



CARTAS PARA AMOROSAS

2025 Alkyoni Bouchalaki

Edición de 12 newsletter mensuales donde comparto las citas profundas conmigo misma

NOTA DE LA AUTORA

Feliz y agradecida por este primer ciclo de envíos.

Estas cartas introspectivas han nacido desde el disfrute, la curiosidad y el deseo profundo de acompañar la vida interior de cada amorosa que se cruza con mi camino.

Todo empezó con el pensamiento siguiente del Carl G. Jung:

“El encuentro de dos personas es como el contacto de dos sustancias químicas: si hay alguna reacción, ambas se transforman.”

Reconociendo mi propia transformación a través de vosotras, sentí el deseo de crear este contacto mensual: las cartas donde comparto aprendizajes ofreciendo herramientas basadas en mi propia experiencia

Deseando este material os abra, os sirva y os inspire a seguir cultivando vuestra manera amorosa de estar en el mundo.

DICIEMBRE 2025

1 NOCHE MÁS LARGA: SOLSTICIO DE INVIERNO
EMOCIONAL

2 EL MES CON FORMA DE PUERTA

3 EL FARO QUE ME SALVÓ

4 ELLA SIEMPRE VUELVE

5 ¿CÓMO TE ACOMPAÑAS EN TU DÍA A DÍA?

6 VÍNCULOS Y MÁSCARA DE ATENCIÓN AL CLIENTE
24/7

7 CITA PROFUNDA CONMIGO MISMA

8 ANTE MUJER PODEROSA, ELIJO SER AMOROSA

9 EL OBRADOR DE MUSAS

10 CELEBRACIÓN A TODOS NIVELES

11 LO QUE EVITAMOS ES SENTIR

12 MOLDES PARA GUSTAR

La noche más larga

SOLSTICIO DE INVIERNO EMOCIONAL

¿Qué es esto que necesitas
soltar y dejar atrás?



En diciembre de hace 6 años transitaba un período de desamor después de una ruptura y el solsticio de aquel invierno caía en un viernes.

Me acuerdo que volvía del trabajo a casa sin planes sintiendo que la noche más larga del mundo coincidía en absoluto con mis últimas noches emocionales más largas.

Sentí la profunda necesidad de que luz interior ocupara más espacio en mí y para eso necesitaba también cortar los hilos invisibles que no me hacían avanzar.

Encontré mi plan para aquella noche del 21 que era pasar por un acto íntimo con la intención: suplicar que la luz se haga cada día más grande en mí.

Los materiales escenográficos que utilicé para llevar a cabo mi acción eran:

- Música para que conecte con mis emociones
- Una llama para que pueda dar calor en mi espacio interior e iluminar el pensamiento.
- Unos Hilos invisibles para que visualice lo que tengo cortar
- Mis dedos como si fueran tijeras para que baile con mi intención

Empecé a quemar, a cortar, a llorar y a bailar hasta que la llama se apagó y escribí en un papel mi experiencia. Cuando acabé y miré el reloj eran las 21:12 (21 del 12 = 21 de diciembre) algo que me confirmó que el proceso estaba bien cumplido.

Los solsticios son ideales para "armonizar la luz" y si consideras que lo necesitas,
te sugiero el sábado 21/12 que tomes un tiempo para re-conectar contigo misma ya sea:

- Creando tu propio ritual personal o
- Escribiendo tus respuestas a las preguntas:

¿En qué área de mi vida necesito que entre la luz?
¿Qué necesito soltar y dejar atrás?

Puedes enviar este correo a alguna amiga que le pueda resultar útil.

Con cariño,
Alkyoni

El mes con forma de puerta

DIVISIÓN

A la hora de plasmar propósitos para el año entrante me divido en dos: Por una parte, se me dispara la auto-exigencia mientras hay otra parte en mí, la que lo único que desea es experimentar “estar en presente”, es decir, ocuparme de cada ahora y de cada día con coherencia.

Esta di-visión me hace recordar al mismo dios romano Jano que da su nombre a este primer mes de cada año. Dios de los comienzos y finales, está representado con dos caras, una mirando hacia futuro y la otra hacia el pasado.



Aparentemente, yo avanzo sólo con una cara y dentro de mí:

- La auto-exigente mira 360º futuro y pasado escaneando posibles peligros que me harán daño, mientras
- La artista escanea qué recursos tengo a mi alrededor ahora mismo para crear la mejor versión de cada ahora.

RE-VISIÓN

Los ciclos se cierran bien cuando están bien agradecidos y reconocidos. Cerrar un año sin contar aprendizajes sería acabar una asignatura sin pasar los exámenes.

Lo aprendido es lo conseguido. Lo conseguido toca celebrarlo.

Tres aprendizajes he guardado en mi maleta de coleccionista de sabiduría que me gustaría compartir contigo:

1. El valor verdadero está en el ser, después en lo que haces y por último, en lo que piensas.

El verbo *ser* es el primero que se aprende en la lengua española y a su vez, “*ser*”, es la tarea más difícil en la vida humana occidental. La idea que deseo transmitir es sentirte aceptada y válida a pesar de lo hagas o digas, mientras no hagas daño.

2. La actitud de afecto es la energía transformadora

Me refiero a cómo caemos en el juicio y la crítica, y la importancia de elegir conscientemente cambiar esta actitud con las “gafas de amor”.

Poniéndolas me ayuda a obtener una mirada de compasión, entendimiento y empatía, a igualar los niveles de superioridad o inferioridad, conviviendo con las personas y no compitiendo.

3. Los verdaderos cambios vienen desde un lugar de sinceridad absoluta persiguiendo la integridad de una misma.

El 2024 fue el año que dejé de fumar y esto no estaba en mi listado de retos ni objetivos. Nació de una necesidad profunda de coherencia conmigo misma, con mi servicio y con la vida.

No podía hablar de madurez existencial y de amor propio mientras yo estaba corriendo detrás de una teta disfrazada en cigarrillo.

Este diálogo interno ha sido la experiencia personal más sincera del año pasado.



Si tuviera que elegir una palabra única de color dorado para colocar encima del marco de la puerta del cierre de este año sería la palabra "Autonomía" para saber cómo sostenerme a mí misma:

- La emocional es poder gestionarme
- La material se consigue pudiendo valorarme

Autonomía se ha convertido en un valor importante para mi servicio.

A través de mi acompañamiento a mujeres aspiro a que cada una recolecte las herramientas necesarias para sus primeros auxilios emocionales y psicológicos en su maletín de autonomía personal.

VISIÓN

Los objetivos y los propósitos son necesarios para medir la distancia en nuestro camino y para dar dirección.

Ocuparnos del cómo nos acompañamos en el día a día cuida la amplitud de nuestra experiencia vital.

Esta doble naturaleza entre el ser y el hacer situada en una cultura del esfuerzo y una sociedad de hacer más y más se premian a menudo resultados y obras. Siento que una verdadera revolución social sería premiar a las que pueden sostener el vacío.

Deseo a las auto-exigentes del grupo que puedan bajar un poco el arco de la auto-exigencia, apreciar lo conseguido y celebrarlo.

A las confusas, espero que los objetivos nazcan desde un lugar de inspiración y conexión interna.

Para todas sugiero poner cada mañana un propósito para orientar el día,
dejar un espacio vacío para que la vida teja su trama.

Acabo con la frase para acompañarte en este nuevo año:

UN DÍA MALO PARA EL EGO, ES UN DÍA BUENO PARA EL ALMA

Me encantaría conocer tus aprendizajes del año anterior y tus compromisos para este nuevo ciclo.

Si necesitas este año empezar a llenar con herramientas tu maletín de autonomía,
reserva tu sesión conmigo :)

Con la certeza de que la auto-escucha nos llevará a buen camino, me despido.

Con cariño,
Alkyoni

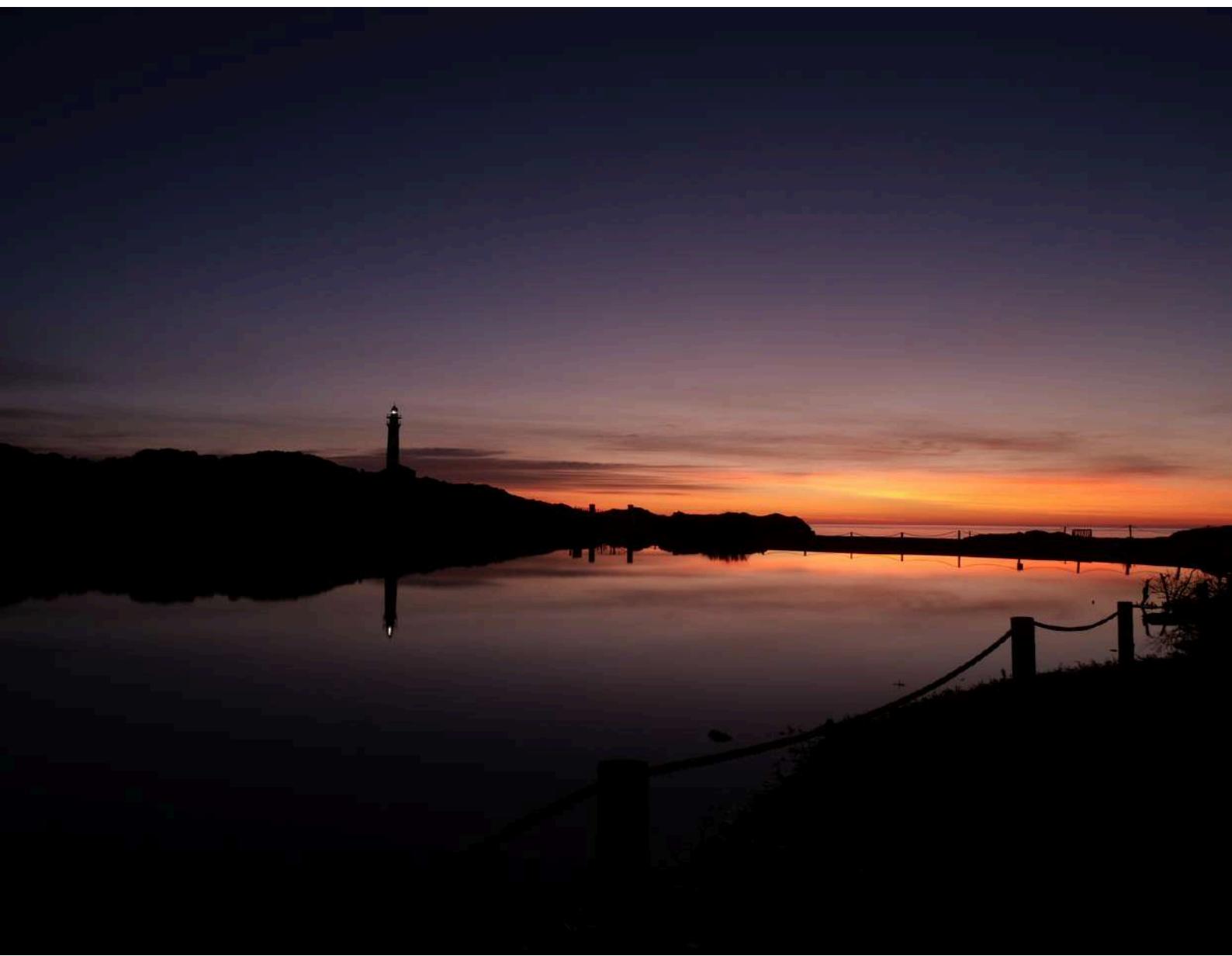
3

El faro que me salvó

UNA HISTORIA ROMÁNTICA CONMIGO MISMA

Cada febrero, desde 2021, celebro el momento más íntimo que he vivido conmigo misma: un romance interno, un rito de paso, una reconciliación profunda.

Este instante marcó no sólo mi relación conmigo misma sino también un profundo compromiso con la vida reflejado en la relación con mi pareja y mi camino laboral.

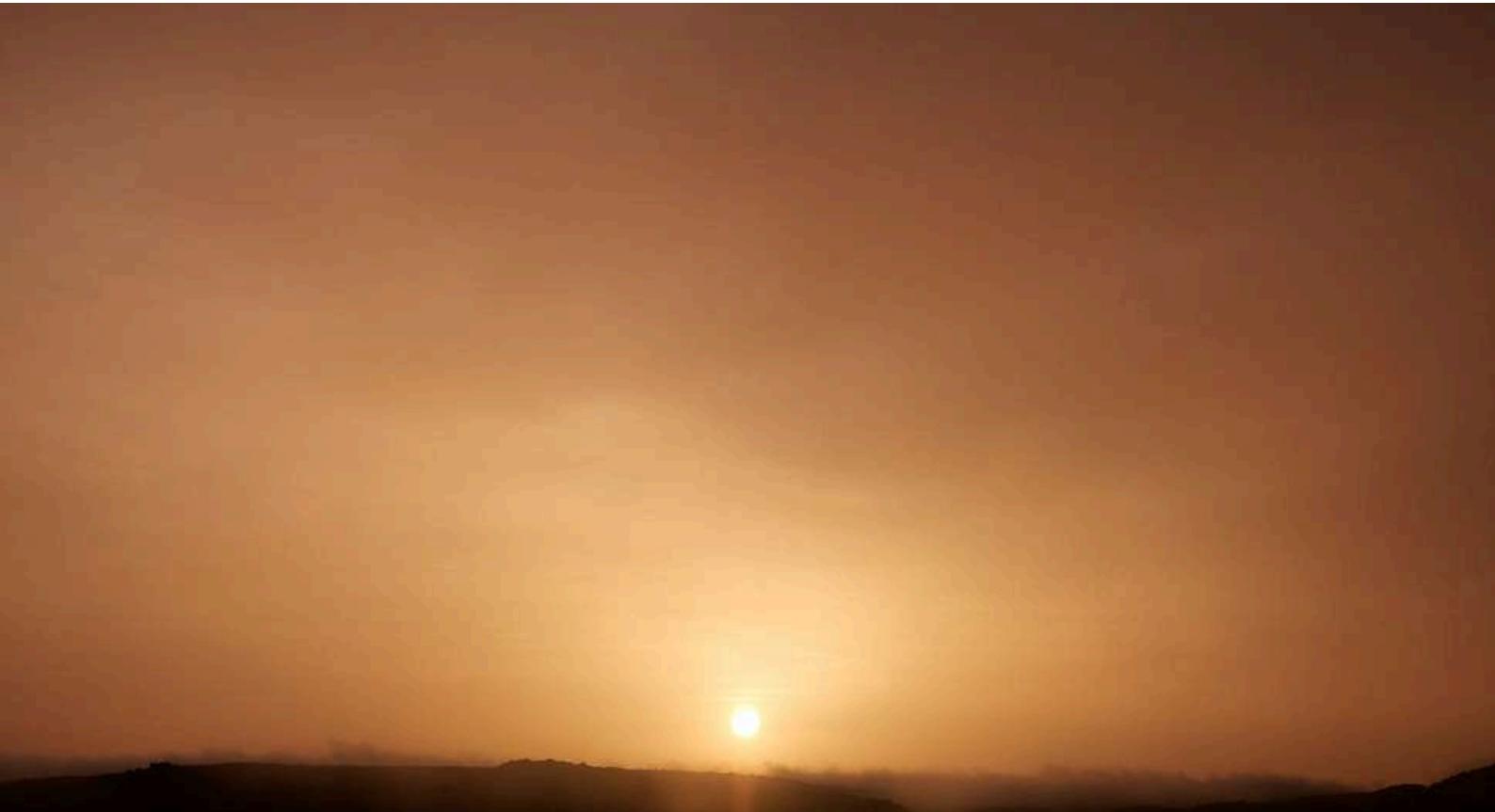


MUY ANTES: CAER AL VACÍO

En marzo de 2020, cuando el confinamiento se anunció algo en mí se quebró: Renuncié a todo lo que me daba seguridad: trabajo y hogar.

Me aislé intencionalmente en este archipiélago de soledades y me enfrenté a mi propia sombra, guiada por un libro olvidado en mi estantería llamado "El encuentro con la sombra" lo cual recomiendo.

Ahí descubrí una verdad incómoda: no confiaba en mi propia autoridad interna ni en mi propio principio masculino. Era una rebelde desconfiada de mí misma. Atrapada entre tener deseos y no darles forma, era incapaz de poner límites o abrir caminos.





ANTES: EL POZO DE LA IMPOTENCIA

Sin trabajo, ni casa, refugiada en la casa de mi entonces "casi pareja", llena de incertidumbre, me sentía estancada en un pozo de indecisión e impotencia. Incluso tomar un café con una amiga era un desafío insuperable.

En medio de este desierto emocional, el arte se convirtió en mi único refugio fértil. Fue entonces cuando surgió una propuesta inesperada: una convocatoria para una residencia artística en Menorca a la que propuse hacer un proyecto basado en el mito de Hero y Leandro. Me aceptaron y casi sin pensar, cargada de miedo y llenando materiales en mi coche, digo a mí misma: "No tengo nada que hacer. Me toca salir a la aventura".



EL MITO PERSONAL: HACIA EL FARO

Hero y Leandro vivieron un amor prohibido; él cruzaba el mar cada noche, a escondidas, guiado por la luz de la torre de Hero hasta que una tormenta lo apagó y Leandro murió ahogado. Hero, al encontrarlo sin vida, se lanzó desde su torre.

Este mito resonaba profundamente en mí hace años.

Al llegar a Menorca, decidí visitar tres madrugadas consecutivas al faro Favàritx como parte del proyecto.

En la oscuridad absoluta de la madrugada, guiada solo por la luz del faro, sentí cómo cada paso hacia ese lugar desconocido era también un paso hacia mí misma.

LA UNIÓN DE LOS AMANTES ETERNOS

El libro que acompaña mi búsqueda interna era "El hombre y sus símbolos". Antes de mi tercera y última visita al faro, tuve una gran revelación:

me reconocí como ambos amantes del mito.
Era Leandro buscando a Hero; era Hero esperando a Leandro.

En la tercera visita al llegar, yo situada frente al faro, con el Sol naciendo a mi derecha y la Luna llena descendiendo a mi izquierda, experimenté una unión cósmica.

Fue mi matrimonio interno: reconcilié mis partes fragmentadas, acepté lo que soy y me entregué a mí misma con la devoción de una amante.

De este ritual nació "Yin Yang Jung", una obra artística donde el faro y su reflejo simbolizan mi unión interna.

En lugar de enterrar a los amantes como en el mito original, decidí mantener viva la luz del faro para no perder nunca el camino hacia mí misma.

A partir de ahí, me he comprometido y he obtenido confianza. Abro camino para mi servicio terapéutico, persigo una vida y relaciones con significado, he aprendido poder pedir y a su vez, escucho lo que necesito y me atiendo.



Anhelo con crear un retiro de lo simbólico y de carácter muy íntimo para 3 personas en febrero del 2026.

Un espacio donde el aspecto romántico de la vida pueda florecer, donde sea posible reconciliarse con una misma y experimentar expresiones artísticas de la profundidad y el auto-conocimiento de la intimidad.

Si esta llamada te remueve algo en tu interior, no dudes que es para ti. Contesta a este correo y serás de las primeras en poder acceder y ser parte de este viaje hacia lo más íntimo.

Mi recorrido comenzó saltando al vacío, encontrando mi sombra y cayendo en un pozo oscuro.

Salir de mi zona de confort, conectar con la belleza y actuar a través de lo simbólico fue el trayecto que dió la salida hacia mí.

Un mito te elige porque conoce tus sombras. Pocas se relacionan con los mitos hoy en día, pero yo los recuerdo porque son mapas del alma.

Casarse con una misma es un acto románticamente transformador y nos acerca más a la vida que queremos vivir.

Me encantará leerte.

Con cariño,
Alkyoni



4

Ella siempre vuelve

El 21 de marzo, el día de equinoccio de primavera, Perséfone regresa a la Tierra después de la mitad del tiempo en el inframundo.

Para mí, Perséfone más que un personaje mitológico; es una amiga, una mentora, alguien que me acompañó en mi propio descenso al pozo de la impotencia y me mostró cómo encontrar la salida.



MI ENCUENTRO CON ELLA

En la última newsletter, compartí cómo hace cuatro años viví un proceso profundo de cambio: Salté al vacío, salí a lo desconocido, conecté con la belleza y lo simbólico llegando a reconciliarme conmigo misma.

Justo antes, vivía y trabajaba en una comunidad de espiritualidad práctica y en aquella etapa realicé una inmersión importante hacia mi autoconocimiento.

Las relaciones en convivencia me llevaron a verme desde varios ángulos, como si estuviera en una sala llena de espejos. Sin embargo, hay un ángulo que nuestra mirada no puede alcanzar.

En esta etapa me sentía particularmente inspirada.

Una tarde de julio, le pedí a Paula Ribeiro que tomara fotografías mientras yo y Duna, una niña, empezamos a jugar con el mito:
Yo hacía de Deméter y Duna de Perséfone, quien colocó en mi sombrero una rama seca y otra florecida para simbolizar el cambio de estaciones.

Lo que no sabía entonces era que meses después sería yo quien encarnaría a Perséfone, secuestrada por mi propia sombra. El ángulo que mi mirada no alcanzaba acumulaba algo sin que yo me diera cuenta.



¿QUÉ ES SER SECUESTRADA POR MI SOMBRA?

Según el análisis de los arquetipos de la analista junguiana Jean Shinoda Bolen, Perséfone representa el arquetipo de la doncella y la complaciente.

Hasta entonces, no me había enterado de que me relacionaba sobreadaptándome para ser aceptada. Ser complaciente es sinónimo de ignorarse a una misma perdiendo la capacidad de crear espacios para las propias necesidades.

Ser complaciente tiene un gran precio: arrincona todo lo reprimido e ignorado a este ángulo que la mirada no alcanza.

Ese rincón se convierte en el hogar de la sombra: la identidad interna y paralela que crece autónomamente a partir de todo lo reprimido y rechazado hasta que un día emerge sin pedir permiso. Así me pasó a mí cuando salté al vacío renunciado a todo sin entender por qué.



Mi sombra tomó las riendas y por otro lado el mito de Perséfone me acompañaba en mi investigación artística.

Con mucha sutileza, ella me enseñó que la clave está en explorar con curiosidad nuestra oscuridad:

reconocer las piezas rechazadas de nosotras mismas, integrarlas y abrazarnos para entrar a la luz enteras.

Cada primavera, cuando Perséfone regresa, me pregunto si he podido verme más disminuyendo mis ángulos muertos para participar al ritmo de la naturaleza con toda mi fuerza posible.

El trabajo con la sombra es un camino lleno de sorpresas no tan agradables pero prometo que ensancha la existencia, las relaciones obtienen más significado y la energía vital aumenta sin cortocircuitos.

Ninguna persona puede evitar alimentar su sombra y yo, siendo como una anfitriona para quienes desean explorar sus rincones desconocidos, te acogería y guiaría como haría Perséfone en el inframundo.



Ahora que toca ascender e integrar lo aprendido, recuerda: si ignoras parte de ti, tu sombra te esperará en la esquina... y algún día aparecerá sin importar qué época del año sea.

Me despido con mucho cariño y siempre me encantará leerte.

Un abrazo cariñoso,
Alkyoni

¿Cómo te acompañas en tu día a día?

La mejor esclava
no necesita ser golpeada
pues se golpea a sí misma

Erica Jong, "Alcestis en el circuito poético"

Nuestra relación con nosotras mismas suele darse por sentada. Nos acostumbramos a "lo que hay", sin calcular el costo emocional de la actitud resignada.

Es cierto que en nuestras relaciones con otros u otras anhelamos la satisfacción a través de la escucha sin juicios y la comprensión mutua. Lo mismo anhelamos en la relación con nosotras mismas aunque nos demos cuenta o no.

Si por fin detectamos qué es lo que internamente nos limita y nos hace la vida difícil entonces, se abre la posibilidad del cambio. El cambio interno no es un acto espontáneo; requiere determinación y - sobre todo - entrenamiento continuo.

Ouspensky decía: "Para que ocurra la transformación personal, una persona debe sentirse fuertemente repelida por su estado actual o intensamente atraída por el estado futuro que puede alcanzar".

El mito que me ayudó a comprender la anatomía que podía tener la transformación personal es el Mito de la Creación. Aquí tienes una versión resumida:

Al principio existió el Caos, del cual surgieron Gaia (la Tierra) y Eros, la fuerza que puso en movimiento al universo. Gaia dio a luz a Urano (el Cielo), y él se extendió sobre ella cubriéndola por todas partes. Urano engendraba a Gaia y sus hijos e hijas no podían salir a la luz y se bloqueaba el curso natural de las generaciones.

Indignada por su situación, Gaia decidió cambiar su destino. Creó una hoz de acero y pidió ayuda a sus hijos. Cronos, el menor, se atrevió a actuar. En la noche, cuando Urano se extendió sobre ella, Cronos tomó la hoz y con ella le castró.

Este acto permitió que el Cielo se separara de la Tierra, liberando a los hijos de Gaia y dando lugar al nacimiento de nuevas generaciones.

Del semen caído en el mar nació Afrodita, diosa del amor.

La génesis se había desbloqueado.



La anatomía de la transformación se encuentra en la misma historia de la relación de Gaia y Urano en sus fases:

1. Situación desagradable o opresiva: estancamiento
2. Darse cuenta del estado reprimido: concienciación
3. La necesidad de liberación: propulsión
4. La creación de herramientas para el cambio: preparación
5. El acto decisivo para liberarse: acción

Este mito no solo me fascina por su simbolismo, sino porque se presentan los principios de lo masculino y lo femenino como energías opuestas y complementarias. Ambas están presentes en cada persona independientemente del género o preferencias sexuales.

Cuando estas energías están equilibradas dentro de nosotras, podemos vivir de modo más satisfactorio con menos carencias y libres de competencias.

Lo femenino, ligado a la creación y expresión de necesidades, encuentra su complemento en lo masculino, que actúa y da forma. Gaia ha necesitado expandir su espacio vital y Cronos le ayuda para la separación.

¿Y tú?
¿Estás viviendo alguna situación
opresiva por ti misma que deseas
cambiar?

Cuando el principio masculino no sirve a lo femenino empieza a jugar otros papeles en nuestro mundo interno generando incomodidad y malestares.



Te dejo algunos ejemplos que encontramos con las mujeres del taller:

- Auto-sabotaje
- Control sobre los y las demás
- Aislamiento
- Comparación con otras mujeres
- Rigidez o dogmatismo en tu forma de ser o actuar.
- Exigencia extrema contigo misma o con los y las demás.
- Emplear juicio negativo hacia ti y a los y las demás
- Ser orgullosa

Lo femenino, ligado a la creación y expresión de necesidades, encuentra su complemento en lo masculino, que actúa y da forma. Gaia ha necesitado expandir su espacio vital y Cronos le ayuda para la separación.

**ACCETTATI PER COME SEI E
AMATI PERCHÉ SEI UNICA** ❤



Estas actitudes son como un "Urano" interno que aplasta tu parte femenina impidiendo que tu tranquilidad, tu creatividad genuina y tu potencial verdadero florezcan plenamente.

Por eso surge una pregunta clave:

¿En qué aspecto o área concreta no te das espacio para que estés en pleno apogeo?

Durante el taller tomamos fotografías con una hoz simbólica como representación del acto liberador necesario. En el enlace siguiente reconocerás a las que han trabajado sobre este mito por las hoces que aparecen como co-protagonistas en sus retratos:

<https://www.alkyonibouchalaki.com/arte-comunitario-ellas>

Me despido animándote a ir detectando y expresando lo que necesitas y encontrar la forma de actuar reavivando tu propio mito de creación.

Espero esta reflexión te inspire tanto como a mí.
Siempre me encantará leerte :)

Un abrazo con mucho cariño,
Alkyoni



6

Vínculos y máscaras de atención al cliente 24/7

¿CREESES QUE TUS VÍNCULOS SON REALES CUANDO NO PUEDES DECIR QUE NO?

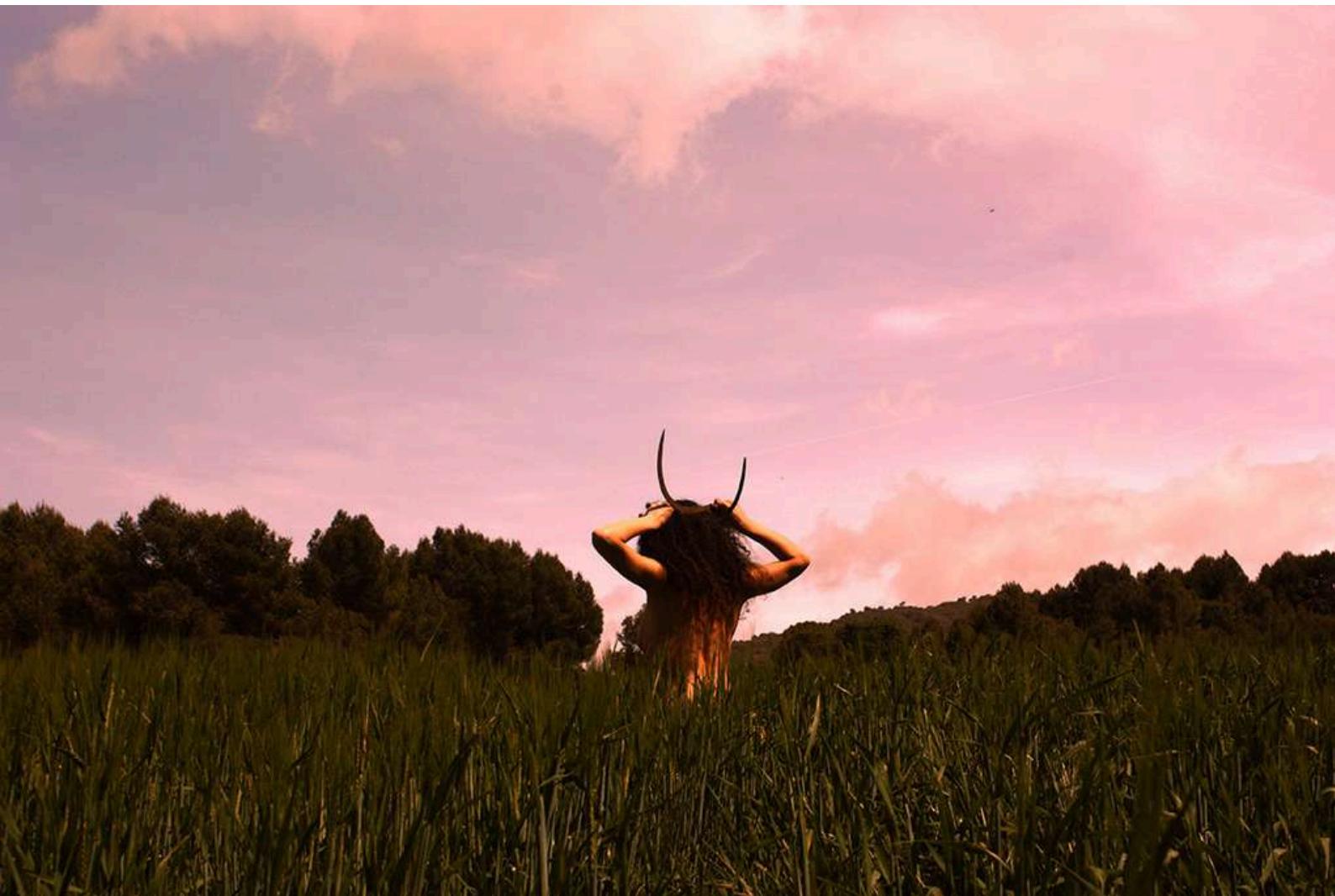
Desarrollar la capacidad de decir que no es sinónimo de cuidar nuestra energía. Ser siempre la primera en ofrecer ayuda o en intentar salvar a personas y situaciones pasa factura en muchos niveles. Yo lo pagaba con un agotamiento físico y emocional acompañado con reacciones irritadas.

Reconocer hasta dónde podemos llegar es el momento que define nuestro espacio vital: un espacio interno que no se comprime, no se aplasta ni se abandona.

¿Te has preguntado qué ocurre realmente cuando te escondes tras una reacción “amorosa” y complaciente?



- Evitamos el conflicto porque lo vemos como algo negativo, en vez de una oportunidad para crecer y conocernos a nosotras mismas y a la otra persona. Sin embargo, aunque se evita no desaparece: se siente en nuestro cuerpo rígido y se manifiesta en nuestra irritabilidad
- Pensamos: "Si me expreso, puedo molestar y hacer daño a la persona con la que me vinculo". Creemos que somos buenas personas porque NO MOLESTAMOS, pero en realidad nos escondemos tras una máscara servicial de atención al cliente 24/7. Dentro de nosotras, lo que silenciamos se acumula como enfado.
- Se transmite el mensaje subterráneo: "Soy una persona inofensiva y puedes hacer conmigo lo que quieras". Aunque no lo expresemos en voz alta, esta actitud facilita que otros sobrepasen nuestros límites, lo que puede derivar en situaciones de abuso o falta de respeto hacia nosotras mismas.
- Todo lo reprimido, rechazado y no escuchado de nosotras mismas se guarda en ese baúl en el sótano llamado inconsciente. Este es el siguiente paso en un trabajo personal profundo y con intención: la labor con lo sombrío



Te comarto un mito que, en mi opinión, simboliza este moldeamiento para ser amada. Este mito me ha inspirado para crear la obra fotográfica anterior.

Pasífae, esposa de Minos, se enamoró de un toro blanco. Con ayuda de Dédalo, quien le construyó una vaca de madera hueca para poder ocultarse dentro, Pasífae logró atraer al toro, que la montó creyendo que era una vaca real. De esa unión nació el Minotauro, criatura mitad hombre y mitad toro.

Los temas del moldeamiento y la dificultad para poner límites aparecen una y otra vez en los talleres, en las sesiones individuales y también en mí.

Parece que forman parte de un legado, una herencia de lo femenino que se ha transmitido de generación en generación.

Escucharse y poner límites se ha interpretado históricamente como un acto egoísta. Sin embargo, la realidad es que la calidad de tus relaciones con los demás refleja la relación que tienes contigo misma. Me cuido y así puedo cuidar a las demás personas.





Es más:

¿Se puede construir un vínculo sólido desde la carencia o la búsqueda de reconocimiento externo?

Sigo en mis sesiones de acompañamiento individual creando el espacio para que la acompañada se reencuentre consigo misma y vuelva a ser disfrutona de sus relaciones y de su vida. Que recuerde esos estados más gozosos, esas sensaciones de libertad que quizá ha descuidado.

Para que esto ocurra, primero hay que revisar todas esas ideas mal colocadas que la llevan a ser injusta consigo misma y a desgastar su energía vital.

Me despido recordándote que poner límites en tus relaciones no son muros, sino puentes: No sólo para llegar al otro sino, para que la otra persona pueda llegar a ti.

Me encantará leerte.

Con cariño,
Alkyoni

Cita profunda conmigo misma

¿CREES QUE HAY MUCHAS PERSONAS QUE DAN SIN QUE LA OTRA PERSONA QUEDE EN DEUDA?

Con la idea de que “tengo tanto amor para dar”, he caído en la ilusión de poder salvar a la otra persona. Una persona amorosa cree que lo es porque se adapta fácilmente, no genera problemas y no deja comida en su plato. Así, todos la quieren.

Dejarte siempre atrás, priorizando a otras personas o situaciones, es una actitud muy insidiosa, porque se hace con toda naturalidad hasta que un día la vida te pide: ahora, querida, te toca ponerte a ti primera. Ante esta demanda te encuentras en la ignorancia de ¿cómo se hace esto?

¿Cómo empiezo a ponerme en primer lugar?





Recetas y manuales no los hay.

Sí puede haber sugerencias: jugar, mimarte, atenderte, conectarte para que, al final, puedas recordarte. Con paciencia y comprensión, se encuentra la morada de tu voz. Con la intención de expansión para ocupar tu lugar.

Me siento amorosa y extraordinariamente romántica con la vida en sí. Pasaron muchos años y relaciones largas para enterarme de que no sabía darme a mí misma. Estaba pendiente de lo que la otra persona me daría.

Dar mucho y luego quejarme de que no voy a recibir lo correspondiente. Dar desde la carencia, desde el "no soy suficiente" no es dar, es prestar.

El amor, amore, amour, love, agape (*αγάπη* en griego) es una fuerza divina que pone el universo en movimiento. Se habla mucho de la niña interior y prestamos poca atención a otra personaje interna: la adolescente interior.

Ella es el fuego, la que pone en movimiento el universo. Una fuerza expansiva, una emperatriz de temprana edad para quien todo es posible. Es carente, busca su lugar pero su intención es sólida.

En el próximo Sant Joan, te invito a recordar y conectar aunque sea recuperando una pequeñísima parte de tu adolescente, tu encarnación de fuego, la expansiva que busca regenerar y definir su territorio.

De chispa a fuego.

De fuego a incendio.

De incendio a Regeneración.



Recetas y manuales no los hay.

Sí puede haber sugerencias: jugar, mimarte, atenderte, conectarte para que, al final, puedas recordarte. Con paciencia y comprensión, se encuentra la morada de tu voz. Con la intención de expansión para ocupar tu lugar.

Este mes he presentado mi servicio Deep Dating With Yourself ° (cita profunda contigo misma): un acompañamiento personalizado 1 a 1 para que vuelvas a ser disfrutona y vital en lo cotidiano, sin distracciones innecesarias.

Te presento una de mis citas más profundas conmigo misma. Partiendo del lema "puedo amar a medida que me amo a mí misma", me pregunté: ¿Cómo demuestro el amor hacia mí?

¿Hay algún área en mi vida donde me esconde y no veo el daño que me hago?

Considerando que donde no hay amor, se hace daño.

Las que me conocéis en persona desde hace tiempo seguro que me habéis visto fumar (la adolescente, en su inseguridad me llevó a adoptar esta costumbre).

De hecho, mucha gente me decía que mi manera de fumar les inspiraba a hacerlo también: una musa oscura de tabaco de liar. En muchas fotografías tengo a este compañero oscuro en la mano, en mi boca, en el pelo, en la piel.

Ahora que se acercan los dos años, me gustaría compartir la muerte repentina de mi querido padre. Se le paró el corazón y se marchó estando de pie y en paz. Este suceso abrió un nuevo espacio espiritual y me llevó a la conclusión de que la relación no finaliza con la muerte. A lo largo del luto, surgió una necesidad espiritual de hacer algo más por él.

Decidí dejar de fumar.

Ha sido el mayor compromiso de mi madurez existencial.

Me preparé mentalmente durante un mes antes de separarme del cigarrillo, sabiendo que así, iba a acercarme más a mí misma y a la vida.

El aniversario de la muerte de mi padre coincidió con mi cumpleaños número 40. Con ello, celebré un mes sin humo y, además, recibí una propuesta de casamiento.





Poder honrar a mi padre era honrar el regalo que él me dio: la vida misma. Te comarto lo que me escribí para acompañarme en el proceso de dejar de fumar:

- GENERO VALOR A MÍ MISMA
- ESTOY PRESENTE
- ESTOY EN LA ACCIÓN
- ESTOY CONTENTA
- SOY COHERENTE
- SOY ÍNTegra
- SOY VITAL
- el alma se hace con las heridas
- VEO LA REALIDAD
- GOZO CON LA EXISTENCIA
- MADURO EXISTENCIALMENTE
- VEO EL BIEN EN TODO
- DEMUESTRO MI AMOR HACIA MÍ



Al finalizar esta historia, siento que te he compartido algo íntimo e importante porque, en resumen, hace un año empecé a sostener mi incomodidad existencial sin recurrir a ninguna sustancia. Mostrar mi vulnerabilidad ha sido un acto de valentía y liberación.

En mi servicio Deep Dating with Yourself ®, estoy co-creando un espacio para que la mujer se reconcilie con su vulnerabilidad. Con mi manifiesto de que, en vez de empoderarnos, es mejor vulnerabilizarnos.

Me despido recordándote que SER AMOROSA empieza por una misma, para ensanchar la existencia y compartirla con más amplitud.
Para poder dar mejor y más.
Para que las amorosas sean generosas.

Me encantará leerte.

Con cariño,
Alkyoni

Ante mujer poderosa, elijo ser amorosa

ABRAZÁNDODO TODO

Amorosa, te escribo desde la suspensión.
Desde la contracción, desde el cierre.
Desde este estado veraniego de hacer lo menos posible.

El verano nos han hecho asociarlo con las vacaciones y el ocio.
Han introducido el ocio en esta temporada cuando el cuerpo necesita
más agua para moverse, más sombra para estar, más viento para tocar
a la otra persona.

El verano no te espera. Hace a los peques crecer y los grandes
encorvarse.
Así que, con actitud con afecto...VAMOS A LA VIDA ABRAZANDO TODO,
sus curvas, sus líneas y sus vacíos.



LA AMOROSA: EL ARQUETIPO



La amorosa se ha convertido en un campo de exploración para mi trabajo y mi vida personal. Ella abraza en todo momento lo llegado.

La amorosa: un arquetipo latente y encarnado en cada una de nosotras.

Como sucede con cualquier arquetipo, también puede manifestarse en su versión más "perjudicada", como ocurre con la madre-nutritiva y la madre-devoradora. Lo mismo pasa con la amorosa-inspiradora y la amorosa-ahogadora.

Uno de los atributos que pueden dar lugar a la amorosa-ahogadora, es la que intenta salvar a la otra persona, anulando su existencia pensando que quizás la otra persona es incapaz de reaccionar por sí misma y aplicando el control a través del manejo.

La amorosa-salvadora desvanece cuando empezamos nosotras a tomar responsabilidad:

- responsabilidad sobre cómo reaccionamos,
- responsabilidad de sacarnos de papel de la víctima,
- responsabilidad de relacionarnos amorosamente,
- sin superioridad ni sumisión.
-

Cuando tomamos esa responsabilidad, ya no pretendemos salvar ni esperamos ser salvadas.

Entendemos que a cada una le toca salvarse a sí misma.

Nadie nos victimiza; solamente nos refleja.

Y tú, ¿de qué estás negando a responsabilizarte?

Mi primera gran responsabilidad: la he tomado después de una ruptura.

Puede ser que no me acuerde mucho de la relación en sí pero, no me olvido de cómo me sentí en la caída a la tierra una vez separados cuando dije a mí misma ¿qué estoy haciendo y mis relaciones que, además de ser no satisfactorias, se auto-destruyen?

El primer signo que vi era que al entrar en una relación romántica vivía en una fantasía en forma de burbuja rosa palo y por primera vez, me enteré y quise reventarla.

Pasé una temporada introvertida fuerte y a la vez de detective.

Quise observarme y darme el espacio para poder incubar a mí misma para salir de este cocoon rosa. Con el mandato de no voy a relacionarme amoro-sexualmente con otra persona sin haber detectado el "fallo" en la señal que emito.



Había descubierto que no sabía escucharme.
Me escuchaba a medias y se necesitó mucho silencio para poder recibir el mensaje entero. Sin priorizarme, olvido con facilidad de lo que realmente me gusta y me hace bien.

Quedé conmigo en muchas citas personales dentro y fuera del espacio privado. Bailé y leí mucho. Me preguntaba a cada rato qué necesito y qué me apetece, como si fuera mi madre o una amiga muy querida que estaba de visita.

Con ella —conmigo— podía salir a buscar tesoros en mi barrio, o en mi interior.

En aquella temporada llegué a comprenderme más, descifrarme y abrir mi nueva etapa de relaciones. Entrené el oído interno y como ley universal que dicta que todo te viene cuando ya no lo buscas. Y entonces, apareció él, y pude verle sin filtros rosas.



Después de ese tiempo de escucha y observación, entendí qué parte mía me dejaba en segundo plano en cuanto sentía amor.

Cuando entraba en una relación, entregaba al momento un pedestal para ponerle y así, para poder adorarle desde el inicio de los tiempos de la relación:

"Si me has elegido como pareja entonces mereces ser adorado hasta olvidarme de mí misma". Quería ser salvada por el otro de este olvido.

Me prometí que no iba a entregar ningún pedestal a a próxima persona que iba a entrar a mi vida para hacernos una pareja. Que seamos iguales en la ecuación. O lxs dos o ninguno en el pedestal.

Amar sin perderme.

Un trozo de mis citas más profundas se ha compartido para recordar que amar amorosamente es una práctica como si el amor fuera un instrumento musical.

El arquetipo de amorosa, cuando ya no quiere ser salvada ni salvar, abre el espacio con libertad.

Jung decía que el verdadero opuesto del amor no es el odio, sino la voluntad de poder.

Donde hay poder, falta el amor.

Donde hay amor, el poder se disuelve.

En nuestras relaciones –de pareja, de familia, con nosotras mismas– la tensión entre amor y poder siempre está presente.

Con una cita profunda con nosotras mismas, entramos a aquellos territorios internos donde, sin darnos cuenta, hemos dejado de amar para controlar, complacer o demostrar.

Pero estas facetas anteriores de mí no necesitaban ser dominadas, sino amadas.

Ante una mujer poderosa, elijo ser una mujer amorosa.

Me encantará leerte, querida.

Amorosamente,

Alkyoni

El obrador de Musas

Querida,
quiero contarte una novedad y compartir el lugar desde el que ha
nacido.

Hace más de tres años que imparto talleres de autoconocimiento y
acompañó a mujeres, de forma individual, a reconnectar con su gozo y
anclar su equilibrio. Y sí, a brillar como mujeres... AMOROSAS.

Confieso algo: ha habido temporadas en las que me instalé en el "no
soy suficiente". No me decía esa frase en voz alta, pero lo notaba en
mis excusas, en cómo postergaba proyectos, en la intervención de la
sensación de impotencia o incapacidad.

Pude ver el miedo detrás y con pasos lentos pero firmes he podido
salir de ahí.



DESDE LA GRATITUD

¿Cómo?

No te quiero hablar de confianza ni de autoestima, sino de la gratitud y de la práctica que me envolvió en plenitud:

Hace casi un año, cada mañana, antes incluso de abrir los ojos, me repetía con voz interna:

Gracias, gracias, gracias, gracias, gracias...tantas veces como para que toda mi existencia lo sintiera de verdad.

Con esta práctica, llegaban imágenes mentales de personas, acontecimientos, objetos, sensaciones por agradecer.

Y durante el día, cuando la vida seguía su curso y algo me hacía sentir incomodidad, injusticia o simplemente "mal", me detenía y decía:

Gracias por esto, también

Ese efjaristó (gracias, en griego) que fui dejando caer en mis células, hizo su efecto y abrió este lugar en la Amorosa que lo abraza todo, donde el bien y el mal se unen.

"No me falta nada.

En cada momento, tengo todo lo que necesito."

Y ahora sí, te dejo un regalo:

Una meditación de 20 minutos para instalarte en la gratitud.

Puedes practicarla al principio o al final de tu día

HAZ CLICK PARA ENTRAR



Ahora la novedad: En *Arquitectura del Ser* sueño con que las mujeres que pasan por mi consulta o por mis talleres se conviertan en fuentes de inspiración para su entorno.

Que contagien con amor por su forma de accionar (y no reaccionar), por su modo de ser y vincularse. Recordemos que el arquetipo que invoca la inspiración es el de la Musa.

Así que, te presento mi nuevo taller presencial:

EL OBRADOR DE MUSAS

Taller de experimentación y liberación

Abro mi casa convocando un encuentro donde el cuerpo tendrá un lugar honrado. Este evento nace desde el no control rígido e invoca a un espacio para abrirnos y recibir lo que quiera surgir.

El Obrador de Musas no habla a la razón. El encuentro tendrá una columna vertebral compuesta por: Cuerpo, Prácticas meditativas y de liberación, Inconsciente, Naturaleza, Creación.

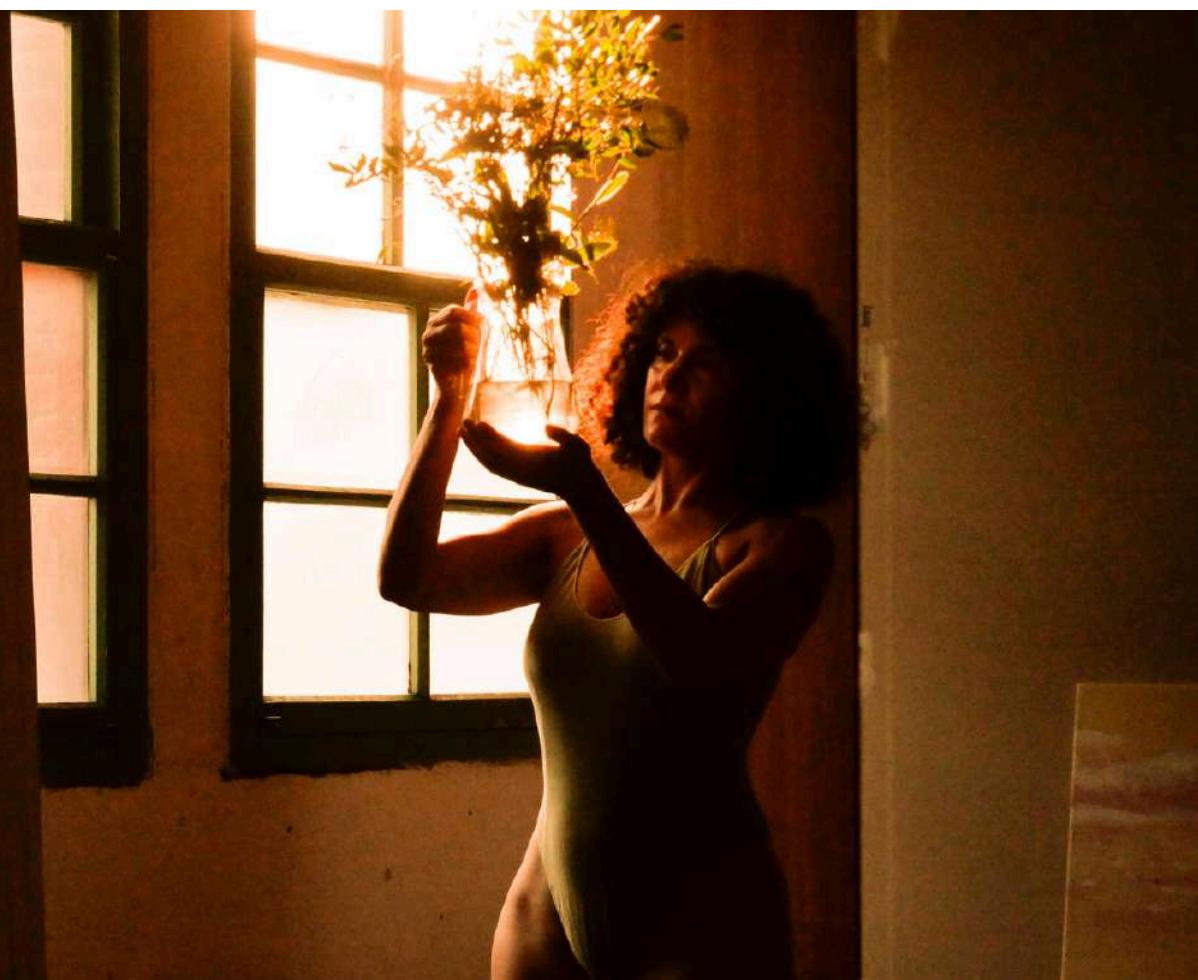
Las plazas son muy limitadas.

Si al leer notas algo en tu cuerpo, una cosquilla o un suspiro que te dice "sí", este es el llamado. Escríbeme para formar parte del Obrador de Musas.

Te espero musa...amorosa.

Con cariño,

Alkyoni



10

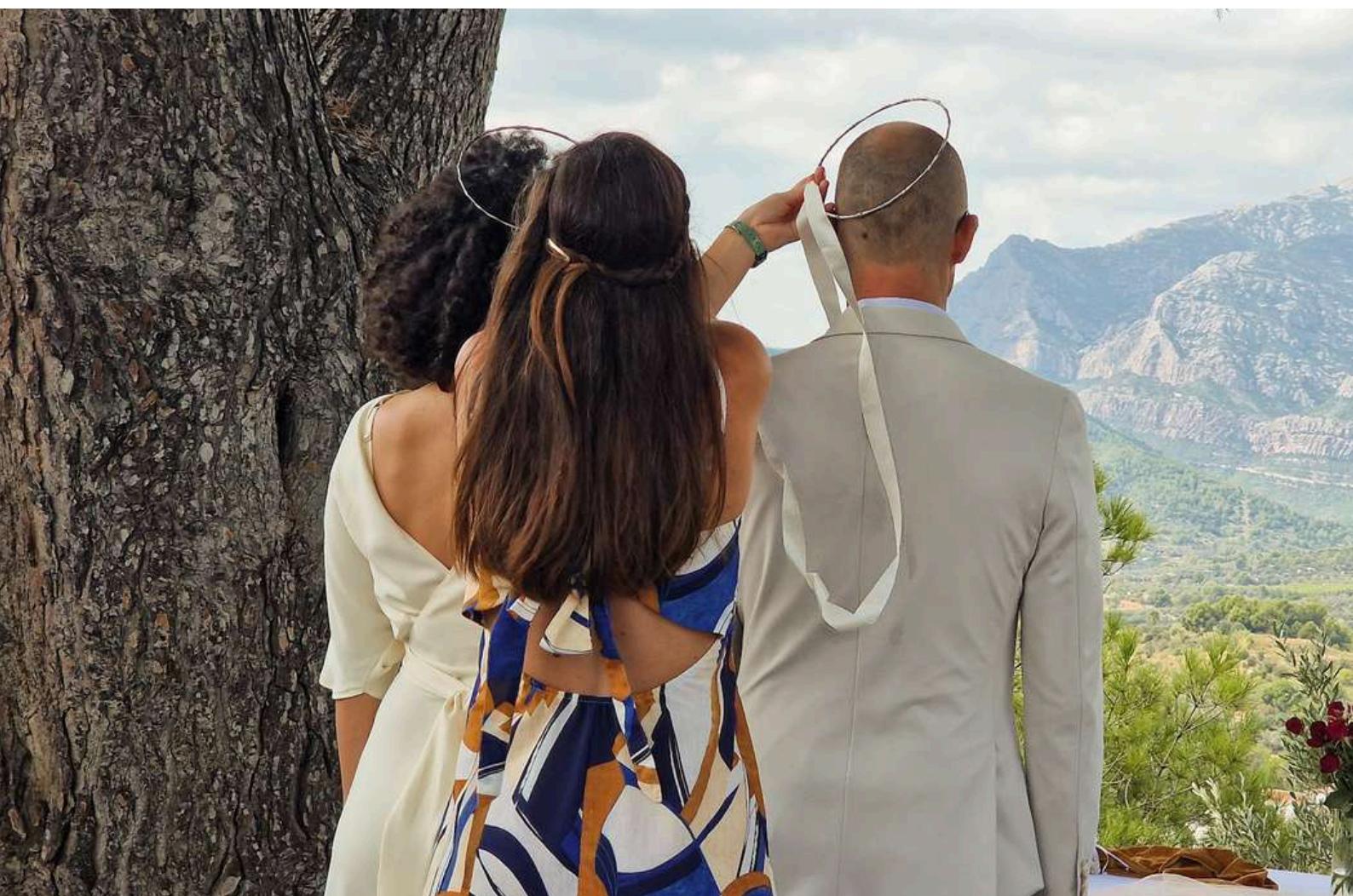
Celebración a todos niveles

Querida, hace apenas cuatro días celebré mi matrimonio con Ricardo y no puedo sentirme más llena de felicidad.

Empecé a escribir esta carta antes de ese gran evento, en medio de los preparativos: cerrar los últimos detalles, recibir a la familia y a los amigos que viajaron desde Grecia, y a la vez ir transitando hacia un nuevo rol con profundo gozo.

Ahora, desde la resaca emocional, me doy cuenta de algo: pocas veces nos damos el permiso real de celebrar. Y aunque imaginaba que sería un momento feliz, este matrimonio resultó ser un instante extraordinariamente eufórico. Como si se abriera una grieta en el tiempo y el espacio para que toda la gente amada pudiera entrar y coexistir.

Mi mayor preocupación no era si el peinado estaría bien o si las flores eran las correctas, sino si sería capaz de permanecer presente, de no disociarme al sentir tanta intensidad emocional y así "perderme" mi propia boda.





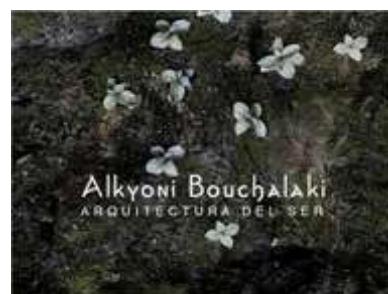
Por eso, desde hace meses, me preparaba practicando pequeños centramientos, 4 o 5 veces al día, de apenas dos minutos y medio. Ese recurso sencillo fue mi ancla, y es el mismo que recomiendo a las mujeres a las que陪伴: parar varias veces al día, recolectarse, volver a casa dentro de una misma, y desde ahí salir de nuevo al mundo recargada.

Creo que gracias a esto pude enraizarme en la experiencia extraordinaria que me esperaba.

Y hoy quiero invitarte a probarlo: un centramiento-chupito, como lo llamo yo, para brindar por el amor y la alegría.

Prácticalo tantas veces como necesites a lo largo de tu día.

[HAZ CLICK PARA ENTRAR](#)



"Si alguien te ama mucho, serás fuerte.
Si tú amas mucho a alguien, serás valiente."
– Lao Tzu

Hoy puedo decirte que los dos nos sentimos fuertes y valientes por amor, y deseo que cada ser humano pueda sentir lo mismo. Que todos nos demos el permiso de ser amados y el valor de amar, sin listas de requisitos como si se tratara de un contrato de recursos humanos.

Tras la boda regreso a la cotidianidad con la primera edición del Obrador de Musas. Para mí, boda y obrador son dos ritos de paso – diferentes en escala, pero igualmente transformadores.

Inauguramos nuestro espacio con la boda, y ahora le sigue el Obrador como una segunda celebración, donde el cuerpo tendrá un lugar honrado.

El Obrador de Musas nace desde la renuncia al control rígido y nos invita a abrirnos para recibir lo que quiere surgir.

La columna vertebral del encuentro estará formada por:
ejercicios de atención para entrenar la presencia
activación de los músculos circulares (esfínteres) para mover lo profundo
movimiento libre y danza para dar forma al presente
expresión simbólica

Tras años de hiperactividad intelectual, el cuerpo pide ya no ser ignorado: quiere expresarse, y que volvamos a él con escucha y apertura.

Este proyecto surge de un deseo profundo de encontrarnos físicamente, soltar exigencias y abrirnos a un espacio distinto de lo cotidiano.

Las plazas son muy limitadas.
Si sientes ganas de ganar apertura, curiosidad y deseo de jugar, te espero en el obrador. Puedes escribirme respondiendo a esta carta o visitar su página aquí:

Te deseo un inicio de otoño feliz y expansivo, cultivando un corazón abierto.

Gracias por estar al otro lado y celebrar conmigo aunque en la distancia.

Con cariño,
Alkyoni



Lo que evitamos es sentir

Querida,

Como es arriba, es abajo.

En la carta anterior compartí contigo mis alturas, y ahora toca el recorrido contrario.

Cada 21 de septiembre, Perséfone se despide de los terrenales y baja al inframundo, donde se queda hasta la llegada de la primavera.

Volver al inframundo es dejar las distracciones de fuera y girar la mirada hacia dentro: una introspección, una exploración por los rincones que ni sabemos que existen.



DESCENSOS PERSONALES

Desde este pico retrocedo a mi recorrido existencial y reconozco aquel sitio donde todo parecía normal, pero algo vital se estaba apagando.

Estaba anestesiada en círculos viciosos y automatismos que me desconectaban más y más.

A eso lo llamaba estar bien. A eso lo llamaba normalidad.

En mi investigación artística trabajaba alrededor de Penélope, que tejía por la mañana y desejía por la noche para evitar a los pretendientes.

Mi inconsciente sabía muy bien por qué encontré refugio en este arquetipo femenino.

Evitar. Esa era la palabra clave.

CÍRCULOS VICIOSOS: MY DARLINGS

Círculo 1

Mi ritual nocturno: fumar un cigarro y, con esa nebulosidad mental y distancia emocional, mirar mi serie. Cada noche, religiosamente.

A eso lo llamaba descanso.

Círculo 2

Exigía a mi cuerpo que fuera fuerte, bello, visible.

El ejercicio no era cuidado, era obligación.

Fortalecía mis músculos porque, aparentemente, mi mundo interno se sentía débil.

A eso lo llamaba hábito saludable.

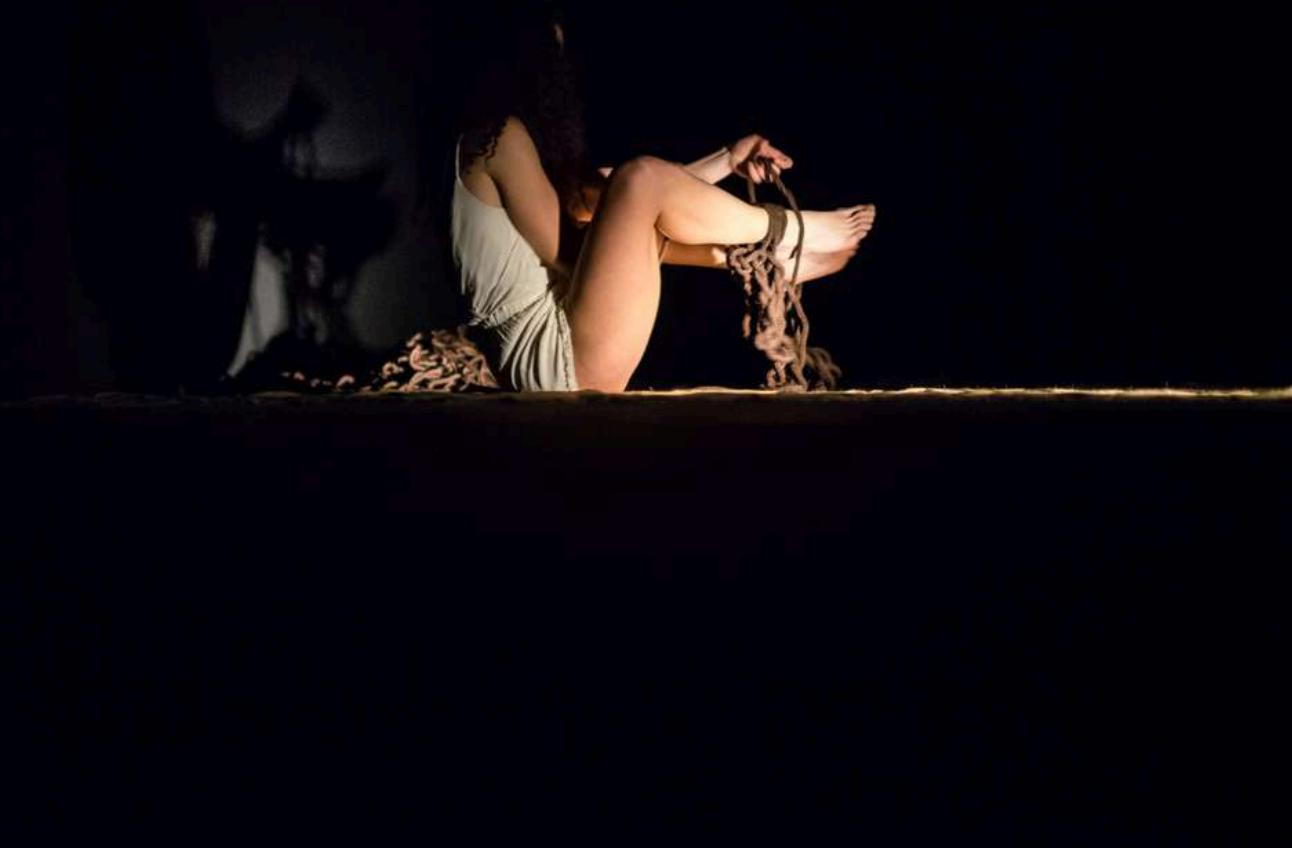
Círculo 3

En mi relación, entregados los dos, se repetían los mismos conflictos sin resolver.

Todo posible enfrentamiento se sentía muy amenazante.

Caía en la ilusión de tener “una vida estable”, con los menores cambios posibles.

A eso lo llamaba devoción.



EL REFLEJO CORPORAL

Mi cuerpo hablaba su propio lenguaje:

- Mis cervicales estaban endurecidas por la exigencia.
- El eczema en mi cara manifestaba el dolor de separación de mis seres queridos por haberme ido a vivir lejos.
- Mi mente no paraba de dar vueltas.

Y mientras tanto, seguía con mi vida como si todo estuviera bien y en orden.

No sé si te ha pasado sentirte cansada incluso después de dormir. Ese cansancio es una señal: hay un círculo que te pide ser roto.

UNA GUERRERA SUFRIDA

Hice un esfuerzo tremendo durante los primeros años en el extranjero. Sentía que no tenía a mi comunidad para sostenerme.

A su vez, no podía soñar, no podía pedir, y cada vez me estaba alejando de mí. Me sentía una guerrera solitaria y, a la vez, sacrificada creyendo que mientras más sufría, más la vida me debía.

La creencia de que si te sobreesfuerzas o te sacrificas, estás en el camino de la virtud. Pensar que la vida me debía algo fue la forma más sutil de olvidar que es "estar viva".

LA CRISIS SALVADORA

Menos mal, la vida nos ama tanto que nos envía crisis para sacudir lo estancado. Todo lo que sostenía con esfuerzo se cayó de mi estantería mental.

Ahora, desde este pico, agradezco aquella temporada, cuando tejía y desejía en círculos sin fin para evitarme a mí misma.

Si te resuena esta historia, guárdala para recordar que no lo has pasado sola.

Gracias por estar al otro lado. Como siempre, me encantará leerte.

Un abrazo amoroso,
Alkyoni



En moldes para gustar

Querida,

En la carta anterior compartí cómo me había perdido, alejándome de mí mientras giraba en círculos de hábitos que mantenían mi vida en orden.

En esta carta me encantaría tocar el momento en que me di cuenta de que me había perdido. Para una evitativa como yo, fue esencial reconocer de qué huía y cómo el miedo a mi autonomía se despertaba en mí.

Sigo con el recorrido del inframundo interior: por los rincones que no sabíamos que estaban ahí y que se iluminan al ponerles nombre. Así, se puede integrar en nuestro paisaje interno.

TODO PARA GUSTAR

En aquel tiempo, mi investigación artística giraba en torno a Pasífae, un personaje mitológico poco conocido.

Pasífae se enamoró de un toro y pidió a un arquitecto que le construyera un molde de vaca para poder atraerlo y unirse a él. De esa unión nació el Minotauro.

Yo no lo sabía, pero mi inconsciente sí:
Entrar en moldes para gustar y ser amada.

Mis moldes rígidos, hechos a medida para no fallar, cumplían con las expectativas externas. Esconderme en ellos ha sido muy reconfortante pero con el tiempo me generó mucha rabia.
¿Te suena lo que te digo?



MI ARMARIO DE MOLDES

EL MOLDE DE LA HIJA PERFECTA

Seguir un guión que no se cuestiona.
Cumplir funciones que no decepcionan, que susurran:
"Mamá, papá, mirad qué bien lo hago."
Ser fiel al clan femenino, repitiendo los mismos malestares.
"Así, mamá seguro me quiere."

EL MOLDE DE LA PAREJA IDEAL

Estar fusionada, sin distinguir dónde empiezo yo, dónde el otro y dónde está el espacio de la relación. Todo lo que afectaba a mi pareja lo hacía mío.
No cuestionar nada, aguantar los malestares, compartir el mismo miedo al cambio.
"Yo puedo aguantar y arreglar lo que sientes y así, arreglar nuestra relación."

EL MOLDE DE LA BUENA

Complacer, acomodar, no generar molestias.
Abrirme sin guardar nada para mí, sin saber protegerme.
"Si no le molesto seguro que me quieren."
Ser buena ha sido, para mí, la fuente más grande de malestar.

Ahora, puedo reconocer mi miedo a verme, a no saber quién soy ni a quién mostrar al mundo.

Tú sabrás qué molde te aleja de lo real, de tu disfrute y de tu bienestar.

HE SIDO LA TUTORA DE MI PROPIA DESCONEXIÓN

Todos los síntomas de aquella época me recordaban la tensión de intentar caber en una caja que no era de mi tamaño.

- Apretar las mandíbulas durante la noche.
- Trapecios congelados.
- Líbido baja.
- Piernas pesadas.

Mi cuerpo hablaba el idioma de la rigidez de un molde.

Antes creía que amar era ir a por todo y abrirme sin vallas.

Que ser amorosa era ser inofensiva, no ir en contra.

Que ser amada era no fallar y cumplir funciones.

En mi antiguo diccionario la palabra "mostrarme" era sinónimo a perder valor.

Pasífae me susurraba su mensaje:

Romper los moldes y ocupar mi espacio con lo que soy.

Con el tiempo comprendí que cuando esperamos que el amor venga de fuera, la felicidad se vuelve frágil.

Me costó mucho cerrar aquellos círculos.

Pasaron 4 años y dos relaciones más hasta poder decir:

Yo soy yo.

Gracias por estar al otro lado. Como siempre, me encantará leerte.

Un abrazo amoroso,
Alkyoni



Alkyoni Bouchalaki

www.alkyonibouchalaki.com

Dedicada a aprender a amar y a ser amada.
Explorando lo que significa ser amorosa con las personas, conmigo misma y con aquello que la vida trae.

Desde ese lugar, acompaña a otras amorosas a volver a ser disfrutonas, vitales y presentes en lo cotidiano, sin culpa ni preocupaciones innecesarias.

Nacida en Atenas en una familia cretense, me licencié en Arquitectura en Grecia. Soy investigadora artística y existencial. Me he formado en Acupuntura japonesa, Psicología Junguiana aplicada, Axiometría, Arteterapia, PNL y Coaching, caminos que sostienen mi práctica.

Desde hace más de quince años vivo en Cataluña, donde desarrollo mi proyecto **Arquitectura del Ser**, explorando lo profundo en lo cotidiano.

Alkyoni Bouchalaki

ARQUITECTURA DEL SER

SOBRE MÍ

DEEP DATING

DEPTH ART

CONTACTO

el espacio
de lo profundo
en lo cotidiano



ENLACES DE INTERÉS por si deseas ser acompañada en tus procesos vitales,

Para reservar un **encuentro de exploración** online y breve, sin coste:
<https://tidycal.com/alkyoni/sesion-para-dar-tu-primer-paso-hacia-ti>

Si lo prefieres, escríbeme al +34 633 357972 o
por correo alkyoni.bouchalaki@gmail.com

Para sesiones de acupuntura japonesa, contáctame por mensaje privado.

Vivo en Olesa de Montserrat, en caso que tu camino te trae a mis tierras.



Gracias por estar al otro lado.