

# LA MAGIA DEL CAOS

## HABLEMOS SOBRE EL VERDADERO PODER FEMENINO

Por **Mar Talanquer**, Embodiment Life Coach

**Ciudad de México, 11 de abril de 2023 –** ¿Qué es, en realidad, el empoderamiento femenino? Hoy en día, a través de las redes sociales y los medios de comunicación, las mujeres vivimos constantemente bombardeadas sobre las múltiples formas en que podemos “empoderarnos”, ya sea transformando nuestra apariencia, consumiendo cierto tipo de productos, adoptando cierto estilo de vida o, quizás, ciertas conductas. En general, nos impulsan a creer que el poder viene de afuera y alguien -no se sabe bien quién- nos lo entrega y nos “empodera”.

**Verdad incómoda:** El verdadero poder está dentro de ti pero TÚ tienes que reclamarlo. Muy pocas veces somos conscientes de ello porque nos han educado para cederlo con facilidad por razones que conocemos de sobra: estructuras sociales que durante siglos nos han alejado de nuestras capacidades y potencialidades para crear una versión más reducida y “cómoda” de nosotras mismas o, lo que es lo mismo, un sistema patriarcal que está muy internalizado, vive en el cuerpo y se expresa como trauma sistémico que nos mantiene en un estado de constante duda, insuficiencia y desconexión. Todo esto no es solo una experiencia mental, es también nuestro sistema nervioso protegiéndonos de lo que detecta como peligroso: nuestro poder.

No, para reclamar tu poder no necesitas cambiar de identidad, ni un atuendo nuevo, ni tener cierto estilo de vida como se ve reflejado aspiracionalmente en los medios o en las redes sociales... Lo que sí, es que **necesitas desaprender viejas formas y aprender a estar incómoda mientras te eliges a ti.**

Necesitas dejar de ser “buena” y atreverte a ser “poderosa”.

Soy [\*\*Mar Talanquer\*\*](#), pionera en Latinoamérica en el trabajo de *Embodiment Coaching* (coaching que va a tus diferentes cuerpos y no solo a tu “mentalidad” y cabeza) y sistema nervioso con perspectiva de género. Soy también mentora y activadora de libertad de mujeres líderes que buscan liberarse del hechizo de la “niña buena”, del deber ser, de la trampa del perfeccionismo y de los patrones establecidos por la sociedad, recuperar su poder y su seguridad interna para vivir bajo sus propios términos con mucho menos desgaste y autoexigencia y mucha más confianza, libertad y soberanía, sin pedir perdón ni permiso.

Desde hace 7 años trabajo con mujeres que quieren incrementar radicalmente su confianza para expandirse en diferentes sentidos, generar mayor impacto y tener más éxito personal y profesional, dejándose de quemar en el camino. Mi metodología, permite salir de la cabeza y de la narrativa de “la niña buena” para conectar con el cuerpo, fuente de nuestra verdadera sabiduría e intuición. Es justo allí donde sucede toda la magia, ya que el sistema nervioso es el elemento principal de la salud mental, física y emocional (por eso es necesario trabajar con él para reconectar y reintegrar nuestros cuerpos físico, mental y emocional).

# LA MAGIA DEL CAOS

Sí, es un hecho: desprogramar a la “niña buena” de tu mente y cuerpo implica cambio y eso da miedo, genera incertidumbre e, incluso, rechazo de quienes prefieren a tu anterior versión, pero éste es el camino del verdadero poder que trae muchos resultados muy satisfactorios y expansivos en tu vida personal y profesional pero sobre todo, que te trae ¡la verdadera conexión contigo!, lo cual es clave para avanzar en diferentes aspectos de tu vida y en la dirección que tanto has anhelado.

¿Cómo se ve el hechizo de “la niña buena” en tu vida?

- Complaces a todos sin siquiera cuestionarlo
- Eres sobre responsable, siempre sigues las reglas y te cuesta mucho trabajo tomar riesgos
- Te mantienes en ciclos de duda, desinspiración y auto-crítica
- Eres buena hija, buena madre, buena esposa, buena amiga, buena mujer, buena buena buena ... y, además, quieres serlo a la perfección
- Proteges y cuidas a los demás olvidándote de ti misma
- Sientes miedo de incomodar o ser una amenaza para otros
- Permaneces pequeña para ser querida
- Hablas y te expresas como se espera
- Quieres controlar lo que los demás piensan de ti
- Sueñas y no concretas nada
- Vives una vida que se ve bien por fuera, pero por dentro no se siente así
- Sientes culpa y vergüenza por ser como eres y te sientes defectuosa, por lo que te escudas en el perfeccionismo como estrategia de sobrevivencia
- Tienes alta tolerancia al maltrato de otros
- Sientes culpa por querer más

Si estás cansada de vivir así, **La Magia del Caos** y yo te invitamos a que cultives tu verdadero poder y te atrevas a romper las estructuras necesarias para avanzar en tu vida con **el curso: “5 días para recuperar la confianza en ti”**, ahí exploraremos juntas la solución detallada a todo lo anterior.

La ruta hacia la verdadera confianza y poder personal está abierta. ¿Te animas a recorrerla? Entra a <https://lamagiadelcaos.mx/> y conoce mis cursos y otras herramientas que podrás usar para realmente abrir ese camino.

# # #

# LA MAGIA DEL CAOS

## ACERCA DE LA MAGIA DEL CAOS

Fundada en 2020 por Aislinn Derbez, **La Magia del Caos** es una comunidad que nació de la necesidad que existe hoy en día de conectar profundamente con nosotrxs mismos y nuestro alrededor. Todas las personas que integramos **La Magia del Caos** tenemos como objetivo que en esta plataforma exista una variedad de herramientas físicas y digitales (*podcast en video y audio, cursos, un newsletter, blog y experiencias*) con lxs mejores especialistas para tu autoconocimiento y desarrollo personal.

Para conocer más sobre nosotros visita <https://lamagiadelcaos.mx/> o síguenos en

Instagram: <https://www.instagram.com/lamagiadelcaos/?hl=es>

TikTok: <https://www.tiktok.com/@lamagiadelcaos>

YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCSFLqWLjwsBr-XO9wJ73JkA>

## CONTACTO PR

**another**

**Ahtziri Rangel**

**PR Account Executive**

Cel: +52 1 55 1395 6970

[ahtziri.rangel@another.co](mailto:ahtziri.rangel@another.co)

## ACERCA DE MAR TALANQUER

Ex niña buena y perfeccionista en recuperación y liberación, Mar es una “activadora de almas” y provocadora de cambio profundo. Cuestionadora, intensa y disruptiva, dice las verdades duras y ve lo que otros no ven. Desde el 2018 ha acompañado a cientos de mujeres ambiciosas a confiar radicalmente en ellas, a adueñarse de su luz y de su sombra y con ello, transformar su vida en la dirección que cada una de ellas busca.

Para conocer más sobre Mar Talanquer visita <https://www.martalanquer.com/> o síguenos en

Instagram: <https://www.instagram.com/mar.talanquer.coach/>

Facebook: <https://www.facebook.com/mar.talanquer.coach>

## CONTACTO PR

**Mónica Uribe**

**PR Account Director**

Cel: +52 1 55 5406 6988

[monicaauf@outlook.com](mailto:monicaauf@outlook.com)