



PILAR 03 · TU MAGIA, TU PODER

Quién soy más allá de los *roles*

Un espejo para reencontrar a la mujer que hay debajo de
todo lo que haces.

CUADERNO DE TRABAJO

Mujeres en *Metamorfosis*

Debajo de todo lo que *haces*, hay alguien que eres.

Madre, esposa, hija, jefa, cuidadora, la que siempre puede. ¿Y si te quito todos esos nombres? ¿Quién queda?

Durante décadas fuiste construyendo una identidad a base de funciones. Te volviste experta en ser lo que los demás necesitaban. Y en algún momento, sin darte cuenta, dejaste de saber quién eras cuando no estabas siendo útil para alguien.

Eso no es un fracaso. Es lo que el mundo le pide a las mujeres. Pero ahora estás aquí, en esta etapa, con una pregunta que ya no se calla: **¿quién soy yo, más allá de lo que hago por otros?**

Este cuaderno es un espejo. No el espejo prestado de las expectativas ajenas — el tuyo. El que te devuelve a ti.

Cómo mirarte en este espejo

- ✦ Responde como mujer, **no como rol**. Si te descubres contestando "como madre haría...", para y vuelve a ti.
- ✦ No hay respuestas pequeñas. Lo que te ilumina los ojos importa, aunque parezca insignificante.
- ✦ Si hace mucho que no te haces estas preguntas, la incomodidad es normal. Quédate. Ahí empieza el reencuentro.

La diferencia entre tu *función* y tu *esencia*.

No son lo mismo, aunque las hayamos confundido toda la vida.

La función

Es lo que haces, lo que ofreces, lo que resuelves. Cambia según quién te necesita. Es real, pero no es todo lo que eres.

La esencia

Es lo que permanece cuando nadie te observa. Tus gustos sin justificar, tu forma de mirar el mundo, lo que te emociona sin razón aparente. Eso estaba antes de los roles, y seguirá después.

"Te volviste tan buena en ser necesaria que olvidaste que también tienes derecho a simplemente ser."

Una idea para acompañarte

Los nombres que *cargas*.

INVENTARIO

Haz una lista de todos los roles que cumples en tu vida (madre, esposa, hija, profesional, amiga, cuidadora...).

HONESTIDAD

¿Cuál de estos roles ha ocupado más espacio del que tú elegiste darle?

Cuando nadie te *necesita*.

RECUERDA

¿Qué hacías de niña o de joven que te hacía perder la noción del tiempo?

IMAGINA

Si tuvieras un día entero solo para ti, sin culpa y sin obligaciones, ¿qué harías?

DESCUBRE

¿Qué tema, actividad o conversación te enciende por dentro aunque no le veas 'utilidad'?

Lo que siempre estuvo *ahí*.

TÚ, EN ESENCIA

Tres palabras que te describirían si nadie pudiera ofenderse ni opinar:

LO POSTERGADO

¿Qué parte de ti has tenido guardada porque 'no era el momento' o 'no tocaba'?

DIÁLOGO

¿Qué te dirías a ti misma a los veinte años, desde quien eres hoy?

Reencontrarte *contigo.*

No tienes que renunciar a ninguno de tus roles. Solo dejar de confundirlos con todo lo que eres.

La mujer que apareció en estas páginas siempre estuvo ahí, esperando. No la creaste hoy: la recordaste. Y ahora que la has visto, ya no puedes volver a olvidarla del todo.

MI COMPROMISO

Una cosa que voy a hacer esta semana solo porque a MÍ me hace bien:

TRABAJA JUNTO A TU APP

Sigue explorando con el **Espejo de tu Magia** en la plataforma: la app te acompaña a redescubrir capacidades dormidas. Y en las **sesiones grupales cada 15 días** trabajamos juntas este reencuentro contigo.



"No te perdiste. Solo estuviste mucho tiempo siendo para otros. Hoy vuelves a ser para ti."

Con amor y propósito • Mayser Valencia