



MUJERES EN CONSCIENCIA

Un Viaje Transformador de 14 Semanas para Reconectar con tu Bienestar, tu Poder Interior y tu Verdadera Esencia

Creado & Conducido por

Mélany Rivière

Coach de Vida & Psicoterapeuta Humanista



Copyright © 2024 y después Mélanie Rivière

Todos los derechos reservados. Ninguna sección de este documento debe ser reproducida o transmitida por cualquier medio, electrónico o físico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento de información, sin la previa autorización por escrito del autor.

La información contenida en este documento está basada principalmente en experiencias personales y es únicamente para propósitos informativos.

¡BIENVENIDA!



SOY MÉLY

¡Me alegra tanto que estés aquí!

Si estás leyendo estas palabras, es porque **algo dentro de ti está pidiendo un cambio, una transformación.**

Sé lo que se siente cuando la vida te desconecta de ti misma. Ese vacío difícil de explicar, esa sensación de que algo falta, pero no sabes qué. Si estás aquí, es porque en tu interior sabes que es momento de un cambio.

Y lo más importante: **estás lista para dar el primer paso hacia ese cambio.**

Mujeres en Consciencia está diseñado para ti. En 14 semanas, te guiaré a través de un proceso de autoexploración profunda, donde aprenderás a conocerte mejor, sanar tus emociones y reconectar con tu esencia.

Este programa te ayudará a tomar las riendas de tu vida y a recuperar tu equilibrio emocional, para que vivas de manera más plena y auténtica.

Lo más hermoso es que, aunque cada mujer sigue su propio ritmo, **no estarás sola.** Formarás parte de una comunidad de mujeres que comparten experiencias similares y te acompañan en cada paso. Además, tendrás sesiones individuales conmigo para profundizar en tu proceso personal.

Este es el momento de **decir SÍ a ti misma.**

Mujeres en Consciencia es el comienzo hacia una vida más equilibrada, llena de amor propio y paz interior.

¡Estoy aquí para acompañarte en cada paso!

Mély

¿CÓMO NACIÓ ESTE PROGRAMA?



Durante años, mi vida parecía perfecta desde fuera, pero por dentro estaba llena de caos, ansiedad y vacío emocional.

Trabajé en finanzas para multinacionales durante 8 años, pero tras varias hospitalizaciones, me di cuenta de que **mi éxito profesional no estaba alineado con mi bienestar emocional.**

Fue entonces que decidí **iniciar un viaje de autoconocimiento.**

Elegí dedicarme a mí misma, aprender a amarme y a cuidar de mi salud emocional. En este proceso entendí que el vacío emocional no se resuelve con "curitas", sino con trabajo profundo y auténtico.

En 2017, me certifiqué como **Life & Business Coach** y dejé mi trabajo en finanzas para **acompañar a mujeres en su transformación personal.**

En 2018, me certifiqué como **Sanadora Pránica**, una herramienta poderosa que me ha permitido restaurar la salud física y emocional de mis clientas, complementando su proceso de sanación de manera integral.

En mi propio camino, me hizo falta la guía de personas alineadas conmigo, lo que **me inspiró a crear Mujeres en Consciencia en 2020.**

Este programa **te ofrece un paso a paso claro para tu autoexploración y sanación**, acompañada de una comunidad de mujeres que comparten experiencias similares.

Finalmente, obtuve una Especialidad en Desarrollo Humano por parte del Instituto Humanista de Psicología Gestalt, lo que me permite brindarte un acompañamiento más integral.

Mi objetivo es ayudarte a reconectar con tu bienestar y autenticidad, como ya lo han hecho **más de 100 mujeres** que han tomado el programa.

¿POR QUÉ ELEGIR ESTE PROGRAMA?

El vacío emocional, la ansiedad, el estrés y la sensación de no saber quién eres o qué quieres realmente, son emociones comunes en muchas mujeres. A menudo, estas emociones surgen en medio de la rutina, la presión y las expectativas, dejando una sensación de desconexión profunda.

Mujeres en Consciencia está diseñado para ayudarte a sanar, transformar y redescubrirte en cada paso de este viaje.

Este programa es para ti si buscas más que soluciones rápidas. Si ya has probado meditaciones, retiros holísticos o cursos motivacionales que no han dado resultados a largo plazo, y **ahora estás lista para un cambio real**. En **Mujeres en Consciencia**, aprenderás a transformar tus desafíos en oportunidades de crecimiento personal, creando paz interior y satisfacción duraderas.

Lo que hace único a este programa es:

- 1. Autoexploración profunda:** Se fomenta una reflexión profunda sobre tus emociones y experiencias, ayudándote a identificar las raíces del vacío emocional para que puedas abordarlas y generar un cambio real.
- 2. Proceso personalizado:** A través de sesiones 1:1 conmigo, tendrás un acompañamiento adaptado a tus necesidades. Además, podrás continuar con sesiones de coaching, sanación pránica o psicoterapia si lo deseas al finalizar el programa, para que tu proceso siga evolucionando de acuerdo a tu contexto y necesidades únicas.
- 3. Acompañamiento integral:**
 - Un paso a paso claro para sanar y crecer
 - Herramientas sencillas para gestionar los desafíos de la vida con calma y aceptación
 - Técnicas para aumentar tu energía y claridad mental
 - Coaching grupal semanal para aclarar dudas
 - Una comunidad de mujeres que comparten procesos similares

Al finalizar el programa, te sentirás más fuerte, empoderada y autónoma, capaz de navegar los desafíos de la vida con confianza, autocuidado y amor propio.

LO QUE VIVIRÁS EN ESTAS 14 SEMANAS...

Si comienzas el programa **Mujeres en Consciencia** hoy, esto es lo que sucederá:

En las primeras 3 semanas:

Conectarás contigo misma de una manera más profunda. Empezarás a entender el papel que juegas en las experiencias de tu vida y aprenderás a tomar **decisiones más conscientes** que favorezcan tu bienestar. A través de prácticas de **Atención Plena**, comenzarás a observar tus pensamientos y emociones sin juicio, **abriéndote al autoconocimiento y la autoaceptación**.

De la semana 4 a la 6:

Aceptarás tus emociones tal como son, sin intentar ignorarlas ni suprimirlas. Reconocerás patrones y reacciones automáticas que afectan tu estado emocional. Con esta mayor conciencia, comenzarás a hacer **cambios significativos** en cómo respondes a las situaciones que suceden en tu vida. Aprenderás a **integrar la auto-compasión** como base para tu sanación.

De la semana 7 a la 9:

Explorarás **tus miedos y creencias limitantes**, y aprenderás a **abrir tu corazón**. Al hacerlo, liberarás patrones autodestructivos y fomentarás **conexiones más auténticas** con quienes te rodean. Este es el momento en el que empezarás a sanar las heridas emocionales que limitan tu crecimiento, para **abrirte a nuevas posibilidades**.

De la semana 10 a la 12:

Tu entorno comenzará a notar **cambios profundos en ti**. Establecerás **límites saludables** y cultivarás **relaciones más genuinas**. Te sentirás más tranquila, **menos reactiva emocionalmente**, y empezarás a experimentar una **sensación de paz interior** duradera. Aprenderás a gestionar el estrés y la ansiedad con herramientas prácticas para sentirte más centrada.

LO QUE VIVIRÁS EN ESTAS 14 SEMANAS...

De la semana 13 a la 14:

Estas semanas representan lo que yo llamo la “**profunda transformación**”. Es cuando el trabajo de las semanas anteriores realmente comienza a dar frutos. En estas semanas, **reconectarás con tus necesidades reales**, liberarás patrones autodestructivos y comenzarás a **fluir con la vida**. Ya no te sentirás atrapada en las mismas emociones o situaciones. Te verás **más empoderada, con mayor confianza y una claridad interna renovada**.

Al finalizar el programa:

Algunas eligen seguir siendo parte de la comunidad de Mujeres en Consciencia, manteniéndose conectadas con otras mujeres en su proceso de crecimiento personal. **Otras deciden continuar con sesiones 1:1 de terapia o coaching de vida**, para profundizar aún más en su transformación y seguir trabajando en la implementación de nuevos hábitos. **Y algunas prefieren despedirse**, pero con una nueva perspectiva: empoderadas, claras y completamente alineadas con su camino.

Mujeres en Consciencia no es una solución rápida ni un “curita”. Es un **programa profundo y transformador de 14 semanas**, creado para abordar la raíz de lo que sientes: la sensación de vacío, la ansiedad, la desmotivación, la falta de claridad y propósito.

Al finalizar, no solo habrás sanado, sino que habrás **reconectado con tu verdadero ser**, con tu capacidad de cuidar de ti misma y vivir una vida plena, equilibrada y auténtica.

HISTORIAS DE ÉXITO

Muchas mujeres ya han logrado transformar esa sensación de vacío emocional a través del programa **Mujeres en Consciencia**.

Algunas llegaron al programa después de haber invertido tiempo, dinero y energía en psicoterapias, medicamentos, terapias holísticas, retiros y cursos, pero siempre sintieron que dependían de otros para sentirse "mejor".

La sensación de vacío, de desconexión, pero también la angustia y el estrés volvían una y otra vez, sin encontrar una solución duradera.

Ahora, después de completar **Mujeres en Consciencia**, estas mujeres han encontrado una **nueva manera de sanar, crecer y recuperar su bienestar de forma autónoma y sostenida**.

Descubre sus historias y lo que han logrado después de este proceso transformador.

Si tú también estás lista para tomar las riendas de tu vida y alinearte con quién realmente eres, estas historias son para ti.

*"El programa de Mujeres en Consciencia me hizo tomar conciencia sobre la responsabilidad hacia otros. También, me dio la fuerza para poder poner límites y está dando resultado. Y me siento aún más intuitiva. Todas y cada una de las herramientas compartidas por Mély son muy valiosas. El programa me hace sentir empoderada y me ha ayudado a hacer esa introspección que sabemos y no nos atrevemos a realizarla..." – **Lulú Hernández Silva***

*"Yo entré al programa de Mujeres en Consciencia por recomendación de una amiga y me ha encantado. Se ha vuelto un espacio para mí, para conectarme conmigo. He tenido muchos aprendizajes. Al entrar, yo me sentía algo estancada y sin energía, pero ahora tengo más energía, mejor canalizada y me siento más centrada. Por otro lado, hay temas que de pronto hacen "click" en mí y me cambian el panorama. Es un curso muy lindo de autoconocimiento. ¡Súper necesario en estos tiempos! ¡Lo recomiendo mucho!" – **Verónica Ortiz Greenham***

HISTORIAS DE ÉXITO

*“Mi experiencia con este programa fue grandiosa, en el momento oportuno, reveladora. Me permitió romper patrones mentales. Me encontraba inmersa en una situación personal densa. Me sentía perdida, frustrada, con rabia e ira, desamor, victimismo... Vivía un infierno interno y pensaba que era lo normal. Me atreví a inscribirme al programa y me di cuenta que estaba actuando desde la inconsciencia total en aquel momento. No estaba siendo responsable de mi vida. Este programa me permitió hacerme responsable de mi vida para vivir en armonía conmigo misma. Me ha permitido conocerme mejor y confiar en mi para poder vincularme con los demás desde la bondad amorosa. ¡Soy agradecida por atreverme a tomar Mujeres en Consciencia!” – **Deisy Carolina Sánchez Manco***

*“El tener la guía de Mély en Mujeres en Consciencia es descubrir, aceptar y perdonar la versión que somos en su totalidad. Nos aceptamos desde la sombra hasta la luz, recorrimos experiencias tanto buenas como malas y siempre con herramientas de ayuda que nos da Mély. Procesar cada experiencia nuestra y llegar a ese punto de aceptación es para mí llegar al amor propio y con ello al amor de todo lo que me rodea, porque todo es un reflejo y un maestro. Ser una "Mujer en Consciencia" es saber que no necesariamente hay una meta en tu transformación de la mejor versión de ti... Todos los días es el camino... Trabajando diario en tu ser.” – **Brenda Hernández Huerta***

¿Quieres leer más historias inspiradoras?

Si estas experiencias resuenan contigo y deseas conocer más testimonios de mujeres que han transformado su vida con **Mujeres en Consciencia**, te invito a visitar mi **[página web](#)**. Ahí encontrarás más relatos reales de mujeres que, como tú, decidieron dar el paso hacia su bienestar y autenticidad.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

Acceso de por vida al contenido exclusivo:

- **14 módulos** con temas de autodescubrimiento, reflexión y acción.
- **Contenido en audio y video** para que puedas aprender a tu ritmo, en cualquier momento.

Herramientas prácticas para tu transformación:

- **Manual de trabajo** (descargable) con todos los ejercicios prácticos que te acompañarán en tu autoreflexión y toma de acciones.
- **14 afirmaciones positivas y 14 afirmaciones de gratitud** en formato JPG para integrar el poder de la mente positiva.
- **Programa completo de Atención Plena**, con lecciones y ejercicios prácticos para gestionar el estrés y aumentar la claridad mental.

Soporte y acompañamiento continuo:

- **7 sesiones de terapia 1:1** para un acompañamiento personalizado y profundo durante tu proceso.
- **Sesión grupal semanal en vivo** de Preguntas y Respuestas, para aclarar dudas y recibir apoyo directo.
- **Acceso a grupo privado de apoyo y contención** con mujeres que están en el mismo proceso de transformación.

BONUS EXTRA para profundizar en tu proceso:

- **Guía práctica** que resume todas las herramientas compartidas en el programa para que sea más fácil acceder a ellas en tu día a día.
- **Audio con respuestas a preguntas frecuentes** sobre la práctica de Atención Plena, para que te sientas segura en el proceso.
- **3 meditaciones exclusivas** para ayudarte a liberar emociones, conectar con tu niña interior, y fomentar la calma y fluidez.
- **Bibliografía recomendada** con libros para continuar tu autoexploración.

¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA?

El programa de **Mujeres en Consciencia** está diseñado para ofrecerte un enfoque integral que va más allá de la teoría.

Lo que hace único a Mujeres en Consciencia es cómo se combinan el autoconocimiento profundo, las herramientas prácticas y el apoyo continuo y personalizado.

A lo largo de las 14 semanas, no solo aprenderás, sino que estarás acompañada por una comunidad de mujeres que comparten tu viaje, y tendrás acceso a sesiones 1:1 para que tu proceso sea totalmente único y adaptado a tus necesidades.

Estarás completamente equipada para sanar, crecer y transformar tu vida.

INVERSIÓN

La inversión para el programa completo de 14 semanas es de **USD 995**.

Ofrezco diferentes opciones de pago para que puedas organizar tu presupuesto de la mejor manera. **Puedes elegir pagar en 1 pago único, o en 3 o 6 cuotas mensuales.**

Es un compromiso contigo misma. ***Es una inversión en tu bienestar emocional, tu crecimiento personal y tu paz interior.***

Si ya has leído los testimonios de las participantes, sabes que cada paso vale la pena. El programa está diseñado para **transformar tu vida desde adentro hacia afuera, y tú mereces esa transformación.**

Mujeres en Consciencia ha acompañado desde el 2020 a **cientos de mujeres** en su camino de autodescubrimiento y sanación. Sin embargo, esta nueva versión del programa está completamente mejorada, con **más herramientas, recursos y un enfoque más integral** para ayudarte a sanar, crecer y lograr una transformación profunda.

El programa mejorado estará **disponible en la plataforma a finales de febrero 2025**.

Si sientes que es el momento adecuado para ti, **te invito a unirme a la lista de espera exclusiva** para ser una de las primeras en acceder al programa cuando se lance.

¿Cómo puedes unirme?

Haz clic **AQUÍ** !!

No dejes pasar la oportunidad de ser parte de este programa único que ya ha transformado la vida de tantas mujeres.

¡Comienza **AQUÍ** tu camino hacia un vida más plena y auténtica!

TU TRANSFORMACIÓN EMPIEZA CON UNA DECISIÓN

Es el momento de dar el primer paso hacia la vida que mereces.

No sigas esperando que las cosas cambien por sí solas. **Éste es tu momento, y el cambio comienza ahora.** Estoy aquí para acompañarte en este camino de sanación, crecimiento y empoderamiento.

Imagínate despertar cada mañana sintiéndote plena, alineada contigo misma y con una sensación de paz interior que antes solo soñabas. **Eso es lo que te espera al dar este primer paso.**

Si sientes que es hora de recuperar tu bienestar emocional, sanar desde lo más profundo y redescubrirte, ¡este es el momento de hacerlo!

Mujeres como tú, que también experimentaban dudas, vacío y ansiedad, ya han tomado este programa y han transformado sus vidas. **Más de 100 mujeres han recorrido este camino conmigo** y ahora viven con **mayor claridad, paz y autenticidad.** Ellas han tomado la decisión de **invertir en sí mismas**, y ahora te invito a ti a dar ese mismo paso.

No estás sola. Estoy aquí para acompañarte en cada parte del proceso, y estaremos juntas en cada etapa de tu transformación.

¿Estás lista para comenzar?

Haz clic AQUÍ para dar el primer paso hacia la vida que siempre has deseado.

Con cariño y emoción, te espero para acompañarte en esta transformación.

Mély

DATOS DE CONTACTO

¿Tienes alguna duda? ¡Estoy aquí para ayudarte!

Si tienes preguntas o necesitas más información, no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Estaré encantada de resolver todas tus inquietudes y acompañarte en este camino de transformación.

 **WhatsApp:** +52.55.4371.4656

 **Instagram:** [@MelyRiviere](#)

 **Sitio web**

 **Inscripciones**

No esperes más, ¡estoy aquí para apoyarte en cada paso!

COMUNIDAD MUJERES EN CONSCIENCIA

