

GENIALMENTE MUJER

Una guía para redescubrir tu singularidad

Anabella Arroyo



TÍTULO: *Genialmente mujer. Una guía para redescubrir tu singularidad.*
AUTORA: Anabella Arroyo©

COMPOSICIÓN: HakaBooks - *óptima cuerpo 12*

DISEÑO PORTADA: HakaBooks ©

ILUSTRACIÓN PORTADA: *María Espert Gaya* ©
www.mariaespert.com

ILUSTRACIONES GUÍA PRÁCTICA *Federico Méndez Hidalgo* ©

EDICIÓN Y CORRECCIÓN: *Tu voz en mi pluma*



1ª EDICIÓN: *noviembre 2021*

ISBN: 978-84-124670-5-5

DEPÓSITO LEGAL: B-9823-2021

HAKABOOKS

08201 Sabadell - Barcelona

☎ +34 680 457 788

🏠 www.hakabooks.com

✉ editor@hakabooks.com

📘 *Hakabooks*

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

Agradecimiento	9
Prólogo	11
Capítulo 1	
AUTOCONOCERTE PARA POTENCIAR TU GRANDEZA	15
¿Quién eres realmente mujer?	16
Capítulo 2.	
PATRONES DE ÉXITO	23
El poder de la actitud correcta	24
Talentos y Fortalezas	27
Valores	32
La autoconfianza	34
El poder de la determinación	36
Capítulo 3	
LA AUTENTICIDAD Y EL MODELAJE INSPIRADOR	43
Inspiradoras historia de mujeres y su singularidad	45
Creencias sobre el modelaje	51
3.1 Si alguien puede, tú puedes	51
3.2 No importa la edad, la raza ni la condición social	56
3.3 Revierte tus creencias a tu favor	60

Capítulo 4

EL VERDADERO PROPÓSITO: TU GENIALIDAD Y GRANDEZA	67
La importancia de hacerte las preguntas correctas	74
La claridad como factor clave a lo largo de tu historia	76
La singularidad de tu historia hasta hoy	81
Descubre tu genialidad y grandeza	85

Capítulo 5

CREA CON TU SINGULARIDAD LA MEJOR HISTORIA: LA TUYA.	101
El libre albedrío el poder más grande después de estar viva	105
La responsabilidad de tu vida y la voz del miedo	107

10 prácticas para reescribir tu historia de grandeza y genialidad	111
--	-----

Tu <i>History book</i>	125
-------------------------------	-----

AGRADECIMIENTOS

A mi amadísima familia, que con su amor y sabiduría me inculcó que estudiara, me preparara para la vida y la mejora continua.

A mis profesores y mentores, que me mostraron sobre la importancia de profundizar en la verdad y claridad interior e integrarlas con la responsabilidad de mi trayectoria vital, profesional y social.

A las mujeres valientes que con sus historias singulares me han servido de espejo y han sido mis grandes referentes para descubrir que con la observación, la práctica y la reflexión podemos lograr vidas de grandeza y auténtica genialidad como un reto verdaderamente apasionante.

PRÓLOGO

Me llamo Bisila Bokoko, soy emprendedora, nacida en Valencia, de origen africano y residente en Estados Unidos; como tú, estoy llena de sueños, algunos cumplidos y otros por cumplir.

Los libros han sido mis mejores amigos, me han salvado la vida, me han hecho reír, me han hecho más fuerte y me han transformado.

Siempre sentí una admiración especial por los escritores, personas que pueden plasmar las ideas de una manera artística con una belleza en sus letras imparable, o bien personas que extraen su talento, sus experiencias y pueden inspirar, animar, transformar... Este libro que tienes en las manos tiene esa magia. Transformar, ayudarte a descubrir tu genialidad, tu potencial y tu grandeza.

Este libro me parece un acto de generosidad consciente que busca que muchas mujeres despierten y se encuentren con el mejor regalo, ¡ellas mismas!

Anabella ha tenido una trayectoria inspiradora, no le ha sido fácil y, sin embargo, ha seguido adelante para coger con las manos sus sueños y, además de disfrutarlos, compartirlos.

El libro, capítulo a capítulo, te da las pautas prácticas para que en el autoconocimiento encuentres la singularidad de tu existencia como un factor positivo hacia tu genialidad, que es el verdadero propósito de vida.

Si me estás leyendo, has llegado a este libro porque algo dentro de ti está gritando que tú puedes. Tu alma te está mostrando el camino a seguir, te está poniendo a la maestra que necesitas delante, y no es casualidad. En mi experiencia, cada libro que ha llegado a mí no ha sido al azar... Era el libro que necesitaba leer en cada momento y ha ido tejiendo la persona que soy hoy.

Os invito, queridas lectoras, a leer y releer estas letras que tienen la intención de ayudarte, de apoyarte, te están diciendo «no estás sola, yo camino a tu lado».

En mi trayectoria he tenido la gran suerte de tener mentores, a algunos los he conocido en carne y hueso, y a otros solo los he conocido en forma de autores a través de un libro. Ahora tienes la oportunidad de tener una mentora que habla desde su experiencia, desde su corazón en este libro, y ella te transformará con la calidez y el lenguaje directo de su texto.

Doy Fe de la importancia que tienen el desarrollo personal y el autoconocimiento para avanzar en nuestras carreras y en nuestra vida personal; así pues, aprovecha esta experiencia, tú eres tu mejor inversión.

Asimismo, todo lo que te sea útil en este libro no dudes en compartirlo, ¡tendrá una repercusión positiva inmediata en ti!

Amiga soñadora, amiga emprendedora, ¡te deseo una buena lectura, un buen camino y una celebración de todos los éxitos que estás en el proceso de lograr! ¡Tú puedes! Aquí tienes el mapa, solo tienes que seguirlo.

Bisila Bokoko

“Ser uno mismo, simplemente uno mismo, es una experiencia tan increíble y absolutamente única que es difícil convencerse de que a todo el mundo le pasa algo tan singular”.

Simon Beauvoir.

Filósofa y escritora francesa autora de la Plenitud de la vida.1960

Capítulo 1

AUTOCONOCERTE PARA POTENCIAR TU GRANDEZA

Tu historia de vida, experiencias, relaciones, la época en que naciste y el entorno familiar donde creciste hace que seas singularmente única, además de extraordinariamente humana con tus vulnerabilidades y fortalezas que te van abriendo paso para impregnarte de las numerosas lecciones diarias que la vida te ofrece.

Tu verdadera naturaleza es la condición humana como la más natural expresión de tu ser y allí radica tu verdadera perfección sin que sea algo que nos haga alejar de nuestra verdadera esencia. Su búsqueda históricamente ha afectado nuestra existencia de rigideces en muchos niveles por estar muy valorada desde los primeros años en nuestros hogares, en la educación de los colegios, en el ámbito profesional, alcanzando un nivel de que aspiremos a llevar una vida empapada de una perfección que no existe.

Todas y todos aspiramos incesantemente a una vida feliz, manifestándose en muchas ocasiones a querer tener una imagen perfecta, una familia perfecta, la mujer 10 o la pareja y el trabajo perfecto.

Desde cualquier perspectiva, miremos donde miremos siempre hay cosas que mejorar y cada una de nosotras podemos

pretender ser mejores, evolucionar, no ser indiferentes y ser responsables de nuestro crecimiento en esa armonía viva que nos invita a salir de la media o promedio, de la zona de confort e incluso disfrutar la imperfección y del riesgo que nos ofrece un sueño u objetivo vital por el cual ir siempre más allá.

Nadie ha dicho que conocerse se conquistara fácilmente, tampoco que deba ser un tormento y más aún en la actualidad en plena era de la información y de la tecnología en la que se empieza a ver desde una nueva perspectiva la importancia de priorizar en el maravilloso mundo que habita en ti.

Se trata simplemente de vernos como seres humanos en constante evolución y de responder abierta y generosamente a algunas preguntas.

¿Quién eres realmente mujer?

Para responder a esta importante pregunta, es necesario que descubras tu verdadera identidad, o auténtica naturaleza.

El cómo descubrirla puede ser una gran aventura explorando en tu historia de vida, los anhelos más profundos del corazón, sueños, así como en tus verdaderas pasiones.

La importancia de conocerte a ti misma o el autoconocimiento nos viene desde la antigua Grecia como la más importante de las recomendaciones para reflexionar sobre ti para encontrar la verdad que sólo encontrarás en el interior y lograr un mejor proyecto de vida, o tu mejor versión, considerada como una máxima divina que estaba inscrita hasta en los templos de aquella época.

Cuando estás en la etapa de la niñez, eres la hija de tu mamá y de tu papá, si fuiste criada por ambos, o la hermana mayor, o la primera nieta de la familia y con el transcurrir de los años vas agregando nuevas piezas a tu historia de vida, tu profesión, estado civil, si eres madre, nacionalidad, cultura, andanzas, y vivencias.

Muchas mujeres han influenciado positivamente en tu vida. En el ámbito personal puede ser tu madre, las mujeres de tu familia, profesoras, amigas entrañables y las mujeres que admiras históricamente o que son líderes reconocidas en la actualidad o en tu propia comunidad.

Eres una mujer virtuosa, con destrezas extraordinarias presentes los 365 días del año, eres la mejor representación de lo femenino, eres: amor, ternura, compasión, delicadeza, alegría y extremadamente inteligente.

Además, eres: coraje, valentía, firmeza, perseverancia, creatividad, solidaridad y asertividad que reflejan una gran sabiduría ancestral inscrita en muchas de esas mujeres anónimas con las que compartimos de manera cotidiana y que logran al igual que tú que sus vidas sean una verdadera obra maestra en el hogar, la música, el deporte, la ciencia, la moda, los medios de comunicación, la política, la economía y en muchas otras áreas de la sociedad.

Mujer eres una de las grandes obras maestras de la naturaleza, al igual que la más hermosa orquídea, o una mariposa que con su aleteo o aparente fragilidad puede provocar un huracán en otra parte del mundo.

Responsabilízate por descubrir quién eres, cómo puedes transformar o reinventar tu historia, tu presente y futuro, evolucionar en paz contigo misma, conocer la verdad que sólo está en tu interior para afrontar cada día de tu vida con autoconfianza, además de tener la certeza de convertirte en un mejor modelaje para las próximas generaciones.

Educa tus pensamientos sobre quién eres.

Cómo pensamos así somos, como continuemos pensando así seremos.

Si adquieres el hábito de revisar tus pensamientos imaginando una mejor vida de manera progresiva, podrás ir logrando paulatinamente todo lo que te propongas.

Para lograrlo tienes que convertirte en una pensadora positiva para transformar tu subconsciente que es la residencia del hábito.

El método es la repetición de pensamientos constructivos y armoniosos que serán aceptados por tu mente subconsciente como nuevos hábitos de pensamiento y vida.

Tal como el agua toma la forma de la tubería, todo fluye a través de ti de acuerdo con la naturaleza de tus pensamientos.

Tu mente subconsciente está trabajando día y noche y no nos damos cuenta de ese proceso, tu cotidianidad normalmente es con tu mente consciente.

Mantén tu mente consciente únicamente con la expectativa de lo mejor.

Asegúrate de que tus pensamientos se basen solamente sobre temas valiosos o de buen contenido, que realmente te inspiren o movilicen o entusiasmen hacia tu bienestar, desarrollo, creatividad o potencial.

Todo comienza con un sueño.

Las personas que han alcanzado vidas satisfactorias o lo que denominan la mayoría de las culturas "éxito" han empezado teniendo un sueño, que han convertido primero en objetivos y luego en realidad.

Sus sueños no eran vagas esperanzas de éxito, estaban compuestas por metas específicas a cuya consecución se dedicaron en cuerpo y alma, como Marie Curie, primera persona en ganar dos Premio Nobel en distintas especialidades Química y Física, por el descubrimiento de los elementos de Radio y Polonio, debido a sus estudios sobre la Radioactividad (aliados importantísimos en el tratamiento para el cáncer) al dedicar su vida a un gran sueño para la salud de las personas, entregada en cuerpo y alma a la investigación científica, afirmó "no haberse podido dedicar a otra actividad".

Fue su visión inspiradora unida al modo en que utilizaría sus respectivos talentos para conseguir ese sueño lo que le permitió lograr ese gran descubrimiento que ha llevado exitosamente a la curación de numerosas enfermedades, cambiando el curso de la ciencia, aún vigente hoy en día.

Soñar no es algo exclusivo de las grandes mujeres y hombres. Cualquier persona que haya conseguido el denominado éxito nos dice que todo comenzó con una visión esperanzadora, que luego la transformó en una meta y en un plan de acción dirigido especialmente a su consecución.

Lamentablemente hay demasiadas soñadoras que se quedan solo en eso, en este caso, donde los sueños permanecen siendo sueños.

Podemos imaginar nuestros sueños plasmados en un mapa de papel como ese destino al que queremos visitar que en ocasiones resulta muy útil e imprescindible desplegarlo para visualizar la ruta que tienes que transitar, seguida de una clara estrategia para lograrlo, con el firme propósito de que harás todo lo que esté a tu alcance con tus habilidades para transformarlo en realidad.

Más recientemente entre los numerosos casos de sueños hechos realidad está el de una aspirante a cantante profesional Susan Boyle, quien en 2009, se presentó en un casting del Programa de Televisión Britain's Got Talent, diciendo que quería convertirse en una cantante profesional, riéndose de su pretensión tanto el público como el jurado, tan solo por su apariencia física, edad y forma de caminar.

Jamás nadie habría imaginado que esa mujer de cierto aspecto algo desaliñado pudiera esconder una voz capaz de poner a todos los presentes en pie, a tal punto que la audición fue calificada como la más sorprendente de la historia de ese programa, quedando en el concurso en segunda posición con la canción *"Soñando un sueño de Los Miserables"*.

Posteriormente, fue diagnosticada con Síndrome de Asperger, afirmando que cuando ella está en el escenario, se siente muy feliz dentro de su propia burbuja y que siempre quiso actuar frente a un gran público desde los doce años.

Susan Boyle se hizo famosa precisamente porque nadie apostaba por ella, ya desde su infancia se reían de ella cuando hablaba, solo le faltaba que alguien a sus 47 años, le diera una segunda o quizás la última oportunidad, además evidencia que todas las personas tienen algún talento, que en muchas ocasiones no es visible o audible como la voz y que no se puede destacar en todos los ámbitos, una de las clave reside en descubrir habilidades donde aparentemente no las hay, además de siempre abrir las puertas de las posibilidades para que otras personas puedan expresar o demostrar en lo que son naturalmente buenas.

“El éxito de cada mujer debe ser la inspiración para otra. Deberíamos levantarnos unas a otras. Asegúrate de ser muy valiente: se fuerte, extremadamente amable, y sobre todo humilde”.

Serena Williams.

Tenista estadounidense calificada como una de las mejores de la historia.