

## Para ser cuidadoras del planeta, necesitamos empezar por nosotras mismas.

El quid del asunto no es cómo tener un mejor planeta. La reflexión de hoy es:  
**¿Cómo ser mejores humanos en la tierra?**

Desde nuestra esencia femenina somos tejedoras vitales de esta nueva humanidad. Somos cuidadoras y promotoras de ecosistemas sostenibles. Movilizadoras de una cultura de respeto y cuidado, de cooperación y co-creación. De una cultura que reconoce y valora los principios naturales y la sabiduría ancestral.

### El momento es ahora y somos nosotras la posibilidad de esta nueva realidad.

Conectar con nuestra esencia femenina y con nuestro corazón, nos conecta con la tierra, con su grandeza, sabiduría, belleza, perfección e inmensidad. **Y nos permite ser conscientes de este momento presente, invitándonos a asumir un liderazgo ambiental desde el amor. Esta energía sutil y poderosa que nos lleva a generar cambios de hábitos, acciones diferentes y cotidianas, actos amables, conscientes y bondadosos. Esta energía que nos convoca, que nos invita, que nos inspira y que nos reúne hoy.**

### ¡Entremos juntas, todas y cada una en este flujo y en esta frecuencia positiva de transformación!

Una herramienta para hacerlo posible es la meditación, unos minutos de silencio y quietud para conectar con el latido de nuestro corazón nos llevarán a un estado de bienestar y consciencia en el que nuestras acciones se transforman y nos convertimos en espirales de cambio: ¡Mujeres Circulares!

# Regalos

## ♡ Heartfulness

**4 MINUTOS DE COHERENCIA CARDIACA:** Úsalos para conectar con tu corazón.

La coherencia cardiaca es el trabajo armónico del corazón, a un patrón repetitivo, consciente y estable del ritmo cardíaco. Una sintonía psico-fisiológica que logra impactar la bioquímica completa del cuerpo, la estructura vital de todos los órganos, la agudeza de los sentidos y la función cerebral. Todo esto es lo que nos permite estar vivas y llevar a cabo los roles que tenemos a cargo en plenitud y bienestar.

Sólo busca un espacio donde puedas ponerte tus audífonos o usar el altavoz y conecta con la calma y la sabiduría de tu corazón, baja las pulsaciones y entra en una frecuencia diferente.

Al terminar, toma una respiración profunda, dibuja una media sonrisa en tu rostro y toma acción.

Audio meditación guiada: Coherencia cardiaca:

▶ <https://bit.ly/42S9X7B>

🌱 Descubre AWARA un ecosistema de tesoros naturales para tu piel:

¡Disfruta de un DESCUENTO ESPECIAL en tus compras desde hoy y hasta el próximo 12 de marzo!

Visita nuestra tienda virtual y agrega el código AWARAWEF para obtener el 20% OFF en todas tus compras:

▶ <https://awara.com.co/collections/tienda>

## Xiomara Xibillé

☎ +57 305 3540826 ✉ info@xiomaraxibille.com

📷 xiomara.purocorazon 📷 awara.col