

El tiempo y YO

**Reconectando con
Nuestras Etapas de Vida**



JUNTAS
Invencibles

MAROLEN MARTÍNEZ

¿Qué tan pronto es pronto?

«ALICIA: ¿CUÁNTO ES PARA SIEMPRE? EL CONEJO BLANCO: A VECES, SOLO UN SEGUNDO».

En julio del 2023, escribí una columna con este título “¿Qué tan pronto es pronto?” porque la mayoría de las veces no valoramos el tiempo. El tiempo es un recurso irremplazable, un hilo invisible que conecta nuestras etapas de vida y nos invita a reflexionar sobre quiénes somos, quiénes fuimos y quiénes deseamos ser. En esta ocasión te comparto este material que es un espacio dedicado a ti, mujer, para explorar tu relación con el tiempo y reconectar con tus sueños, deseos y metas a lo largo de tu vida. A través de reflexiones sencillas pero profundas y ejercicios prácticos, te invito a recorrer un viaje personal lleno de transformación, aprendizaje y acción. Porque cada instante es una oportunidad para construir la vida que deseas y honrar el camino que has recorrido.

Disfruta de tu tiempo, aquí y ahora, porque si no es ahora cuándo, si no es aquí dónde, si no eres tú, quién. Recuerda, está en tus manos hacer que las 24 horas de tu día sean mágicas, felices, maravillosas y las disfrutes, sin desear un segundo más del día.



TU TIEMPO...



2025

Cartas al Pasado

Escribe una carta a la NIÑA
que fuiste:

¿Qué sueños tenías?
¿Qué te hacía feliz?

Reflexiona sobre el
poder de honrar a cada
una de tus etapas
pasadas y entender
cómo han moldeado tu
esencia actual.

El tiempo es el susurro del
universo, revelando los
secretos del infinito. Escucha
atentamente y encontrarás tu
verdadero propósito.

ES TU TIEMPO...

2025

www.marolenmartinez.com

Cartas al Pasado

Escribe una carta a la
ADOLESCENTES que fuiste:

¿Qué metas tenías?
¿Qué desafíos
enfrentabas?

Reflexiona sobre el
poder de honrar a cada
una de tus etapas
pasadas y entender
cómo han moldeado tu
esencia actual.

La clave del éxito
yace en la alquimia
del tiempo y la
voluntad.

Deseos de Hoy

Haz una lista de los deseos que querías hacer realidad:

¿Cuáles has alcanzado?
¿Cuáles aún te inspiran?

Reflexiona ¿Qué te detuvo de cumplir algunos de esos deseos? ¿Qué podrías hacer para retomarlos?

Rescatar los sueños no realizados no es solo válido, es transformador!

Cartas al Futuro

Escribe una carta a la mujer adulta mayor que serás:

¿Qué esperas de ella?
¿Qué legado quieres dejar?

Detalla las experiencias que anhelas vivir antes de llegar a esa etapa.

Conectar con nuestra futura versión nos motiva a vivir con intención y propósito.

Acción y Reencauce

Consejos prácticos:

1. Divide tus metas en pasos pequeños y alcanzables.
2. Dedica tiempo semanalmente a algo que te acerque a tus sueños.
3. Si sientes que estás fuera del camino, ajusta sin miedo: ¡el tiempo es flexible!

El tiempo no espera,
pero tú decides cómo
vivirlo.

Sé consciente...

El tiempo es un espejo que refleja nuestro verdadero ser.

Valoramos verdaderamente el tiempo cuando estamos conscientes y la conciencia es una energía sumamente poderosa, pero el ser humano vive en niveles de conciencia muy pobres, incluso paupérrimos, y se deja encadenar por influencias externas y estados mentales, al tiempo que abona una creciente mecanicidad.

Darle valor al tiempo es estar despiertos y conscientes para que nuestras acciones sea intencionales. No hay aventura como la del despertar de la conciencia, por difícil que sea y aunque requiera el sacrificio de la importancia de sí.

Si consideramos realmente lo que es la conciencia, nos daremos cuenta de hasta qué punto es necesario desarrollarla para actualizar todos los potenciales internos y hasta qué grado la elevación de la conciencia otorga a la mente sosiego y claridad.



La conciencia es darse cuenta. Es una función maravillosa de la mente. Uno de los más fértiles sentidos de la vida es el de hacernos conscientes. Se va logrando de instante en instante.

¿Cómo? Tratando de estar alerta, perceptivos, atentos. Hay que ir elevando, mediante la voluntad, el dintel de la conciencia y salpicar la jornada de momentos de mayor atención.

ES TU TIEMPO CONSCIENTE...

2025

www.marolenmartinez.com

CONÓCETE... Y VALORA CONSICENTEMENTE TU TIEMPO

Auto observación

1

Para conocer algo, tenemos que observarlo. Si queremos conocer un paisaje, lo contemplamos; si queremos conocer a fondo a una persona, la observamos. Igualmente, si queremos descubrirnos y conocernos, tenemos que observarnos. Se trata, pues, de una observación neutral y objetiva que puede llevarse a cabo en todo momento y circunstancia y que nos hace a la vez más vigilantes de nuestras conductas mentales, verbales y corporales.

Auto conocimiento

2

Mediante la atención a sí mismo, la autovigilancia y la conciencia de sí, uno va consiguiendo descubrirse y conocerse, pero no en los rasgos más superficiales, sino en los más esenciales, pudiendo a través del examen de sí mismo conocer reacciones emocionales, hábitos psíquicos, conductas aprendidas, autoengaños y excusas. No se trata de conocerse sólo en la periferia, en lo aparente, sino en lo más profundo

Transformación

3

Muchas personas desean modificarse, mutar la conciencia, cambiar rasgos de carácter, pero no saben qué quieren cambiar. **La verdadera transformación interior proviene del autoconocimiento**, de comenzar a modificar lo que no es oportuno, del trabajo interior o disciplina psicomenta y de la firme resolución de querer cambiar para mejorarse. De otro modo, el cambio interior se convierte en una idea, en un propósito más, que nunca llega a su término. **La transformación es difícil**, porque hay «huellas» muy profundas y enraizadas que hay que ir descubriendo y eliminando. **No hay que desfallecer.**

Vive plena, Cada segundo cuenta cuando
realizada y feliz. persigues tus sueños.

EL TIEMPO ES EL GUARDIÁN DE NUESTROS SUEÑOS.

En cada segundo se oculta la magia de un nuevo comienzo.
No dejes que las distracciones te alejen de tu camino.

www.marolenmartinez.com
[@marolenmartinezescritora](https://www.instagram.com/marolenmartinezescritora)

Ilustraciones hechas por  - Diseñado en CanvaPRO

Texto y diagramación: Marolen Martínez

Este contenido es un compendio de publicaciones realizadas en el 2024