

GUÍA PARA INCORPORAR E INTEGRAR

LOS 4 ELEMENTOS EN TU VIDA

feminismoinc.org

FEMI
NISMO
INC.

ELEMENTO

AGUA

LENGUAJE

Escucha más. Busca conectar con las historias de otros.
Practica empatía. Diles a tus seres queridos que les quieres.
Habla de tus emociones.

CUERPO

Toma una ducha practicando mindfulness (sin pensar, solo disfrutando de cada gota de agua).
Practica natación..Mójate con la lluvia. Juega como un niño. Busca amigos y relaciónate con ellos.
Coopera. Involúcrate con una causa social de ayuda al prójimo.
Abraza a tus seres queridos.

EMOCIÓN

Mira el mar o un río, observa como corre el agua. Oye canciones de cuna. Mira películas que te hagan llorar. Contacta con ternura, tristeza, amor. Cede, concede, permite. Fluye con el momento. Sé compasiva contigo misma.
Demuestra amabilidad.

TRASCENDENCIA

Visualízate flexible y en armonía.

ELEMENTO

AIRE

LENGUAJE

Declara liviandad en tu vida. Di adiós. Suelta lo que ya no necesitas. Abandona juicios y viejas creencias. Formula nuevas ideas. Piensa, estudia, analiza.

CUERPO

Vuela un cometa. Sube a edificios altos y mira el panorama. Si vas en un avión pide la ventana y observa las nubes. Bota cosas que ya no uses. Baila con el cuerpo suelto como si nadie estuviese observando. Juega con globos. Camina rápido. Anda al aeropuerto a despedir amigos.

EMOCIÓN

Escucha música de viento. No te involucres en todo, deja pasar, cierra los ojos, aléjate. Toma contacto con tu necesidad de abandonar. Haz consciente tu temor al cambio.

TRASCENDENCIA

Visualízate en constante movimiento.

ELEMENTO

TIERRA

LENGUAJE

Lleva un diario de logros.
Haz listas de cosas por hacer y agendas. Concreta un proyecto. Pon fecha, hora y lugar a esa idea que tienes. Coordina acciones con otros: pide, reclama, promete. Di que NO, pon límites. Da órdenes.

CUERPO

Baila tambores. Siembra matas. Anda descalzo o con zapatos bajos. Ensúciate con barro. Pisa firme. Mira el piso por donde caminas.

EMOCIÓN

Plántate.
Defiende tus ideas y principios.
Resiste.
Contacta con la necesidad de actuar y resolver.

TRASCENDENCIA

Visualízate logrando y materializando.

FUEGO

LENGUAJE

Di que SI. Ábrete a la experiencia. Ponte tú de primero esta vez. Mira la experiencia de personas que rompen paradigmas. Sal adelante, pide la palabra, defiende tus proyectos. No te quedes callado.

CUERPO

Mira lejos. Camina con la cabeza erguida, hombros derechos, pasos largos. Inscríbete en maratones o deportes de competición. Baila música fuerte que induzca trascendencia. Orquestas grandiosas. Eleva la mirada, saca el pecho.

EMOCIÓN

Conéctate con tu pasión y con la ambición. Enfrenta. Permítete vivir tu ira y agresión.

TRASCENDENCIA

Visualízate conquistando grandes metas.

The logo for FEMINISMO INC. is a dark blue square with the text 'FEMINISMO INC.' in white, uppercase letters. The background of the entire page is light blue with abstract brushstrokes in white, yellow, and red at the top and bottom, and green dots scattered throughout.

FEMI
NISMO
INC.

SÍGUENOS EN LAS REDES
@FEMINISMOINC



www.feminismoinc.org - info@feminismoinc.org

+0058 412 238 28 38

+ 0034 619 82 68 55