

Descubre Tus 8 Espacios

Conócete, aumenta tu autoestima y mejora tus relaciones

¡Hola! Si ahora mismo estás leyendo esta información significa que eres una persona inquieta, curiosa y comprometida con tu autoconocimiento y crecimiento personal. ¡Enhorabuena! Eres de las mías ;)

Mi nombre es *Gemma Panadés*, soy coach, formadora y experta en autoconocimiento y autoestima. Desde el año 2014, acompaño a mujeres inquietas en su camino de desarrollo interior. Actualmente, también oriento y guío a familiares de personas con problemas de salud mental. Les ayudo a identificar el auto-estigma que les limita para deshacerse de él, aumentando su autoestima y seguridad. De esta forma, consiguen relacionarse con su ser querido desde una perspectiva más sana, consciente y comprensiva.

Mi vida ha estado marcada por el trastorno de salud mental de tres de las mujeres a las que más amo y a las que más he visto sufrir; mi madre, mi hermana y mi hija. Estas difíciles circunstancias, lejos de hundirme, me han hecho cada vez más fuerte, compasiva y amorosa. Empecé de niña a cuestionarme muchas cosas sobre el ser humano, la felicidad y el misterio de las relaciones y de la vida.

Gracias a conectar con mi propósito de vida: **Crear un efecto dominó de Amor en el mundo**, en el año 2014 diseñé mi proyecto de coaching **Tus 8 Espacios** y desde entonces he acompañado a mujeres de todas las edades a conectar con su interior a través de mi método. Mi labor me apasiona, me motiva y me aporta a partes iguales porque enseño lo que necesito aprender y recordar en mi día a día.

Mi propuesta consiste en aprender a observarnos a nosotras mismas con curiosidad profundizando en cada uno de nuestros Espacios para empezar a identificar todas esas capas, creencias y

resistencias escondidas. No se trata de pretender cambiar eso que creemos que no funciona en nosotras, sino de comprender cómo funcionamos para que la transformación interna suceda de manera natural.

Esta nueva mirada curiosa y sin juicios será la que nos permitirá abrazar la totalidad de nuestro Ser; nuestros Espacios y empezar a ser conscientes de nuestras necesidades para poder atenderlas y, sobre todo, para dejar de vivir en conflicto con nosotras mismas.

Desde esa comprensión profunda podremos liberarnos de esas creencias que ya no nos suman, reforzar nuestra seguridad interior, aumentar nuestra autoestima y tomar nuevas decisiones para pasar a la acción en conexión con nuestro Ser.

Recordemos que la propia Vida, en muchas ocasiones, es la que nos empuja a la acción, y que no decidir y no actuar, es también una decisión. Dicho todo esto, voy a mostrarte cuáles son los **8 Espacios** y las cualidades que propongo cultivar para empezar a explorarlos:

ESPACIO CUERPO

Cultivar la ACEPTACIÓN nos permitirá agradecer el tesoro de nuestro cuerpo para aprender a relacionarnos con él desde un lugar más consciente, cuidadoso y amable. La respiración, el movimiento, la postura corporal, el ejercicio físico, la alimentación y el descanso son la entrada a la conexión con este increíble y milagroso instrumento: nuestro cuerpo.

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Cuerpo? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

ESPACIO INTUICIÓN

Cultivar la PRESENCIA nos permitirá bajar el ritmo y conectar con la certeza de nuestro corazón. Este espacio recoge en un instante toda nuestra sabiduría interior, conocimientos y experiencias vividas. La meditación, el silencio, la visualización, la quietud, el “no hacer”, la soledad consciente y la conexión con la naturaleza son los portales de acceso a nuestra intuición.

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Intuición? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

ESPACIO EMOCIÓN

Cultivar la VULNERABILIDAD nos permitirá poder sentir nuestras emociones para reconocerlas, identificarlas, comprenderlas y expresarlas. Nuestra vulnerabilidad es nuestra mayor fortaleza. Mover el cuerpo es mover nuestras emociones y exteriorizar cómo nos sentimos puede ser muy liberador para nosotras. Podemos cantar, respirar profundamente, acurrucarnos, bailar, escribir, conversar, correr, pintar, reír, llorar, gritar, abrazar, caminar o incluso patear o golpear un cojín...

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Emoción? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

ESPACIO PLACER

Cultivar la FLEXIBILIDAD nos permitirá salir de nuestros propios límites y darnos permiso de disfrutar de una sexualidad consciente y de los placeres mundanos del día a día. El placer llama al placer, a la sanación y a la vida. Nos merecemos disfrutar de las pequeñas cosas; una caricia, un roce, el pan recién hecho, un masaje, el tacto de las sábanas limpias, el olor a café por la mañana, un beso robado, un buen libro, un baño en el mar, escuchar una melodía de *Chopin*, observar la sonrisa de un niño, o de un anciano, sentir el sol en invierno, hacer el amor con nuestro ser amado...

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Placer? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

ESPACIO CREATIVIDAD

Cultivar la CONFIANZA nos permitirá conectar con nuestras pasiones, sueños y dones. Todas tenemos una niña interior que está deseando desarrollar su talento. Si observamos con atención a nuestro alrededor seremos conscientes de todo lo que el ser humano ha sido capaz de imaginar y de crear. Somos creatividad en estado puro. Nunca es tarde para innovar, hacer las cosas de diferente manera, tocar un instrumento, aprender a bailar, escribir una poesía, fotografiar el mundo, re-decorar nuestro hogar, diseñar un vestido o crear nuestro propio jardín...

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Creatividad? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

ESPACIO RAZÓN

Cultivar la RESPONSABILIDAD nos permitirá observar nuestros pensamientos y empezar a cuestionar el sistema de creencias con el que fuimos condicionadas en nuestra infancia. Responsabilizarnos de nosotras mismas significa dejar de culpar a los demás y a la vida de todo lo que nos sucede. Nuestra mente es poderosa, aprendamos a utilizarla a nuestro favor para que no sea ella la que nos manipule a nosotras. Toda acción consciente comienza con un pensamiento. Creer es crear.

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Razón? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

ESPACIO ENTORNO

Cultivar la COMPRENSIÓN nos permitirá construir una sólida red de confianza con los demás. La buena comunicación empieza por practicar la escucha profunda, la empatía, la compasión y la curiosidad, algo que nos ayudará a cuidar y a nutrir nuestras relaciones. Si queremos mejorar la manera en la que nos relacionamos empecemos por mejorar la relación que tenemos con nosotras mismas.

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Entorno? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

ESPACIO ESENCIA

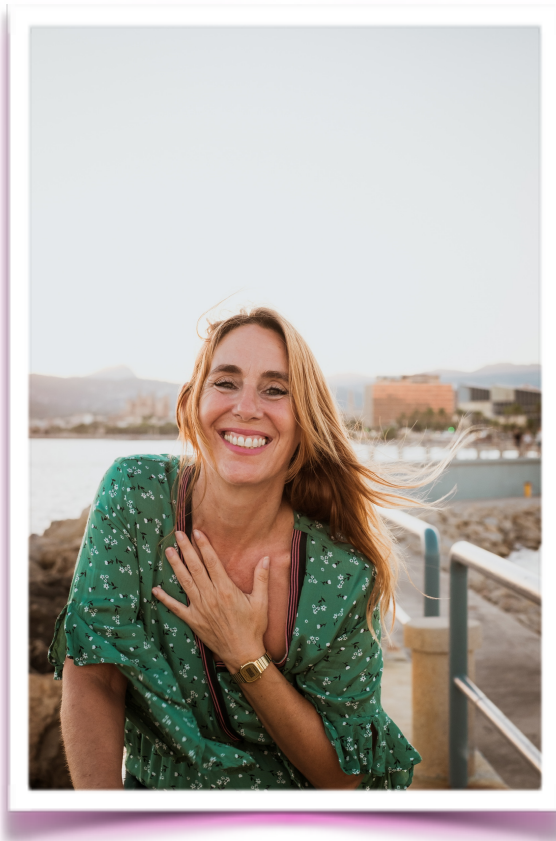
Cultivar la LIBERTAD interior nos permitirá conectar con la pureza con la que nacimos, ese lugar esencial lleno de amor y sabiduría. Para conectar con nuestra verdadera esencia será importante soltar la necesidad de querer hacerlo, porque, paradójicamente, esa expectativa puede impedirnos esa conexión. La propia vida, en el momento menos esperado, nos conducirá de manera innata hacia esa conexión especial donde reside nuestra libertad interior y, por lo tanto, nuestra plenitud. Mientras tanto, podemos hacer nuestra parte: potenciar los demás Espacios y descubrir y honrar nuestro propósito de Vida y nuestros valores esenciales.

¿Qué tienes pendiente en tu Espacio Esencia? ¿Qué mini paso puedes dar hoy para potenciarlo más en tu día a día?

Todos nuestros Espacios están relacionados y cuando empezamos a poner luz en uno o varios de ellos, los demás, inevitablemente se iluminan.

“Somos estrellas cubiertas de piel. La luz que tú buscas ya está dentro de ti.”

- Rumi -



¡Gracias por haber llegado hasta aquí! Si quieres conocer mi labor más de cerca, experimentar una **Sesión Individual y personalizada**, unirte a mi **Club de lectura de las Mujeres Vivas** o asistir a alguno de mis **Talleres Tus 8 Espacios**, te espero con Amor en:

www.gemmapanades.com