




Expande Calma

5 PRÁCTICAS PARA SOLTAR CARGAS
Y HABITAR MÁS DE TU **PLACER**

 Una guía para mujeres que sostienen grandes visiones y desean liberar autoexigencias, regular su sistema nervioso y magnetizar más bienestar en su vida y negocio, sin hacer más.

BY NANDA VERONA



🌸 El Éxito No Tiene Que Costarte la Vida

Desde pequeñas nos enseñaron a **hacer, hacer, hacer**. Nos dijeron que el esfuerzo era el camino al éxito, que si queríamos “ser alguien en la vida”, teníamos que **trabajar más duro que los demás**.



¿Y si el estrés no es el precio del éxito, sino lo que te impide expandirte con fluidez?

Nos premiaron por sacar buenas calificaciones, por ser responsables, por cumplir con todo lo que se esperaba de nosotras.

Nos aplaudieron cuando fuimos organizadas, cuando tomamos más responsabilidades de las que nos correspondían, cuando nos sacrificamos por otros. Y así, sin darnos cuenta, empezamos a construir nuestra identidad alrededor de **lo que hacemos, no de quiénes somos, y así comenzamos a creer que el éxito sin estrés o esfuerzo no es valioso**.



¿Esto También te Pasó...?

Si eres como yo, probablemente fuiste esa niña que siempre quiso ser la mejor.

- 🌱 La que no solo cumplía con todo, sino que iba más allá.
- 🌱 La que se aseguraba de que todo estuviera perfecto, de que los demás estuvieran bien, de que no hubiera errores, de no molestar.
- 🌱 La que pensaba que si lograba lo suficiente, si demostraba lo suficiente, entonces finalmente se sentiría valiosa.

Pero lo que nadie nos dijo es que este sistema de creencias es una trampa.

Porque crecer con esta idea del éxito nos llevó a algo muy distinto de lo que imaginamos:

- ✗ Nos llevó a vivir en un estado constante de agotamiento y autoexigencia.
 - ✗ Nos llevó a un lugar donde el descanso se siente como un lujo y no como nuestro estado natural.
 - ✗ Nos llevó a desconectarnos de nuestro cuerpo, de nuestra intuición, de nuestro placer.
- 🌱 Y lo peor de todo: Nos convencieron de que así es como “debe ser”.





🌸 ¿Y si la calma fuera tu estado natural ?¿Qué nos desconecta de esta realidad?

1. Vivimos en una sociedad que valora la **productividad por encima del bienestar.**
2. Nos enseñaron que nuestro valor está en lo **que logramos, no en lo que somos.**
3. Nos dijeron que el éxito era sinónimo de **metas, resultados y números.**

Pero, ¿qué pasa **cuando alcanzamos** esas metas y seguimos **sintiéndonos sutilmente vacías?**

Otra meta que cumplir, otro viaje, otro proyecto, otro diploma, más seguidores, más alcance, más clientes otro objeto brillante...

¡Y SÌ el UNIVERSO desea darte TODO y siempre hay MÀS, pero tu expansión no está en hacer más, sino en recordar quién eres cuando sueltas la lucha!





*Siempre hay MÁS, diosa, y
soltar NO es conformarse.*

La **energía femenina** no se conforma porque **es infinita**. Pero no te confundas: el **verdadero gozo** está en saborear la divinidad del **momento presente**, no en la ilusión de las expectativas de la mente.

Esto no significa **no tener metas** y objetivos, pero definitivamente significa que lograrlos no es lo que determina tu **paz o tu bienestar**.

Eso fue lo que me pasó a mí:

Después de siete años estudiando medicina, después de dedicarme a una carrera exigente, después graduarme y de lograr lo que tanto había soñado... **me di cuenta de que no me sentía plena**.

Había alcanzado mi objetivo, pero algo dentro de mí se sentía perdido. Al principio lo ignoré. Pensé que tal vez solo necesitaba **un nuevo reto**, una **nueva meta**, algo más que hacer, un propósito diferente. Tal vez medicina no era lo que realmente me apasionaba.

Así que **intenté lograr otras cosas**. Busqué nuevas oportunidades, me propuse nuevas metas. Pero adivina qué...



La incomodidad, la sutil sensación de vacío, esa idea persistente de que algo no estaba bien... no desaparecía.

🌿 Lo que entendí, luego de un profundo camino de reconexión con mi ser y de despertar mi energía femenina, **es que el problema nunca estuvo afuera. No era que estaba haciendo demasiado o demasiado poco. No era que necesitaba un nuevo propósito o una nueva meta. El verdadero problema** era que estaba haciendo todo desde la desconexión con mi esencia, con mis dones, con mi grandeza como mujer.

🌸 **Ser mujer es un regalo inmenso.** Pero nadie nos habló de esos regalos cuando crecimos.

Porque crecimos en una sociedad que no estaba interesada en que recordáramos nuestro poder, sino en que produzcamos, consumamos, paguemos, y no pensemos más allá de la estructura rígida que nos impusieron.

Pero hay otro camino.

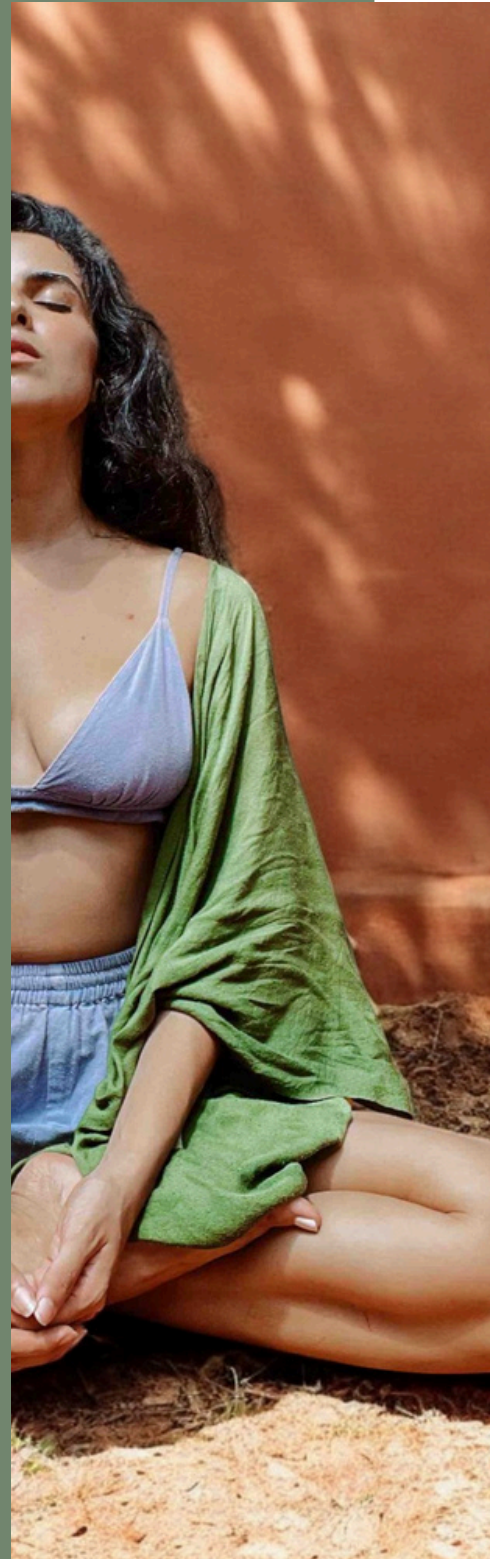
- 🌿 Hay otra forma de vivir.
- 🌿 Una vida en la que puedes magnetizar sin sacrificar tu bienestar.
- 🌿 Una vida donde puedes recibir grandes cosas sin abandonar el placer, la calma y la paz interna.
- 🌿 Una vida donde el éxito se siente alineado con la paz. ✨🌿



Este camino no es un escape, es un regreso.

1. Un regreso a **ti misma.**
2. Un regreso a la **sabiduría de tu cuerpo.**
3. Un mayor anclaje al **placer de ser mujer.**

Y si algo dentro de ti **resuena** con estas palabras, es porque **ya estás despierta.** ✨🌿



El costo invisible del hacer constante

Nos habíamos acostumbrado a un nivel de estrés que **no es normal, pero sí es común.**

Nos habíamos convencido de que estar ocupadas **es un símbolo de éxito.**

Nos habíamos olvidado de cómo **se siente estar realmente en calma.**

Y lo más grave de todo es que nuestro sistema nervioso había aprendido a ver el descanso como una amenaza.

Porque después de años en **modo supervivencia**, la **pausa nos resultaba incómoda.**

Cuando nos enseñaron que **valíamos por lo que hacíamos**, parar nos generaba culpa.

 **Pero aquí está la verdad que nadie nos enseñó:**

✨ **Tu valor** no está en cuánto produces. El placer no depende de cuanto tienes.

✨ Tu **energía femenina** no florece en el agotamiento, sino en sentirse segura. Segura en tu cuerpo, en tu espacio, en tu negocio, con tus clientes, con tu pareja, con tu familia... pero, sobre todo, segura contigo misma.

El éxito real no es el que se logra a costa de tu bienestar, sino el que viene desde la calma de vivir alineada con tu autenticidad.



Si algo dentro de ti siente que este ritmo de vida ya no te funciona, si hay una parte de ti que anhela algo más, **si estás aquí porque en el fondo sabes que hay otra forma de vivir**, entonces quiero decirte esto:

🌸 **No estás sola.**

🌸 **No tienes que seguir sosteniendo lo que no te corresponde.**

🌸 **El placer, la calma y la fluidez también son caminos hacia el éxito.**

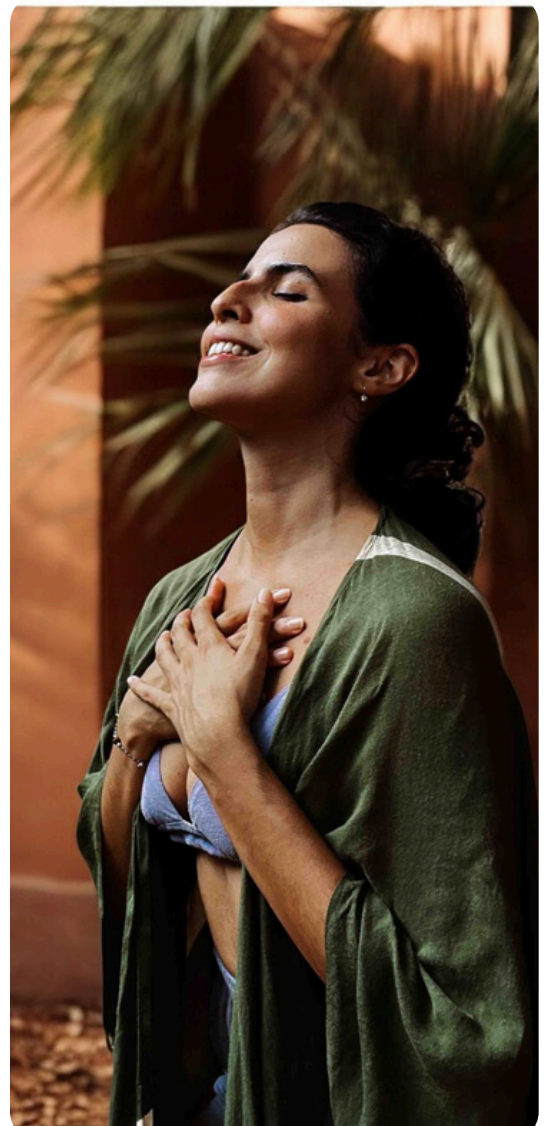
Este camino me ha llevado a **encarnar la calma**, redefinir el éxito y **acompañar** a otras mujeres a anclarse más en su poder.

Si sientes el llamado a sostener mayor conexión con tu centro, liberar sobrecargas y vivir desde un lugar aún más auténtico, este espacio es para ti.

Porque **el éxito sin calma y placer** no se sostiene.

Porque **tu expansión no necesita más esfuerzo**, sino más presencia.

Porque dentro de ti ya eres completa y estás despierta. Solo estás recordando.




DIAGNÓSTICO RÁPIDO: ¿TU ENERGÍA FEMENINA ESTÁ EN DESEQUILIBRIO? DESCÚBRELO EN 30 SEGUNDOS

Estamos tan acostumbradas a vivir en modo "hacer" que ni siquiera notamos cuando nos desconectamos de la suavidad, la calma y el placer de simplemente ser.

Si alguna vez te has preguntado por qué, a pesar de todo lo que logras, sigues sintiéndote agotada y desconectada de ti misma, este mini test te dará una respuesta clara.

Marca las frases con las que te identifiques:

- ✓ Sientes que siempre hay algo más que hacer, aunque logres todo lo que te propones.
- ✓ Te cuesta descansar sin sentir culpa o sin justificarlo con productividad.
- ✓ Disfrutar sin un propósito o un "logro" te resulta difícil.
- ✓ Tu mente nunca se detiene, incluso a la hora de descansar.
- ✓ Sientes que sostienes demasiado, pero te da miedo que si sueltas todo se derrumbará.
- ✓ Sabes que necesitas más calma, pero no sabes cómo integrarla.

 Si marcaste 3 o más, tu energía femenina te está pidiendo volver a la calma.

No se trata de hacer menos, sino de sostenerte diferente.





5 Prácticas

para Soltar
Sobrecargas, Expandir
Calma y Volver al
Placer de tu Ser.

Cuando llevabas años operando en **modo supervivencia**, el descanso no se sentía seguro. Tu sistema nervioso estaba entrenado para hacer, resolver, anticiparse y controlar.

Estas cinco prácticas son un paso para seguir **rompiendo ese ciclo** y seguir abriéndote a **una forma de éxito más calmada, alineada y fluida.**



🌿 Práctica 1: "La Pausa Es Productiva: Un Ejercicio de 60 Segundos para Reiniciar Tu Sistema Nervioso"

Si tu sistema nervioso vivía en alerta constante, pausar era igual a incomodidad. Pero aquí está la verdad: **sin pausa, no hay claridad**. Sin pausa, no hay poder.



Ritual

- ◆ Cierra los ojos y lleva tu atención a tu respiración.
- ◆ Inhala profundo en 4 tiempos.
- ◆ Retén el aire por 4 segundos.
- ◆ Exhala lentamente en 8 tiempos.
- ◆ Repite 5 veces. Explora lo que sucede en tu cuerpo.

Incluye pausas activas como estas a lo largo de tu día.

🌸 ¿Beneficio inmediato?

Tu sistema nervioso sale del estado de alerta y entra en modo recuperación. Y lo mejor: toma solo un minuto.

🌿 Porque no necesitas desaparecer del mundo para encontrar calma, solo necesitas aprender a PAUSAR.



🌸 Práctica 2: "Recupera Tu Poder: Un Ritual de 5 Minutos para Salir del Modo Superwoman y Volver a Ti"

Si te enseñaron que ser fuerte significaba hacer todo sola, es momento de desmontar esa mentira.

🌿 El **verdadero poder femenino** no está en la autosuficiencia extrema, sino en la **capacidad de recibir**.



Ritual

- ♥️ Imagina cómo una raíz fuerte conecta la base de tu columna con la madre tierra.
- ♥️ Pon tus manos sobre tu corazón y repite en voz alta:
"Es seguro recibir. Cuando suelto, la magia sucede. Cuando suelto, el universo me sostiene. No tengo que tener el control ni todas las respuestas para dar el siguiente paso."
- ♥️ Imagina que una luz dorada te envuelve al inhalar.
- ♥️ Exhala y entrega todo lo que te pese a la madre tierra.

🌸 ¿Beneficio inmediato?

Tu cuerpo recibe el mensaje de es seguro soltar.

🌿 Cada vez que te sientas ahogada en el hacer, vuelve a la pausa por un momento y repite esta práctica.



🌙 Práctica 3: "Tu Ciclo Menstrual Es Tu Mayor Aliado"

¿Sabías que tu **productividad y creatividad** se alinean con tu ciclo menstrual? Tu ciclo es exactamente como las estaciones de la naturaleza.

🌸 ¿Ves las flores brotar en invierno? No.

Habíamos aprendido a ser lineales, pero nuestra naturaleza es cíclica.

✨ **Cómo aplicarlo:**

🌿 **Semana 1 (Menstruación)** → Invierno ❄️

👉 Energía: introspección y descanso.

🌸 Cómo aprovecharla: Reflexiona y descansa. Permítete hacer menos y dormir más.

🌿 **Semana 2 (Fase Folicular)** → Primavera 🌸

👉 Energía: renovación y creatividad.

🌸 Cómo aprovecharla: Inicia proyectos, toma decisiones y aprende algo nuevo.

🌿 **Semana 3 (Ovulación)** → Verano ☀️

👉 Energía: magnetismo y conexión.

🌸 Cómo aprovecharla: Vende, socializa y brilla. Es tu momento de mayor expansión.

🌿 **Semana 4 (Fase Lútea)** → Otoño 🍂

👉 Energía: cierre y límites.

🌸 Cómo aprovecharla: Reduce cargas, delega y organiza.

🌸 **¿Beneficio inmediato?**

Dejas de luchar contra tu cuerpo y comienzas a trabajar con él, no contra él.

🌿 Porque tu cuerpo ya tiene el plan perfecto para que logres más con menos esfuerzo.



👄 Práctica 4: "Abraza el Placer: Un Ejercicio Tántrico para Soltar el Control y Recibir Más"

🌿 ¿Y si te dijera que **el control te robaba placer**? Las **mujeres que lo controlan todo, lo cargan todo**. Pero el placer no se fuerza, se permite.



Ritual

- 👄 Pon una canción sensual y deja que tu cuerpo se mueva sin estructura.
- 👄 Si sientes resistencia, sonríe, explórala y sigue.
- 👄 No pienses en cómo se ve, siente cómo se siente, lo que sea que aparezca.

🌸 ¿Beneficio inmediato?

Tu cuerpo aprende que no todo tiene que ser planeado, anticipado o calculado.

🌿 Porque en la conexión con tu cuerpo está tu capacidad de vivir desde el placer y gran parte de tu poder.



🧘 Práctica 5: "Acciones Científicas y Espirituales para Reprogramar Tu Energía en 3 Minutos"

🌿 **Tus palabras crean tu realidad.** Lo que te repites cada día no es solo un pensamiento... es un código que tu mente y cuerpo obedecen, tan poderoso que es capaz de modificar la información que se lee en tus genes.



✨ **Afirmaciones para activar tu energía femenina:**

- ♥ Es seguro soltar la carga.
- ♥ Mi descanso también es productivo.
- ♥ Recibir es mi naturaleza.
- ♥ Ser es suficiente.

Pro TIP: Repite esto justo al despertar y antes de dormir. En estos momentos tu cerebro está en ondas theta y alfa, estados en los que el subconsciente es más receptivo. Esto facilita la reprogramación de creencias sin resistencia mental, integrando estas afirmaciones de forma más profunda y efectiva. 🌿 ✨

🌸 **¿Beneficio inmediato?**

Cada repetición recodificar a tus creencias

🌿 Porque la forma en que te hablas determina la forma en que vives.




Este es solo el comienzo

Si has llegado hasta aquí, **estás despierta y lista para seguir liberando sobrecargas, anclar más calma y manifestar una vida en mayor alineación con tu esencia femenina.**

Estas prácticas son el primer paso. Pero **la verdadera transformación sucede cuando aprendes a sostenerlas en el tiempo.**



 Si en tu cuerpo sientes que es el momento para seguir soltando la sobrecarga y **sostener tu expansión con más calma**, te invito a un **espacio exclusivo** donde caminaremos juntas en esta transformación. ✨

*YA Eres
Diosa
Nunca lo
Olvides*

CAMINEMOS JUNTAS

IG: @Nandaverona o @Sabiduriadediosas
Youtube: @sabiduriadediosas
sabiduriadediosas@gmail.com





¡Hola Diosa!

Soy Nanda, venezolana por el mundo, mentora de calma femenina, médico general con estudios en psiconeuroinmunología, tarotista y facilitadora de diferentes prácticas holísticas, emprendedora y amante de la vida.

Mi intención con todos mis productos y servicios es apoyar a mujeres expansivas a soltar sobrecargas y anclar más calma en su vida. 🧡

Mi regalo para el mundo es la calma y la expansión de la sabiduría de la energía femenina, porque en mi corazón sé que es una medicina poderosa y es lo que amo compartir con quien me encuentra.

IG: @Nandaverona o @Sabiduriadediosas

Youtube: @sabiduriadediosas

sabiduriadediosas@gmail.com

