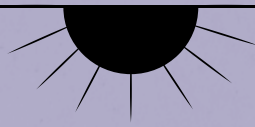


golden woman



newsletter Enero 2026

“Tus valores definen quien eres”

¡¡Holi, Holi Guerrera!!

¡Feliz año 2026! Espero que estos días hayan sido momentos de conexión con vuestras familias y amigos, días divertidos, días de escuchar a los que queremos y dedicarles ese tiempo que a lo largo del año no encontramos. Volvemos otro año más a la carga ya es el 6º año de este programa de entrenamiento y todo **GRACIAS**, a cada una de vosotras que formáis parte de este proyecto.

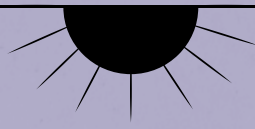
Hoy os quiero dejar un texto, he añadido también una parte mía, que leí en el viaje a NY y Seattle un viaje super enriquecedor, es del libro *homo solver*, que encaja mucho con el trabajo que os he propuesto en el último entrenamiento del año, de valores.

El viaje del autoconocimiento no tiene un punto y final. Es una travesía ininterrumpida que se despliega a lo largo de nuestra vida. Descubrir nuestra identidad, valores, propósitos no es un destino estático, si no una danza entre querer, saber y ser, un diálogo eterno con nuestros sueños, miedos, dudas y aspiraciones.

Escuchar nuestro corazón requiere de coraje, pero también una mente dispuesta a desaprender para aprender de nuevo. Honrar tus sueños, tanto los que anuncias con alegría al mundo como los que apenas te atreves a murmurar es un acto de amor propio. La autoestima no es un premio externo ni un reconocimiento ajeno; es un pacto silencioso contigo, un compromiso diario de aceptarte con todas tus luces y sombras. No necesitas pedir permiso al mundo para ser quien eres. Eres más que suficiente. Tu dignidad es innegociable. Las relaciones humanas son uno de los escenarios más desafiantes y reveladores de nuestra vida. Amar, respetar, comprender, cuidar, inspirar y establecer límites sanos son las piedras angulares de los vínculos significativos.

No temas decir “no” cuando sea necesario, ni “sí” cuando el corazón lo proclame. Recuerda que cuidarte, no es un acto de egoísmo, sino una expresión de responsabilidad y amor hacia ti y hacia los demás. Tu valor no reside en tus títulos, ni en tu salario, ni en tus logros externos. Tu verdadera riqueza está en la paz interior que sientes cuando tus acciones y tus valores están alineados, cuando aportar valor al mundo desde lo mejor que deseas entregar. El tiempo, ese recurso tan finito y preciado no debe ser tu carcelero sino tu aliado, administrarlo con sabiduría, priorizando lo esencial por encima de lo urgente. No te dejes arrastrar por la inercia de la multitarea, ni por las prisas innecesarias y tantas veces inconscientes.

golden woman



newsletter Enero 2026

“Tus valores definen quien eres”

Dedica tiempo a lo que realmente importa, a las personas que amas, y sobre todo, **dedicate tiempo a tí.** No dejes que lo aparentemente urgente devore lo que es en verdad importante. Cada problema que afrontas encierra una oportunidad disfrazada. Una mente abierta, curiosa y resistente es capaz de ver soluciones donde otros solo ven obstáculos. Eso es lo que marca la diferencia es la experiencia de la vida. Recuerda , la vida, no tiene como propósito ponerte las cosas fáciles, ni provocar una felicidad superficial; todo lo contrario, la vida esta hecha para desafiarte y hacerte crecer, a ti y a todos, invitándote a mejorar en todas tus dimensiones como ser humano. No temas salir de tu zona de confort, porque ahí, en los márgenes de lo conocido, es donde tiene lugar la magia.

En cada reto hay una puerta que espera ser abierta con coraje, creatividad, colaboración y determinación. Aprender no es una fase, es una forma de vida. Y si la vida nos pide algo es que cuando dejemos esta bella tierra hayamos aprendido a trenzar dos verbos: Amar y Aprender.

El juego de la vida consiste en aprender a amar y en amar aprender. Mientras mantengas la mente despierta y el corazón receptivo, el mundo seguirá revelándote sus secretos.

Permitete ser siempre un tenaz aprendiz, alguien que explora incansablemente sus nuevas ideas, experiencias y perspectivas. La sabiduría no llega con la acumulación de respuestas, sino con la capacidad de formular mejores preguntas y de aprender de los errores cometidos sin fustigarse. Por ello, no confundas el error con la culpa, ya que el error es el mejor maestro, y la culpa, el peor asesino. Sé el ejemplo de vida que quieres encontrar en el mundo. Hay batallas que no podras ganar por mucho que quieras. Habrá situaciones que no podrás cambiar y personas que no podrás retener, sino lo aceptas, la frustración, la tristeza o la rabia te pueden devorar. Asi pues, aprende a soltar con amor y gratitud. Asimismo, recibir con humildad y con gratitud es un arte que trae consigo la paz más profunda. Y es en esa paz donde encontramos los mejor de ti. No te desgastes peleando contra lo inevitable, invierte tu energía en lo que puedes transformar. Y en última instancia, aunque haya circunstancias que no puedas cambiar, siempre puedes cambiar tu actitud, entonces sucedera el verdadero milagro: **aunque nada cambie, si tu cambias, todo cambia.** En el silencio encontraras la respuesta que tanto buscas y la calma necesaria para afrontar cualquier tormenta. Es el silencio consciente el que te llevará a despertar y te conducirá a la sabiduría, porque no puedo haber sabiduría sin reflexión, y no puedo haber reflexión sin aquietamiento y silencio de nuestro parloteo interior.

El horizonte siempre está un paso más allá, esperando a las almas valientes que se atrevan a caminar hacia el. Avanza, aunque nunca alcances el horizonte con cada paso se agranda tu historia. El mundo necesita tu luz, tu amor y tu propósito: no te los escatimes, no se los escatimes. ¡feliz vida, y feliz comienzo 2026!

Goldenwoman

materiales necesario para este mes utilizaremos:

- Bandas elásticas (para puertas)
- winner flow
- pelota miofascial
- bloques de yoga 2
- mancuernas, kettlebel
- tronco 5p

Programación:

l u n e s

Yoga&ha-tha ``Presencia y coherencia con tus valores``



Estará centrada en dar presencia y coherencia a vuestros valores. A través de la respiración, la atención y el movimiento consciente, trabajaremos la capacidad de sostener, de escuchar y de respetar límites. Cada práctica estará orientada a entrenar el aquí y ahora , la coherencia y conexión interna

m a r t e s & j u e v e s

Full Body fuerza e hipertrófia

Este mes el foco principal será la hipertrofia y ganancia de fuerza, por lo tanto, necesitamos materia, y necesitamos sentir que cada semana aumentamos carga, más fuerza, estabilidad, control corporal.

m i é r c o l e s

Suelo Pélvico&calp

El foco este mes será el tronco 5p empezaremos las prácticas de 20 minutos subidas, necesitamos bandas elásticas y mancuernas de peso ligero. Habrá una parte de suelo con ejercicios centrados en glúteos y calp.

v i e r n e s

HIIT&Resistencia 🔥

las sesiones de resistencia y HIIT nos ayudarán a trabajar la energía, la vitalidad y la resiliencia, entendidas no como ir al límite, sino como saber regularte y adaptarte.

