CORAZÓN Y CORAJE

Isis Maat

CORAZÓN Y CORAJE

ISBN: 9789403756851

© Isis Maat

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, cubierta y textos solo puede ser realizada con la autorización de Sara Motaghi Nejad, titular de los derechos de la propiedad intelectual y recogidos en la Public Law 110—403, 122 Stat. 4256 (https://wipolex.wipo.int/en/text/173563) y en Ley 21/2014, la Ley de Propiedad Intelectual, (https://www.boe.es/eli/es/l/2014/11/04/21)

A mi hijo el mejor regalo de mi vida.

A mi compañero de vida,
por su apoyo y amor incondicional.

A ti gracias por elegir mi libro,
son fragmentos de mi alma,
espero que Corazón y Coraje
sean tu brújula para seguir en tu camino.

Nota editorial

Querido lector,

Es un honor presentarte Corazón y Coraje, el fascinante libro de Isis Maat que te llevará en un viaje transformador hacia tu interior, la ruptura de los patrones heredados, hacia relaciones interpersonales saludables y significativas con nosotros y nuestro entorno. En estas páginas, encontrarás las reflexiones íntimas y poderosas de Isis, compartidas originalmente en sus redes sociales.

Es importante tener en cuenta que este libro recopila los mensajes de Isis Maat en su forma más auténtica, reflejando su estilo propio de las redes sociales. Su escritura es franca, directa y llena de pasión y sinceridad. Cada palabra captura la esencia misma de Isis Maat y su compromiso de impulsarnos hacia la transformación personal.

Corazón y Coraje nos invita a explorar la importancia de romper patrones aprendidos y hábitos limitantes en nuestras vidas. Nos proporciona valiosas reflexiones para cultivar conexiones sólidas y enriquecedoras. A través de anécdotas personales y experiencias vitales que te van a sacudir, Isis Maat nos muestra cómo nutrir y fortalecer nuestros lazos con parejas, familiares y amigos.

Con una voz compasiva y sabia, Isis nos enseña a establecer límites saludables, reconocer y gestionar nuestras emociones en el ámbito relacional, y construir una base sólida de confianza y apoyo mutuo. Además, nos desafía a mirar dentro de nosotros mismos para comprender nuestras dinámicas y patrones de relación, y nos brinda herramientas prácticas para transformar aquellos aspectos que nos limitan en nuestras interacciones con los demás.

A lo largo de estas páginas que he tenido el placer de editar, encontrarás enseñanzas reveladoras y mensajes empoderadores que te invitarán a reflexionar sobre tus propias relaciones. Isis Maat nos recuerda que las relaciones interpersonales saludables y enriquecedoras son fundamentales para nuestro bienestar emocional y nuestro desarrollo personal.

Corazón y Coraje es una obra inspiradora que nos guía hacia una vida plena y enriquecedora, liberándonos de los patrones aprendidos y hábitos que limitan nuestro crecimiento. A través de las palabras y reflexiones de Isis Maat, recibimos una invitación a mirar nuestros patrones que condicionan nuestra vida, cultivar la valentía necesaria para abrir nuestra conciencia y corazones, nutrir nuestras conexiones y construir relaciones auténticas y significativas que nos impulsen hacia una vida llena de amor, plenitud y propósito.

Como editor, te agradezco, querido lector, que apuestes por una escritora valiente y apasionada. Gracias por sumergirte en esta travesía humana, a absorber cada palabra y a permitir que las experiencias y enseñanzas de Isis Maat te guíen hacia un nuevo nivel de comprensión y crecimiento personal.

Prepárate para ser desafiado, inspirado y transformado en cada página.

¡Que disfrutes de esta maravillosa obra que he tenido el placer de editar!

Fran J. Tapia Lobo

Fundador de Libros Con Atenea

Soy Isis Maat

Isis Maat es una destacada experta en psicología positiva y gestión emocional, mentora motivacional y entrenadora psicoemocional.

Su inspiradora biografía nos cuenta la historia de una mujer valiente que decidió romper con las limitaciones impuestas por las religiones, las tradiciones y las obligaciones sociales.

Nacida en Irán (Teherán) de familia religiosa y estricta, con 18 años decide abandonar su país de origen, su cultura, tradiciones y familia para levantar el vuelo.

Años después en España sufre un accidente de tráfico que la deja en silla de ruedas. Alguno médicos dictaminaron que no volvería a caminar. En contra del dictamen médico, con valentía y coraje no sólo volvió a caminar, si no que compitió en campeonatos de fitness y se convirtió en entrenadora personal.

Desde ese momento siente un anhelo profundo de ayudar a los demás a conseguir sus sueños finalizado sus estudios en psicología y gestión emocional.

Fundadora de talleres “sin límites “y el centro sin límites donde se entrena cuerpo, mente y espíritu e imparte talleres vivenciales de motivación y superación personal. Su historia inspiradora rompe todos los esquemas sobre las limitaciones y creencias ayudando a superar los miedos impuestos por la sociedad.

Con su experiencia en psicología positiva, gestión emocional y motivación, Isis Maat se ha convertido en una guía inspiradora para aquellos que buscan descubrir su verdadero potencial, superar obstáculos y construir vidas significativas. A través de sus enseñanzas y su ejemplo de valentía, nos anima a seguir nuestros propios sueños y a renacer, una y otra vez, en nuestro viaje hacia la plenitud y la realización personal.

Volver al origen

¡Para ti ,Valiente !

Siento tu anhelo profundo para sanar todas las heridas de tu alma. Cada cicatriz en cada rincón de tu corazón. Todos estos traumas que producen escalofrío en tu cuerpo.

Siento tu ruptura, tus ganas de esconderte en un lugar desconocido del mundo y no saber nada de nadie ni de ti misma.

Estas apretando con las manos los dos lados de tu cabeza, siento la presión, tus ganas de calmar una migraña y tu ansiedad.

Siento la confusión, tu inseguridad, tus ganas de abrir tu garganta y sacar este nudo que no te permite decir un "No" bien alto y claro.

Cada exigencia vivida en cada poro de tu piel y aún así sentirte insuficiente, aún así sentirte que no eres dign@ de respeto, amor, serenidad y tranquilidad.

Cada golpe que recibiste en tu cuerpo físico, etérico , energético, que te dejó en caos, en sentirte poca cosa.

Siento el escalofrío que recorre tu piel solo al recordar aquella experiencia, aquella impotencia, aquella inocencia perdida .

Siento tu dolor, la frustración de sentirte incapaz de seguir adelante con aquella traición por parte de las personas que más amabas en este mundo.

Siento el rechazo, abandono, humillación, engaño que sufrimos generación tras generación.

Y...

Siento tu fortaleza para levantar tu cabeza de nuevo, siento cómo pones erguida esta espalda curvada, levantas la mirada, sacas tus garras, sueltas este nudo y gritas.

Siento cómo una sensación de valentía corre por tus venas, siento cómo esa luz brillante del sol penetra en cada célula de tu cuerpo, limpia y borra memorias pasadas.

Siento cómo tu conciencia se expande al son de canciones de tu alma ,cómo acoges a tu niña y niño interno con amor en tus brazos y transmites esta calma y protección que no sentiste nunca.

Siento cómo mil millones de humanos estamos sanando constantemente nuestros pasados, como derramamos lágrimas y cómo salimos, salimos como mariposas de nuestros capullos con el anhelo profundo de volar libre y ligera.

Siento este amor profundo hacia ti. Tú que eres parte de mí, parte de todo, parte de un universo entero.

Tú que cantas a pesar de tus dolores, bailas bajo la lluvia sin temor, tú que gritas tus penas al viento, tú que abrazas como si no hubiera un mañana, tú que eres amor, puro amor. Tú que sanas y sanas generaciones enteras.

¡Tu valiente, inquebrantable, imparable ,amor, puro amor! No estas solo ,no estás sola! Estamos juntos en el mismo barco y remando hacia el mismo lugar.

Al origen. A nuestro hogar.

Llegará un día que tu corazón dejará de latir

En este instante no importa nada; ni tus planes de futuro, ni tus problemas, ni tus rollos mentales, ni tus miedos del futuro. En este instante solo importará lo que has vivido y cómo lo has vivido. En este instante pasará toda tu vida como una película delante de tus ojos. ¡En este instante no importa nada!

En el momento que tuve el accidente, justo cuando vi mi cuerpo volando por el aire, yo estaba fuera de mí mirándome. No me importaba nada, no tenía miedo a nada y mi vida pasó desde la infancia hasta ese preciso momento delante de mis ojos. En el momento que me quedé inconsciente dentro de la ambulancia, solo me acuerdo de esta película y me desperté con el grito de una enfermera que golpeaba mi pecho y la otra abofeteándome en la cara, gritando "¡despierta!"

Llegará un día que mi corazón dejará de latir y en ese instante, estaré en paz, satisfecha con mi vida, porque viví, sentí y no dejé nada por decir.

¡Vive, joder, vive! Que llegará un día que tu corazón dejará de latir y se esfumarán todos tus miedos como el polvo en el aire.

¡Vive!

Autenticidad

Nadie puede escapar de su propia vida. Puedes correr muy lejos, cambiar de país, de pareja, pero no puedes escapar de tu propia vida.

No hay nada más atractivo en una persona que su autenticidad. La pregunta no debería ser: ¿qué hago para parecer más atractivo? La pregunta es: ¿qué debo hacer para ser más auténtico, más auténtica?

No te conformes con lo que necesitas, ¡ve a por lo que te mereces!

Qué placer vivir sin máscaras, caminar por la vida ligera y poder ser uno mismo sin tabús, sin etiquetas y andar por la vida sin miedo.

Oye, ¡qué placer!, ¿verdad?

¡Maravilloso este viaje, compañeros, cuando descubres que eres todo y nada!

Resurgir

Porque te hayas quemado todo este tiempo, no significa que sobre esas cenizas no surja una mujer más fuerte.

Gracias a todos los que me quemaron, hoy nace una mujer mucho más fuerte.

Belleza

La próxima vez que veas una mujer bella, hazme el favor, apaga tus instintos básicos y enciende tu gratitud por esta belleza creada por el universo.

¡Actitud ante la vida!

Camina recto, con la espalda erguida, la cabeza bien alta, el pecho adelante, una sonrisa, un poco de luz y un poco de sombra. Camina como si el mundo fuese una bola en tus manos y juega con ella.

Sé intensa, olvida el qué dirán y céntrate en ti, en tu camino. No te juzgues, no te culpes, celebra tus victorias, llora tus caídas, sonríe, sal ahí fuera a brillar y cómete la vida entera, enterita.

Mi Hijo

Y tú eres la magia de mi vida, y si vuelvo atrás seré mujer, seré la tierra que siembra la semilla, seré madre y abrazaré esta oportunidad.

Te amo.

Aceptación

Conecta con las experiencias de tu vida tal como son y se presentan.

La aceptación no es ser víctima, no es estar en lucha constantemente, ¡no es tirar la toalla!

Es vivir cada suceso sin buscar un ideal, sin buscar que las cosas pasen tal como tú quieres. Es evitar el sufrimiento, lo que genera frustración al ver que has perdido el control de tu vida, domar tu ego y dar la vuelta a la tortilla. Es aprovechar estas experiencias inesperadas para tu crecimiento.

La aceptación te da poder para tomar una postura activa y cambiar las experiencias que no te gustan desde otra perspectiva. Desde la integración, fluir y con mucha más fuerza.