

**¿Estas dispuesta a despertar
a la Mujer Sabia que habita en ti?**

**Guía para llevar la espiritualidad
a tu vida cotidiana**




May Montenegro
Mentora Espiritual y Psicoterapeuta

**No hay ninguna filosofía espiritual que se sostenga en la nada,
El Despertar de Conciencia requiere de práctica y trabajo
diario para poder manifestar en tu vida el ser ilimitado que
eres. **Deja de practicar tu espiritualidad, es el momento de
vivirla****



Espiritualidad en tu Día a Día

Lo que te llevas en esta Guía



¿Qué es el despertar de Conciencia?

... I



¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

... 2



¿Qué te aporta el Despertar de Conciencia?
¿Qué ganas?

... I2



¿Cómo sabes que estás evolucionando?

... I3



¿Qué pasa si no realizas este trabajo interior?

... I5



Conecta con tu Guía Interior

... I6





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué es el Despertar de Conciencia?



Reconocer quién eres realmente. Vivir desde el sentir. Eres mucho más que tus pensamientos, emociones, preocupaciones, dudas, incertidumbres, ... eres luz, eres energía, **el universo se manifiesta a través de ti**; el Despertar de Conciencia es la conexión con tu luz interior, y no permitir a la mente que interfiera en ese dialogo sagrado entre tu Ser y el Universo



Reconocer **cualidades luminosas que hay en ti**, y que han quedado dormidas bajo la armadura del ego. Eres un ser ilimitado y expansivo.



Caminar con una nueva energía, vivir en una nueva dimensión, la 5 D, la **energía del Amor Incondicional**, para ello es necesario dejar atrás la energía del miedo y la carencia



Aprender a **percibirte desde la plenitud y no desde el miedo y la carencia** para relacionarte con el mundo desde tu verdad



Transformar tu **gestión interior**, donde tu **fuerza motriz no sean los conflictos**, aprender a gestionarte desde el Amor Incondicional



Crear tu realidad cuántica, conocer como tus pensamientos y emociones impactan en el campo cuántico creando tu realidad, aprender cómo crear nuevos escenarios futuros de acuerdo a una vibración en amor y plenitud





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

1. Observa y presta atención



El Despertar de Conciencia requiere una mirada interna, requiere introspección, auto observación, con el objetivo de conocer como se manifiestan tus resistencias, miedos, apegos, conductas y/o pensamientos repetitivos y limitantes, ... con el objetivo de reconocer tus sombras, para ello es necesario que apliques en tu día a día la figura del “observador”, la conciencia, el testigo. En la tradición hinduista Vedanta esta figura del observador se denomina **Atma Vichara**, una pieza fundamental en tu Transformación Interior.

-El Observador transforma lo observado-

¿Qué te molesta? ¿en que te sigues enganchando?, ¿Qué le reclamas a tus hijos, amigos, pareja? ... observar tus relación con los demás y con el mundo, que te quiere decir cada situación, que debes aprender de una relación en concreto, ... de esta forma obtendrás mucha información de la fase en la que estás y que debes trabajar en este momento en tu vida a nivel interno. En tu interior se encuentra una hoja de ruta perfectamente diseñada, la cual te indica el camino evolutivo a seguir en todo momento

Simplemente observa y presta atención a los mensajes de la vida diaria, absolutamente todo te habla hasta la situación que pueda parecerle más banal lleva un mensaje en su trasfondo. Es importante que enfoques las situaciones desde un prisma espiritual, enfoca las situaciones desde el Ser y no desde el Ego, de esta forma puedes trascender todo conflicto, todo enganche de la mente.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

2. Integra la meditación en tu día a día



Puedes **comenzar por unos 10 minutos al día**, si es posible en la mañana antes de tener conexión con el mundo exterior.

Intenta **empezar con un baño de silencio**, simplemente, sentándote, el cuerpo inmóvil, prestando atención a tu respiración, sin música, sin ninguna meditación guiada, **sin ningún estímulo exterior**, aprendiendo a poner la mente a tu servicio.

Técnicas de meditación y/o respiración, al principio puedes utilizar unas u otras indistintamente, lo importante es que PARES unos minutos al día y que practiques el silencio, la quietud, la calma, el sosiego, ... comienza por aquietar unos minutos tu mente.

Aunque lo ideal es por la mañana, al inicio no te impongas a una hora concreta ni fuerces, simplemente deja que se vaya instalando en ti el hábito de la meditación, con el tiempo puedes aprender técnicas que podrás aplicar en cualquier lugar, bus, metro, caminando, en la oficina...





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

3. Integra estos conceptos. Los Paramitas (I)



Hay una **parte teórica importante que es necesario integrar en todos tus actos**, a mí personalmente me gustan mucho **Los Paramitas**. Son conceptos que se utilizan en Budismo, y son los que te propongo.

Con la práctica de la meditación diaria irás integrando en tu gestión interna, así como en tu relación contigo misma, estos conceptos

- **Dar**, nos habla de generosidad, de dar amor, educación, seguridad, de dar ayuda material, pero sobre todo ayuda emocional el compartir con otros tu poder, Dar en su concepto más amplio. Dar sin apegarse al resultado final, dar trabaja el desapego. (Aquí no hace referencia a Recibir, solo Dar, el recibir responde a la acción del Dar)
- **Disciplina, conducta apropiada, honestidad**. La coherencia en tu filosofía espiritual, una vida consciente en todas tus áreas (económica, social, familiar, pareja, laboral, ...) con un sentido para ti, y contribuyendo al mundo desde tu verdad. Disciplina y discípulo (aquí nos referimos al discípulo espiritual) tienen la misma raíz, esto quiere decir que un buscador espiritual debe ser disciplinado





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

3. Integra estos conceptos. Los Paramitas (II)



- **Paciencia, tolerancia.** La paciencia es un requisito fundamental. Saber esperar obedece a **respetar los flujos naturales del Universo** para que este se manifieste de forma benevolente. El parloteo incesante de la mente rompe la paciencia y la tolerancia, así como la rabia y las emociones enquistadas deshacen por completo este paramita, Tolerancia implica aceptar situaciones que no nos gustan demasiado, y la aceptación requiere de paciencia.
- **Energía. Esfuerzo.** La perseverancia espiritual es necesaria para superar los obstáculos, las resistencias, la liberación de la mente y las limitaciones innecesarias de la costumbre. **Este esfuerzo es sin lucha.** Este concepto de esfuerzo no significa empujar a la vida para que todo encaje como deseas, si no de la movilización de la energía para romper los condicionamientos.
- **Meditación, contemplación,** disciplinas obligatorias en tu camino evolutivo, para que seas capaz de centrar tu atención en tu guía interior, centrar tu atención en profundidad para así experimentar la experiencia de la plenitud, y elevar la percepción del mundo exterior





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

3. Integra estos conceptos. Los Paramitas (III)



- **Sabiduría** se refiere a un conocimiento especial, un sentido precognitivo o intuitivo de la esencia de las cosas que funcionan de forma espontánea o instantáneamente, sin la intervención de la racionalidad lineal. Este sentido permite que la mente funcione como un todo, en su más alto nivel de objetividad e integración.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

3. Integra estos conceptos. Conceptos base



- **Humildad.** El Ser no entiende de tener más o tener menos, el Ser no entiende de logros ni fracasos, el ser simplemente es, así es como puedes comenzar a practicar la humildad en todos tus actos, simplemente permítete manifestar la grandeza de tu ser, rindiéndote a lo que verdaderamente eres.
- **Gratitud.** Cada día agradece, aunque solo sea por una sola cosa en tu vida, la gratitud fortalece tu conexión interior, fortalece tu verdad.
- **Aquí y Ahora.** Instalarte en el Aquí y Ahora es la llave para vivir en una vibración más elevada, en 5ª dimensión. No existe nada más que este momento presente, desde aquí vive, planifica, gestiona, disfruta, siente,... pero solo en este preciso momento puedes experimentar la plenitud y abundancia.
- **Desapego.** Este es un concepto que engloba gran parte de toda filosofía espiritual, y lo he querido incluir como concepto para que no te olvides de la importancia del desapego. Hay una definición del ego que a mí me gusta mucho, **-El ego es ficticio basado en los apegos-**. Recuérdalo en todos tus actos y/o relaciones, vivir sin la necesidad de asegurar el éxito en todas tus acciones, desapégate del resultado.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

4. Direcciona tus pensamientos y actos



- **Bueno para ti.** Es esencial que te quieras, te aceptes tal y como eres, que no hagas nada que contradiga tu amor propio, en cada acción puedes pararte a pensar, hacerte la pregunta ¿Es bueno para mí?, si es así adelante. Es una forma de honrarte, de honrar tu esencia.
- **Bueno para los demás.** Vives en una nueva energía, ya no vale ir pensando en lo que te vas a encontrar, por ejemplo, en el trabajo, en el “se va a enterar de quien soy yo”, “le voy a cantar las cuarenta”,... y todas esas frases que pertenecen a la vieja energía y que no invitan a otra cosa que al enfrentamiento, así que antes de hacer algo y/o querer arreglar algo con alguien, párate y piensa, ¿es bueno para mí, es bueno para esa persona? Respira, conecta contigo misma y resuelve tus temas desde tu esencia. En cualquier conflicto con alguien intenta hablar siempre de ti, de lo que sientes, de tus necesidades, de lo que te gustaría, ... siempre tú, ya verás cómo cambiando la perspectiva cambia la situación por completo.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

5. Alinea tu Pensar, Sentir y Hacer



Es importante que alinees tu **pensar, sentir y hacer**.

Si por la mañana te levantas pensando una cosa, pero sientes realmente otra, y finalmente haces una acción distinta, este desequilibrio prolongado en el tiempo acaba por romperte y la lucha interna está servida.

Intenta ordenar, es decir si estás trabajando un tema concreto, piensa en ese tema, que sientes sobre lo que estas tratando, y que acciones son las que estarían alineadas con tu base de pensamiento y sentimiento.

Es un trabajo de orden y claridad, solo respira y ordena, comienza probando con algún tema que tengas prioritario en tu vida. No es cuestión de pensar más de lo necesario, es cuestión de que te pares, escribas, ordenes, respires, ... si te fijas **este trabajo requiere que te priorices**.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

6. Trabaja tus chakras inferiores (chakras tierra) y chakras superiores (chakras fuente)



Los chakras inferiores son los que están relacionados con los temas de tierra, de trabajo interior. Chakras Raíz, Segundo Chakra, Plexo Solar.

Los chakras superiores son los que nos ayudan a conectar con dimensiones más elevadas. Chakra garganta, Tercer Ojo y Chakra Coronilla.

El Chakra del Corazón unifica la energía de la tierra y de la fuente en ti.

Cuando tu inquietud por este Despertar de Conciencia se activa, un primer impulso es querer conectar con una verdad más elevada, todo esto está perfecto, pero a veces puede que te olvides de trabajar temas terrenales, y sin trabajar los conflictos internos es imposible elevarte a una verdad superior.

Los chakras inferiores envían información a los chakras superiores sobre el mundo exterior, a través de la experiencia, una energía que fluye por los sentimientos y las emociones.

Los chakras superiores crean y expanden conciencia a través de organizar y ordenar los chakras inferiores.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué necesitas para llevar el Despertar de Conciencia a tu día a día?

7. La no acción



Este es un concepto muy importante en cualquier filosofía espiritual. Cuando te pasa algo estas muy acostumbrada a actuar, es decir hacer algo, necesitas hablar con alguien, hacer alguna gestión, ... en definitiva pasar a la acción, pues bien para vivir en este nuevo Despertar de Conciencia no es necesario esto, más bien todo lo contrario, ante cualquier situación que te produzca incomodidad debes parar respirar, meditar, ir hacia dentro, practicar la no acción es la base para integrar un nuevo estado de conciencia en tu día a día.

Trabaja en tu interior para que las cosas sucedan en tu exterior

La gestión de la mujer sabia que habita en ti:

Administra los asuntos sin actuar

Predica la doctrina sin utilizar palabras

Todas las cosas se desarrollan por sí mismas; pero ella no se aparta de estas;

Les da vida, más no toma posesión de estas

Actúa, pero no se apropia

Realiza, pero no reclama méritos

Como no exige méritos, el mérito no puede serle arrebatado

Lao Tse. -Tao-





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué te aporta el Despertar de Conciencia? ¿Qué ganas?



Este **Despertar de Conciencia**, no se trata de ganar, **se trata de perder**, de desaprender una forma de vivir que ya no te sirve para avanzar, no es posible elevar tu vibración con la vieja energía, por eso es necesario que sueltes, liberes, desbloques, te desprendas, aflojes,...

La Espiritualidad, El Despertar de conciencia se trata de perder no de ganar, de **perder todo aquello que esta condicionando tu vida en este momento**, cuanto más pierdas más elevarás tu espíritu más libre serás.

Tu ser se manifiesta en la fluidez no en la rigidez, por eso la insistencia del trabajo interior, de trabajar el desapego, de trabajar todo aquello que te ata al sufrimiento, de trabajar todo aquello que te limita. Integra este nuevo enfoque en tu vida, el enfoque de PERDER, no de ganar, eso no quiere decir que el Despertar de Conciencia no te de plenitud y disfrute, por supuesto la espiritualidad te otorga calma, paz, fuerza interior, alegría, te aportará únicamente emociones y sentimientos elevados.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Cómo sabes que estás evolucionando? (I)



Es posible “medir” tu evolución en función del grado de incomodidad que tienes en la incertidumbre, es decir la vieja energía lleva implícita la preocupación por todo, por todo lo podía pasar, por todo lo que podía haber pasado ¿verdad?, así hemos crecido.

Pues bien ahora se trata de que aplicando el concepto de soltar elevas tu pensamiento tu vibración y te sientas igual de plena pase lo que pase, te voy a poner un ejemplo: ganas un sueldo a final de mes, vas súper holgada y te aporta seguridad, ahora imagina que de repente tus circunstancias cambian y pasas a cobrar mucho menos, únicamente te alcanza para pasar el mes justito, no sabes lo que va a pasar en un futuro, si volverás a tener o no el poder adquisitivo de antes, ¿crees que podrás sentirte igual de plena que con un sueldo holgado? ahí reside el reto, ese es el trabajo interior, la plenitud en la incertidumbre, la plenitud en circunstancias diferentes sobre un mismo tema, ahí tu espiritualidad debe manifestarse.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Cómo sabes que estas evolucionando? (II)



Te voy a explicar otra forma de “medir” tu evolución:

Imagina que has meditado durante días, has trabajado tus apegos, tus creencias limitantes, tus patrones de comportamiento repetitivos,... muy bien, ahora va la vida y te pregunta:

Ummm, ¿has tomado conciencia de tu trabajo interior? Y tú dices, si, si por supuesto he meditado he tenido en cuenta los conceptos base para llevar a cabo la espiritualidad en mi día a día, he integrado en mí el enfoque de perder, he meditado, ... Y la vida te dice muy bien, pues vamos a verlo y te pone una prueba, sí, así es, **mayor evolución mayores son las pruebas**, porque el Despertar de Conciencia no se aplica únicamente en el momento que dura una meditación, **la espiritualidad esta en tus relaciones, en tus actos, en tu trabajo, ...** Aplicando la figura del observador vas a poder detectar si has evolucionado o no con respecto a un tema en concreto, podrás detectar si continuas comportándote igual ante situaciones ya conocidas, o algo en ti ha cambiado, como ya te he comentado antes la figura del observador te va aportar mucha información sobre tu evolución en la situación en concreto que estés trabajando.





Espiritualidad en tu Día a Día

¿Qué pasa si no realizas este trabajo interior?



Entiende cómo funciona, hasta ahora, una parte de tu gestión tu interior:

Imagina que llegas un día al trabajo tu jefe te dice que te sube el sueldo. ¿Dónde estás tú? Te vienes arriba, alegría, llamas a tu pareja le explicas, subidón ¡¡¡ a la noche te llama tu madre y te discutes con ella, ¿Dónde estás tú? Abajo, te deja por los suelos, a la mañana siguiente vuelves al trabajo y un compañero te ha hecho una jugarreta ¿Dónde crees que estas? Abajo, con lo que confiaba en el, y mira lo que me ha hecho,.... Y así sucesivamente arriba y abajo, abajo y arriba, el desequilibrio interno en bandeja, de esta manera estas a merced de la vida, le estas diciendo a la vida, haz conmigo lo que quieras, yo estoy a tu disposición subiendo y bajando en función de lo que las circunstancias exteriores manden.

El Despertar de Conciencia, te aporta estabilidad, paz, no engancharte, no cambiar tu estado natural, por muy diferentes que sean las situaciones exteriores.

Si no realizas este trabajo interior estas a merced de la vida





Espiritualidad en tu Día a Día

Conecta con tu Guía Interior



Transforma tu conocimiento en Sabiduría a través de las diversas herramientas espirituales para gestionar tu vida desde tu verdad

Deja de practicar la espiritualidad y comienza a vivirla



Soy May Montenegro

Me dedico al Desarrollo Espiritual y la Psicoterapia, ayudo, enseño, acompaño y guío a mujeres para que rompan todo aquello que las condiciona, aprendan a reconstruirse desde su verdad, y encuentren su libertad interna.

Si deseas que te acompañe hacia tu propia filosofía de vida, no dudes en contactar conmigo, estaré encantada de compartir contigo este trocito de tu viaje.

Te invito a que conozcas mi Programa de Desarrollo Espiritual para Mujeres "Renace a Tu Sabiduría de Mujer".

[Click para ver el Programa](#)
[Renace a Tu Sabiduría de Mujer](#)

