUTO-DESCUBRIMIENTO,
LIBERAR Y SANAR (DOLOR EMOCIONAL / TRAUMA)

MASTERCLASS & WORKBOOK

DESNUDA TÚ ALMA

EN 3 PASOS



PARA CUALQUIER SER HUMANO QUE HA ATRAVESADO POR:
SITUACIONES INJUSTAS/ TÓXICAS/ ABUSIVAS &
DESEA LIBERACIÓN EN SU VIDA ♥

BY MAGGA BRACO

Bienvenid@

¡Te estaba esperando!

¡BRAVO!!!! Por tener el valor de querer *DESNUDAR TU ALMA...*

Quizás te preguntes, ¿A qué se refiere Magga con “Desnudar El Alma” ? 🤔

Bueno...

Comenzaría por decir que vivimos en una sociedad en donde:

- reprimir nuestras emociones 💔
- callar lo que verdaderamente sentimos 🤔
- preocuparnos por lo que piensen los demás 😞
- y esconder nuestras heridas...

Es “normal”.

Al menos eso nos enseñaron. Así crecimos. Así nos educaron.

Y poco a poco, sin darnos cuenta, vamos cubriendo nuestra esencia. Dejamos de ser nuestro verdadero yo.

Callamos esa voz interior, esa intuición que nos guía en todo momento. Esto pasa tan sutil y gradualmente, que no nos damos cuenta.

Y es ahí donde nos perdemos.

Así que **desnudar el alma para mí es mostrarte tal y como eres.**

Es abrazar tus sentimientos. Tus miedos. Esas heridas que te dolieron o aún te duelen.

Es reconocer y validar esas montañas emocionales que has atravesado.

Es recuperar tu voz. Tu poder.

Y abrazarte, con amor. Sin juzgarte.

El hecho de que estes aquí es un gran paso de amor propio, porque validar y reconocer nuestras dificultades y emociones dolorosas, es reconocernos a nosotros mismos y a nuestra desordenada vida.

Pensamos que hablar de ello y ser vulnerables tiene que ver con debilidad, cuando en realidad es todo lo contrario...

Desnudar el alma es ser vulnerables y eso es un acto de valentía.

Así que te aplaudo, porque eres valiente. Y es momento de que lo reconozcas, de que lo creas.

Desnudar el alma es sacar todo nuestro dolor emocional y convertirlo en mariposas, listas para dibujar un vuelo de liberación y transformación.

¡Bravo por ti y tu liberación! 🙌

Porque callar, sufrir y tragar tus situaciones dolorosas, no es nada bueno.

Porque ese silencio te hará ruido toda la vida.

Y ese silencio saldrá a la luz de mil formas posibles. Desde enfermedades, hasta situaciones que podrán costarte la vida.

Y tu estas aquí para ser luz. ✨

Recuerda...

“Explorar tu pasado para sabiamente aprender de él y sanarlo, no es lo mismo que vivir en el pasado para repetirlo”

¡Llegó el momento de comenzar a liberarte!



Nuestra Meta

DESNUDA TÚ ALMA EN 3 PASOS (Masterclass + Workbook) están diseñados para:

- Comenzar a liberarte de situaciones tóxicas, injustas, y traumáticas que hayas vivido ó estés viviendo (*en la infancia y en la adultez*).
- Reconocer con honestidad y vulnerabilidad todo tu dolor emocional. (*trauma emocional*)
- Conectar tu esencia y ver si existen algunos miedos, detonantes, hábitos o comportamientos tóxicos que nacieron de algún trauma emocional.
- Conectar con tu resiliencia y con alguna enseñanza relevante proveniente de esas situaciones tóxicas, injustas, y traumáticas que has vivido.

No te preocupes por perfeccionismo o que lo que escribas sea agradable, simplemente deja que tus pensamientos fluyan (sin juzgar los que sientes).

SOBRE MI

Yo Soy un ser humano con múltiples pasiones, y un deseo ardiente por hacer de este mundo un lugar mejor.

Yo ayudo y acompaño a las personas a sanar y transformar la relación con ellos mismos (*mente, cuerpo y alma*), mientras elevan su confianza y aprenden a bailar. Los llevo a liberarse de los bloqueos mentales y el dolor emocional causado por situaciones tóxicas, injustas y abusivas (como maltratos, bullying, violencia, traiciones y acosos).

Para que logren alcanzar una vida llena de autenticidad, confianza y amor propio ✨

Anhelo poder aportar un granito de arena a tu liberación y sanación emocional.

Por ello me complace compartir contigo este profundo Workbook.
Prepárate para conectar con tu lado más vulnerable. ❤️
Ese que tú y yo tenemos. Porque... Soy como tú



Magga Braco

Tu misión

Tu misión con esto es abrir el corazón para enfrentar el dolor que llevas dentro, mientras logramos traer algo de luz a ciertos espacios oscuros de nuestro pasado. Así podremos iniciar o continuar una bonita transformación y sanación desde la autocompasión y validación.

Lo haremos con conciencia, resiliencia, vulnerabilidad, honestidad y poder personal.

Nos sumergiremos en tus experiencias a un nivel en el que entendamos que puede ser seguro aceptar esas dificultades y reconocer los miedos, los comportamientos que te limitan y las inseguridades, para **transformar esas heridas en poder.**

Quiero decirte con compasión que no tenemos que sufrir en silencio y que podemos prosperar y celebrar juntas nuestra grandeza y resiliencia.

Las emociones

Nuestra cultura habla poco sobre las emociones y el impacto que emociones negativas guardadas, ocultas, negadas o ignoradas tienen en nuestro cuerpo. Sobre todo aquellas como *la rabia, la frustración, el miedo, la decepción, la indignación y el resentimiento...*

A veces el "toxic positivity" (el positivismo tóxico) no nos permite dejar que estas emociones se manifiesten ó pensamos que ser vulnerables tiene algo que ver con debilidad, pero en realidad, la vulnerabilidad es una fortaleza.

(En tu [Masterclass "Desnuda Tu Alma en 3 Pasos"](#) lo verás)

Nuestro cuerpo puede pagar un precio muy caro cuando ocultamos, negamos o ignoramos fuertes emociones, causándonos sufrimiento, enfermedades y la fractura de muchas relaciones (personales, amistosas, románticas, profesionales y la tuya contigo mism@).

Para reconocer esto necesitamos:
BRUTAL ACEPTACIÓN y VULNERABILIDAD ❤️

ADVERTENCIA:

Si sientes que esto desata en ti emociones muy fuertes que no puedes manejar, ó si padeces de alguna condición de salud mental delicada... NO HAGAS ESTE EJERCICIO A SOLAS.

Consulta con tu terapeuta de confianza.

¿QUE NECESITARAS? + INSTRUCCIONES + SUGERENCIAS:

1: Consigue *un cuaderno* especial para esto 📓

2: Regálate lapsos de **tiempo** ⌚ *en un sitio tranquilo, preferiblemente al despertar ☀️ (comienza con 15 a 30 min por día + sin interrupciones + coloca una alarma para recordarte 🕒)*

3: Enciende *una vela*, incienso ó ambos 🕯️ (crea un ritual)

4: Toma una taza de *té o café* ☕ (mímate)

5: Sigue los pasos 🖋️

6: Presta atención a tu respiración. *Asegúrate de respirar lenta y profundamente* 🧘

*Puedes completar esto en 1 día, 1 semana, 1 mes... Tómate todo el tiempo que necesites. **"A mí me tomó meses"** 😞

*Dedícale mínimo 3 veces X semana. Es un compromiso contigo.
La única regla es: Si lo empiezas, lo terminas. 😊

Tal vez al transcurrir los días, vendrá a tu mente más información olvidada. ¡Eso está bien! Toma nota de TODO 🖋️ ...

"Recuerda... Eres lo que haces, no lo que dices que vas a hacer"

Antes de Comenzar...

VEAMOS UN RESUMEN DE LO QUE ESTAREMOS TRABAJANDO:

PASO 1: Mis Heridas #MisEsquinasOscuras

En este primer paso, vamos a navegar tu dolor emocional del pasado ó presente. Vas a elaborar una lista **de cada acontecimiento que te lastimó y marcó tu vida.**

Cuando exploramos y procesamos esas experiencias estamos haciendo una profunda **sanación**, no solo para nosotros mismos, sino también para las personas que nos rodean y el colectivo. Así podemos detener auto sabotajes, comportamientos tóxicos, ciclos de abusos y trauma.

Necesitamos traer algo de **conciencia** para comenzar nuestro viaje.

Una vez que encontramos y localizamos el dolor, podemos estar conscientes y tomar acciones para transformarnos, liberarnos y poco a poco sanar.

Así que prepárate porque vamos a profundizar en situaciones de 🤯;)

PASO 2: Mi Verdad #ElSilencioNoEsUnaOpcion

Esta es la etapa en la que te das el permiso para **reflexionar, sacar de ti**, y hablar ó escribir sobre cada acontecimiento que dolió y marco tu vida.

Y lo harás, con cada situación o circunstancia mencionada en el Paso 1. *OJO: sin adornos ni justificaciones a terceros.*

Tu misión es validar lo que atravesaste; tus emociones, tu dolor... y permitirte expresar todo lo que nunca has podido expresar e identificar.

Tus sentimientos y emociones son válidos, llega la hora de dejarlos salir...

PASO 3: Mi Resiliencia #Guerrer@Resiliente

"Resiliencia es la capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades con tenacidad"

Psss Psss... Quiero que sepas que eres más fuerte de lo que crees...Y en esta etapa lo verás reflejado...

Aquí vas a escribir **cualquier lección** que te empujó a otra etapa de tu vida.

Por ejemplo: Yo atravesé por abuso narcisista, pero eso me llevó a:

- Entender el tipo de relación que no quiero en mi vida.
- Aprender que existen personas muy tóxicas y dañinas.
- Aprender a amarme aún más y a establecer sanos límites con otros.
- Encontré mi propósito.

Puede ser que tu socie@, amistad ó pareja te traicionó, y eso te llevó a confiar más en tu intuición y a elegir mejor. Y si ocurrieron circunstancias trágicas, ¿cómo podrías evolucionar desde ese dolor?



Lista?
Comencemos...

PASO 1: Mis Heridas #MisEsquinasOscuras

"Si quieres limpiar una habitación a fondo, recogerás y examinarás todo lo que hay en ella. Algunas cosas las mirarás con cariño, las desempolvarás o las pulirás para darles una nueva belleza. Algunas cosas verás que necesitan un retoque o reparación, y tomarás nota para hacerlo. Algunas cosas no te servirán nunca más, y llegará el momento de dejarlas ir. Lo mismo sucede cuando limpiamos nuestra casa mental.

"Si un pensamiento o creencia no te sirve, ¡déjalo ir!"

- Louise Hay

- **Piensa** 
- **Reflexiona** 
- **Escribe** en tu cuaderno 
- **Enumera** 

Cualquier situación difícil, tóxica o traumática en tu vida (de niño o de adulto).

Por Ejemplo:

- Traiciones (Amistosa, familiar, profesional, amorosa)
- Violencia (física, psicológica, sexual, emocional)
- Abusos
- Humillaciones
- Rechazos
- Estafas (económicas y emocionales)
- Situaciones tóxicas
- Abuso por parte familiares (físico, psicológico, sexual, emocional)
- Acosos laborales
- Abuso Narcisista
- **Todo lo que dolió o duele es simplemente válido...**

Continúa Etapa 1...

Realiza una lista de ello, en cualquier orden.

Puede que te preguntes... ¿Por qué querría yo hacer eso? Yo no quiero recordar eso...

A veces algún dolor emocional se estanca en nuestro cuerpo y afecta nuestra salud, confianza, autoestima, comportamiento, relaciones, decisiones diarias y reacciones, ó incluso deja algún resentimiento dentro de nosotros que limita nuestro potencial y transformación, ó nos hace repetir algún ciclo de abuso.

En cambio, una vez que somos conscientes de todo eso que dolió, no podemos ser indiferentes e ignorar lo que necesitamos soltar y sanar.

"Explorar tu pasado para sabiamente aprender de él y sanarlo, no es lo mismo que vivir en el pasado para repetirlo"

Nota de amor 1: Recibe todas las emociones que lleguen a ti sin juzgarlas.
(Sea rabia, ira o frustración)

Nota de amor 2: Recuerda respirar lento y profundo cuando vengan emociones fuertes. (posiblemente vendrán)
Y se vale llorar, gritar y golpear almohadas. ;)

Continúa Etapa 1...

Ahora, observando lo que escribiste, contesta:

**A) ¿QUÉ HICISTE AL RESPECTO? ¿PEDISTE AYUDA? (SI/NO)
¿POR QUÉ?**

Tómate 30 segundos para contemplar... **¿cómo se siente tu cuerpo?**
Nota lo que siente tu corazón.

Observa qué tipo de tensión podrías tener en el cuello y en los hombros.
Observa cómo se siente dejar que una respiración profunda aterrice en
tu pecho y relaje lo que está tenso.

**Para comunicarle a alguien tus sentimientos de manera auténtica,
primero debes saber cómo te sientes tú.**

Cuando te sientas agitado, toma un par de respiraciones profundas.
Inhala por la nariz y exhala por la boca para continuar.

Continúa preguntándote qué hiciste al respecto, si pediste ayuda o no, y
por qué, en cada situación que anotaste en EL PASO 1.

Ahora **continúa preguntándote** para cada situación que anotaste en EL
PASO 1...

**B) ¿EXPRESÉ O REPRIMÍ LOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES QUE
SURGIERON DE ESTA SITUACIÓN? (SI/NO) ¿POR QUÉ?**

Continúa Etapa 1...

C) DESPUÉS DE ESA SITUACIÓN (MESES O AÑOS)...
¿SE VIÓ AFECTADO ALGO DE MÍ? ¿MI AUTOESTIMA, CONFIANZA HACIA MÍ O HACIA OTROS, MI ESPERANZA, MI VALOR PERSONAL, ETC?
EXPLICA...

Por ejemplo:

- Situación 1: Sentí que ya no era el mismo o la misma. Perdí mi confianza y el amor por cosas que me apasionaban y me daban alegría.
- Situación 2: Dejé de expresar por completo mis sentimientos, y dejé de pronunciarme por aquello que no es justo para mí.
- Situación 3: Vivía en pánico, en alerta, en depresión, confusión y vulnerable a la crítica.
- Situación 4: Invalide cómo me sentía. (tal vez pensaste: "quizá a nadie le importa cómo me siento")
- Situación 5: Tal vez sientes un **fuerte rechazo hacia tu cuerpo o algún área de tu cuerpo**, luego de alguna cruel crítica.
- Situación 6: Tal vez te adjudicaste la culpa de lo que te ocurrió, cuando en realidad, hay circunstancias injustas que nadie merece ni desea vivir.

Continúa Etapa 1...

Continúa... 

PASO 2: Mi Verdad #ElSilencioNoEsUnaOpcion

Vivir con integridad significa: No conformarse con menos de lo que sabes que mereces en tus relaciones. Pedir lo que quieres y necesitas de los demás. Decir tu verdad, aunque pueda crear conflicto o tensión. Comportarte de manera que esté en armonía con tus valores personales. Tomar decisiones basadas en lo que crees, y no en lo que otros creen".
– Barbara De Angelis

En ocasiones, fuimos silenciados durante nuestra niñez. Y luego adoptamos ese silencio hasta nuestra adultez. Claro, nuestros padres hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían, pero comprender eso no borra el sufrimiento y daño causado. En la adultez, **ese silencio puede ser amargo y venenoso.**

Entonces... llegó la hora de sacar a pasear **todas esas emociones que has guardado, negado ó ignorado** durante días, meses y muchas veces años, ya sea por miedo, vergüenza u orgullo.

Responde...

**A) ¿QUÉ TE GUSTARÍA EXPRESAR Y A QUIÉN?... DÉJALO SALIR...
¿CÓMO TE SIENTES O SENTISTE?**

Continúa Etapa 2...

Te animo a:

1. **Escribir una carta**
2. **Grabar una nota de voz**
3. **Grabar un video**

Puedes seleccionar 1 de estas 3 opciones para liberarte. **Te recomiendo las 3 ;)**

Haz esto para cada persona ó cada situación en la que no expresaste tus sentimientos, tú verdad. Y si debes incluirte en esa lista para perdonarte, ¡ADELANTE!

LUEGO PUEDES QUEMARLA, BORRARLA O DESTRUIRLA. (NO ENVIARLA ESTO ES SOLO PARA TI)

Nota de amor 1: Recibe todas las emociones que lleguen a ti sin juzgarlas.
(Sea rabia, ira o frustración)

Nota de amor 2: Recuerda respirar lento y profundo cuando vengan emociones fuertes. (posiblemente vendrán)
Y se vale llorar, gritar y golpear almohadas. ;)

Continúa... 

PASO 3: Mi Resiliencia #Guerrer@Resiliente

Recuerda...

En esta etapa descubrirás cómo puedes **transformar tus heridas en poder y gasolina** para:

- conectar con tu resiliencia
- ayudar a los demás
- crear conciencia
- ser una mejor persona
- evitar que otros atraviesen lo que tú atravesaste
- poner límites a otr@s
- reclamar tu poder y principalmente...
- LIBERARTE

FASE 1 ESCRIBIENDO TODO LO QUE VIENE A TU MENTE, RESPONDE...



- ¿Cómo superaste esas circunstancias, esas dificultades?
- ¿Cómo te levantaste de la caída? O que estás dispuesto@ a hacer para levantarte?
- ¿Cómo venciste o deseas vencer esa adversidad?
- ¿Cómo comenzaste de nuevo, ó cómo quieres volver a comenzar?
- Abraza esa sensación de agradecimiento por todo lo que has superado y estas dispuesto@ a superar. Abrázate (literalmente) ;)

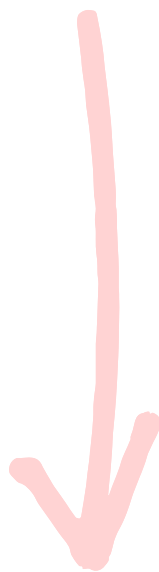
FASE 2 REFLEXIONA EN CADA MOMENTO DE VALENTÍA,
DE GALLARDÍA, DE VALOR...



Esos momentos en los que:

- Te llenaste de valor...
- Dijiste algo que temías decir...
- Venciste un miedo que creíste nunca poder superar...
- Le diste un stop a alguien que estaba haciéndote daño...
- Cualquier acto por el que sientes orgullo de ti y de como lo superaste... O visualiza y planifica cómo lo quieres superar...

"SOLO PERDEMOS UNA BATALLA CUANDO NOS RENDIMOS"...





ESTOY MUY FELIZ DE QUE ESTÉS AQUÍ
Y HAYAS DECIDIDO REGALARTE ESTA
ACTIVIDAD Y UNIRTE A MÍ EN ESTE VIAJE
TRANSFORMADOR, PROFUNDO E
IMPORTANTE PARA TU PROCESO DE
LIBERACIÓN.

**PORQUE EL MUNDO NECESITA MÁS
PERSONAS QUE ESTÉN DISPUESTAS A
ACEPTAR, SANAR Y COMPARTIR SUS
BATALLAS Y SITUACIONES DIFÍCILES.**

Magga Braco

¿COMO PUEDO AYUDARTE?

 **Estoy buscando corazones que estén cansados de cargar con el peso de heridas emocionales del pasado, un pobre autocuidado, y el autosabotaje de sus sueños & metas...**

Corazones que atravesaron o están atravesando por situaciones abusivas, tóxicas e injustas y que deseen acompañamiento en la transformación de la relación consigo mismos.

Que quieran utilizar el baile, el entrenamiento mental y el autodescubrimiento como herramienta para recuperar su confianza, autoestima y amor propio...

¿Sientes que eso se alinea con lo que deseas? ¿Sí?

Quiero Invitarte oficialmente a Baila & Sana

Una exclusiva Academia de transformación y amor propio que he creado para ti, un espacio donde no tienes que esconder nada, donde puedes presentarte con todas tus experiencias y emociones, donde cada paso es un acto de valentía hacia tu sanación emocional y amor propio.

Inscríbete agendando una llamada conmigo, donde podré saber si puedo ser tu coach e ir contigo de la mano en este viaje de transformación que tanto mereces.

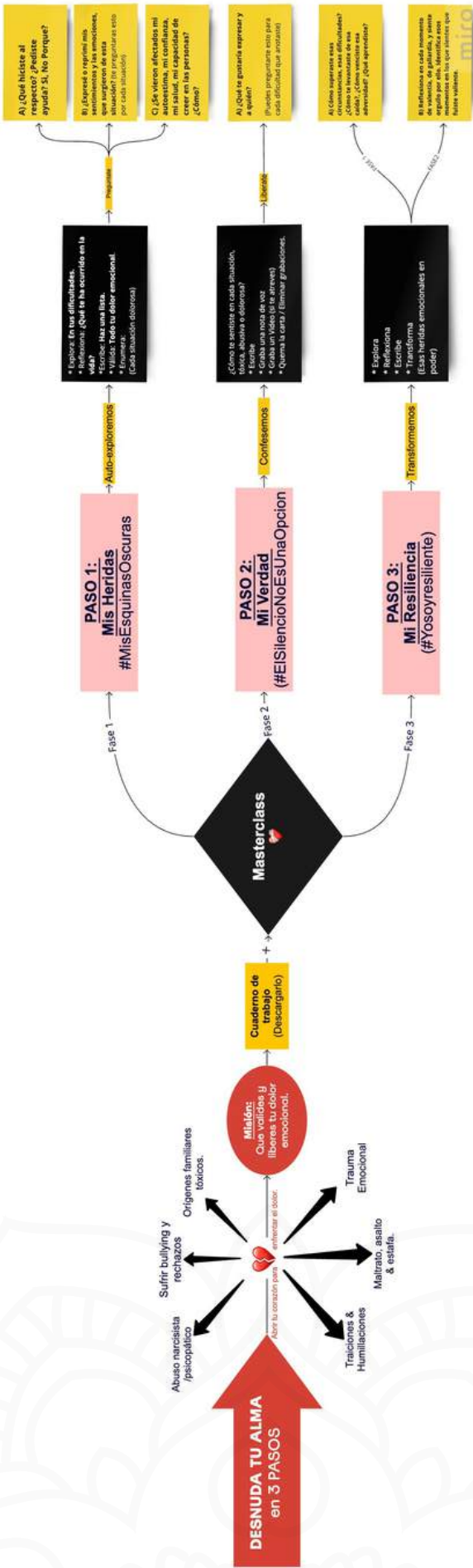
Llena la aplicación para nuestra llamada dando click en

AGENDA UNA LLAMADA 

AGENDA UNA LLAMADA

"Recuerda... Eres Maravilloso" Con amor Magdielle 

DESNUDA TU ALMA EN 3 PASOS **MAPA MENTAL**



TE GUSTARIA COMPARTIRME TU HISTORIA?

Hazmela llegar a **heymaggacheckthis@gmail.com**

Tu identidad estará completamente confidencial.

"No hay gloria en ocultar lo que te hace tan fuerte. No hay gloria en ocultar lo que construyó tu resiliencia, tu determinación y tu transformación". - Lisa Nichols