



**MasterClass**

**LA MUJER EMPODERERADA  
Y LIBERADA ES UNA  
MUJER MANIPULADA**

## ¿Qué tienen en común la mujer liberada y la historia del principito?

**En el libro, el zorro le dice al principito “*Lo esencial es invisible a los ojos*”.**

En los años 60's empezó el movimiento de "*La liberación femenina*" en los Estados Unidos de América, el cual fue impulsado, luchado y logrado por mujeres para mujeres. El propósito del movimiento fue lograr la igualdad de género tanto en las escuelas, universidades como sitios de trabajo. El movimiento también prometía mayor libertad de expresión, igualdad de derechos y oportunidades de trabajo, igualdad salarial, libertad sexual y derecho a escoger la vida, el rumbo y pareja que una mujer deseara.

Sin embargo, el movimiento de la "*liberación femenina*" no paró ahí. En 1961 se introdujo al mercado la píldora anticonceptiva. En 1964 se estableció oficialmente el derecho de toda mujer a quedarse con la mitad de sus ganancias en cualquier trabajo que hiciera, así como también el derecho a heredar dinero y propiedades. A pesar de que esto había sido establecido en EUA desde el año 1870 - hubo que hacerle cambios al proyecto de ley y finalmente se logró - porque la mujer todavía era dependiente del esposo al tener que darle la mitad de su salario. En 1967 se legalizó el aborto - dándole derecho a la mujer a decidir qué hacer con su cuerpo. En el 1970 se hizo la WLM conferencia y ahí se estableció igualdad de sueldo, oportunidades de trabajo y anticonceptivos gratuitos para toda mujer que necesitara.

Luego vinieron la protección de empleomanía para la mujer, protección contra la violencia doméstica, montones de mujeres tomaron cargos importantísimos en la política, la moda, finanzas, ventas, etc.



**Lo interesante de todo esto es que siempre sospeché que este NO había sido un movimiento impulsado por mujeres como: Elizabeth Cady Stanton, Lucrecia Mott, Eleanor Roosevelt y Gloria Steinem entre otras - como comúnmente se cree - y estaba segura de que si investigaba encontraría otras cosas:**

1. Que estas mujeres valientes sí tuvieron la iniciativa y el ahínco con motivos puros y necesarios.
2. Que el movimiento había sido "*impulsado*" por uno o varios hombres.
3. Que el o los hombres que lo impulsaron, lejos de darle apoyo e independencia a la mujer, lo hacían con un propósito que les servía a ellos, mientras le vendían a la mujer la imagen de la "*igualdad*" y ellas... se comieron el cuento.

Efectivamente, luego de hacer mi investigación, descubrí que la famosa "*liberación femenina*" fue impulsada por Woodrow Wilson, el Presidente de los Estados Unidos. A pesar de que aparentemente lo hizo de corazón - su mayor inspiración - fue apoyar el "*derecho al voto*" de toda mujer en 1918 frente al congreso. ¿Necesito añadir algo más? .....

**Después de años de lucha por "*la liberación y el empoderamiento*" veamos lo que revelan los estudios. Según las investigaciones de la ONU, a finales del 2021**

- 1.786 millones de mujeres - casi 1 de cada 3 - ha sido víctima de abuso físico y sexual a manos de su pareja. Vale resaltar que esta cifra NO incluye acoso sexual.
2. En el año 2020, 81,000 mujeres fueron asesinadas - 47,000 de ellas (58%) a manos de un familiar o la pareja.

**Según un estudio publicado por el Pew Research Center el 21 de mayo de 2021**

1. La mujer en Estados Unidos gana 84 centavos por cada dólar que gana un hombre. Una mujer tendría que trabajar 42 días más para alcanzar el mismo salario de un hombre.



¿Y como están las parejas, los noviazgos, las convivencias y los matrimonios? Pensaríamos que luego de tal "*liberación*" estaríamos más felices y quienes decidan casarse vivirán un amor especial



1. Según publicó David Epps - rector y sacerdote en una catedral - en el periódico The Citizen - el porcentaje de divorcio en el 2021 en EUA podría llegar al 45% (al día de la publicación de este artículo no se ha revelado el porcentaje exacto)

2. Por experiencia propia – como mujer y como coach – te aseguro que tanto la mujer como el hombre han bajado muchísimo su nivel de tolerancia en las relaciones. ¡El ser humano ahora lo quiere todo YA!! ¡Y por ende no tenemos paciencia ni tiempo para aceptar y respetar al otro como es – si no – le exigimos cambio con un tiempo limitado – si no se cumple – nos vamos!



Ahora me encantaría que "*visitemos*" la vida diaria de muchas mujeres "*liberadas y empoderadas*". ¿Por supuesto hay muchísimas excepciones - sin embargo, me encantaría que mantuvieras la mente abierta y te cuestionaras - cuantas "*excepciones*" conoces?

1. Trabajan arduamente junto a sus parejas para traer el "*pan*" a la casa y cubrir los gastos juntos.

2. Son las que tienen la responsabilidad de traer niños al mundo - incluyendo todo lo que eso conlleva física y emocionalmente - darles el seno si así lo deciden, cuidarlos, y levantarlos junto a las parejas (si tienen una pareja responsable y madura). De lo contrario, a ser responsables emocionales, física y financieramente de sus hijos como madres solteras.

3. Están siendo bombardeadas constantemente con mensajes y presión social tales como: necesitas estar delgada, vestirte sexy, ser una tigresa en la cama "*para que el hombre no se vaya de tu lado*" cocinar delicioso porque "*el amor entra por la cocina*", ser una madre abnegada y entregada. Tus hijos vienen primero, a pesar de que también trabajas, y limpias, y cocinas, y organizas, y amamantas. Si tienes ayuda en el hogar, de todos modos "*diriges o manejas lo que pasa*" en él. También haces tareas con los niños, y los llevas al parque y a sus juegos deportivos, clases de idiomas, equipos de futbol, beisbol, clases de ballet, canto, etc. Los fines de semana te la pasas haciendo cosas por tu pareja, tus hijos, tus padres, a veces tu trabajo y tú eres la última en la lista. Cada Domingo en la noche te prometes que "*el próximo fin de semana harás algo por ti*" - lastimosamente eso nunca pasa.



## ¿Sabías que desde los años 60's los casos de cáncer en los ovarios y de mama ha aumentado precipitadamente?

Personalmente, pienso que esto NO es coincidencia. Sí, hay muchísimas cosas en el medio ambiente que nos afectan: químicos, pesticidas, hormonas sintéticas, estrés, etc. Sin embargo, me llama muchísimo la atención la relación tan directa entre las fechas y el aumento de ambos cánceres.

## ¿Alguna vez has pensado cuantas mujeres en pareja hoy en día pasan por depresión suicida?

Yo fui una de ellas. A pesar de sentir que tenía *"todo lo que anhela tener una mujer"* - me sentía vacía y sin propósito.

## ¿De cuántos casos de infidelidad te has enterado últimamente?

Muchísimas mujeres, luego de haberse dedicado a su pareja e hijos, un día despiertan, su pareja les dice que ya no está enamorado de ellas y quiere el divorcio - en el mejor de los casos. En el peor - se enterarán de que hace años él tiene una amante con quien ha creado una segunda familia - y ella ni idea porque ha estado ocupada siendo *"la mujer empoderada y liberada"*.

## ¿Cuál es la actitud de algunos hijos ante esta situación?

Muchos se sienten traicionados y destrozados. Sienten que mamá de una forma u otra se ausentó para mantener el hogar y ahora..... Papá se va. O sea.... Nunca tendremos a nuestros padres de verdad y presentes en nuestras vidas.

La madre no sabe que sus hijos piensan así y quiere refugiarse en ellos – cosa que no aconsejo, busca ayuda de un Psicólogo o coach, no tus hijos – y resulta que muchos responden: *"tú siempre estuviste trabajando"* o *"siempre pusiste a Papá antes que nosotros"*. ¡Ahí se dan cuenta de que han sacrificado toda una vida y no pueden recoger los frutos que esperaban!!





Estos son pequeños ejemplos de lo que he visto y lo que viví en carne propia mientras jugué el rol de *"empoderada y liberada"*. Y con esto que planteo NO propongo que estamos peor que antes y mucho menos que los cambios del movimiento de la Liberación Femenina no han sido positivos. Lo que planteo es que en mi opinión personal NO todos los cambios han sido positivos y que *"los avances"* tales como igualdad de género, la protección en la empleomanía y equidad a nivel salarial, según las estadísticas NO son optimistas. Los femicidios van en aumento diariamente y las enfermedades causadas por el alto nivel de estrés en la mujer cada día hacen más mella. Por último, las relaciones de pareja se van enfriando cada día más y con los cientos de hombres que he visto en mi consulta – la historia es la misma – Dejan a la esposa porque ya no se sienten conectados con ella, la esposa es muy masculina, las hace de Mamá, sacerdote, banco, amiga, hermana, ama de casa, vive sacrificada y..... ¡Ellos quieren una mujer femenina a quien puedan apoyar, amar y que NO LES RESUELVA LA VIDA COMO SI FUERAN NIÑOS DE 7 AÑOS!!



¿Entonces, como resolvemos esa disparidad? ¿Cómo puede una mujer vivir en feminidad? Como puede cambiar SU VIDA y empezar a:

- Cuidar su salud mental, física y emocional.
- Vivir a plenitud, haciendo lo que ella quiere, no lo que la Sociedad le ha impuesto.
- Vivir sintiendo su cuerpo y conectar con su intuición y aprender que esa es su guía más importante.
- Conectar de manera sensual y embriagante con el hombre de su vida. Respetando el lugar de él – sin usurparlo – y honrando del de ella.



- Crear una conexión emocional con ese hombre especial, entendiendo que a ella NO le corresponde ningún papel que no sea: compañera de vida, proyectos en común y sensualidad.
- Entender el mágico poder de la polaridad. Si vamos a la naturaleza – el óvulo NO persigue, NO hace, NO penetra, NO fecunda, NO busca, NO espera. Simplemente, está en SU trono y ahí es fecundado por el espermatozoide.
- El óvulo representa la mujer y el espermatozoide el hombre.
- Ser una madre amorosa sin negarse a ella por los hijos.
- Ser una compañera de vida que se ama más que a nadie, que se pone primero, que no vive sacrificándose por su pareja y por todos.
- Que es exitosísima en su carrera o negocio y, sin embargo, cuando sale del trabajo, de una mesa de negocios – donde necesita estrategia, sabiduría, hacer y lograr – ahí, vuelve a ser una mujer que vive, siente y habla desde su cuerpo NO su cerebro.

¿Cómo logré cambiar mi vida y mis relaciones? ¿Cómo ayudo hoy en día a miles de mujeres a vivir vidas llenas de amor propio, relaciones amorosas deliciosas donde se sientan amadas, deseadas y apoyadas, SIN necesidad de desgastarse, sin ser la mujer perfecta, sin llevar la carga de toda su familia en sus hombros y convertirse en hombres con tacones?



Cuando me di cuenta de que tal como vimos en el libro El Principito: Lo esencial es invisible a los ojos - que caímos en la maniobra llamada "la liberación femenina", la cual nos obliga a tomar un rol masculino que nos ha enfermado física, emocional y mentalmente, eso transformó la forma en la que vivo y me relaciono.

Lamentablemente, nos creímos el cuento de la liberación femenina y asumimos un ROL que nos desconectó de nuestro VERDADERO PODER = La Femenidad.



## ¿Cómo puedes empezar HOY a conectarte con TU Feminidad?

1. Empieza por tomar tiempo SOLO PARA TI a primera hora de la mañana o la noche para tu meditar - busca en YouTube meditaciones de Bombones para el Alma. Si no puedes sentarte tranquila a meditar - entonces vete con tus audífonos o AirPods a caminar con la meditación en los oídos. Pon tu celular en modo AVIÓN o Do Not Disturb. Este es TU Tiempo.

2. Empieza a escribir en TU Diario al principio del día - para definir tu intención y hacer un compromiso contigo de lo que quieres lograr ese día, el estilo de día que anticipas tener y quieres crear y asegurarte que nadie te saque de TUS metas. O puedes escribir en la noche - conectarte con como fue tu día, que aprendiste, que lograste, qué harías distinto, etc. Mejor aún puedes hacerlo dos veces al día. ¿Qué lograrás poniendo en práctica el punto uno y dos? Lograrás conectarte contigo, tu ser, tus deseos, tus metas y tu feminidad

**Deja de HACER y empieza a SER - Aquí te dejo unos cuantos TIPS:**

### Si estas conviviendo con tu pareja:

- Te aconsejo tener una pulsera, arete, anillo o cualquier joya o accesorio que lleves en tu cartera cuando te vas al trabajo, Universidad, o negocio. Mientras estás ahí, tu joya permanece en tu cartera – porque ahí necesitas utilizar solo cerebro, estrategia. Sin embargo, en el momento que sales de ahí, llega tu vida de mujer, de hija, amiga, madre, hermana, etc – en ese momento quiero que saques la joya o accesorio y te lo pongas. Estás dándole una señal a tu cerebro y tu cuerpo que *“hasta aquí llegó la masculinidad, ahora estamos en feminidad”*. Haz esto constantemente por TRES meses y verás como ya NO lo necesitaras, pues estarás viviendo en feminidad.
- La mujer exitosa en los negocios o en su carrera tiende a dirigir las cosas y a querer lograr y lamentablemente lleva esta actitud a las relaciones de pareja, lo único que logra es una de estas:
  - Si estás con hombre alfa – aguantará por un tiempo hasta que finalmente se desconecte de ti y quiera el divorcio o te sea infiel con una mujer que lo deja cuidarla, apoyarla y ser el hombre.



- Generalmente, atraerás hombres inseguros, femeninos, necesitados por quienes perderás el respeto y la admiración.
  - Serás un imán para narcisistas, mujeriegos, manipuladores, abusadores, desde física hasta económicamente.
  - Eres el imán perfecto para hombres emocionalmente NO disponibles porque están: casados; comprometidos; en medio de un divorcio; no quieren nada serio, etc...
- Deja de "*resolver problemas*" - por ejemplo, él te dice: ¿Mi amor dónde está la mayonesa? Típicamente, la mujer le dice dónde está o va corriendo a la cocina a buscarla. Ahora, en vez de decir eso, simplemente contestas: ¡No sé mi amor... y lo dejas que él resuelva ... ¡Te aseguro que la encuentra sin ti!!
  - Deja de instruir; de aconsejar cuando NO te han pedido consejo; de prestar dinero y "*apoyar*" a un hombre; deja de ser su psicóloga - una cosa es prestar tu oído un día, otra es escuchar las cantaleas de un hombre frecuentemente por media hora. Para eso están los Psicólogos y coaches NO TÚ!!.
  - ¡Cada vez que se rompa algo en la casa, que vengas del super, que haya que cambiar un bombillo, que haya que sacar la basura - DEJA QUE EL LO HAGAN!! NO le quites la bendición y el honor de hacerlo!! Simplemente dile: "*Mi amor llegué del super, me entras la compra a la casa, gracias*" y te vas a tu cuarto. O sea, lo das por hecho.
  - Cuando te enojas por algo, sientas celos, te quede mal, no cumpla su palabra, etc, en vez de acusarlo como: "*esta es la tercera vez que me haces esto, como puedes*" o "*no puedo creer que me estés haciendo esto, un hombre que hace eso no puede querer a una mujer*". Lo ÚNICO que consigues con esto es estresarte TÚ, llenarte de rabia y ponerlo a él a la defensiva. Sin embargo, desde el momento en el que TÚ te pones a TI y TUS sentimientos como la ÚNICA protagonista, entonces ahí puedes conectar contigo y con él. Por ejemplo: ¿respira hondo y expresa como te sientes con esa actitud de él? Entonces, cuando identifiques el sentimiento, entonces dices: "*Juan cariño, cuando haces tal cosa, siento que no soy importante para ti, como si tuviera el último lugar en tu vida*" y te callas..... ¡Eso es todo! ¿Qué pasa aquí? Estás viviendo en feminidad, hablas de lo que sientes NO lo que piensas y ahí dejas de vivir en estrés, conectas contigo y con ese hombre. ¡Encima de eso, creas en él la NECESIDAD de ser el héroe de TU VIDA!



## Si eres soltera, saliendo en citas:

- Te aconsejo tener una pulsera, arete, anillo o cualquier joya o accesorio que lleves en tu cartera cuando te vas al trabajo, Universidad, o negocio. Mientras estás ahí, tu joya permanece en tu cartera – porque ahí necesitas utilizar solo cerebro, estrategia. Sin embargo, en el momento que sales de ahí, llega tu vida de mujer soltera que sale en citas, de hija, amiga, madre, hermana, etc – en ese momento quiero que saques la joya o accesorio y te lo pongas. Estás dándole una señal a tu cerebro y tu cuerpo que *“hasta aquí llego la masculinidad, ahora estamos en feminidad”*. Haz esto constantemente por TRES meses y verás como ya NO lo necesitaras, pues estarás viviendo en feminidad.
- La mujer exitosa en los negocios o en su carrera tiende a dirigir las cosas y a querer lograr y lamentablemente lleva esta actitud a las relaciones de pareja o con enamorados, lo único que logra es una de estas:
  - Si sales con un hombre alfa – tendrás su rechazo hasta que finalmente se desconecte de ti, se desaparezca, te bloquee o te diga que ya no siente lo mismo por ti.
  - Generalmente, atraerás hombres inseguros, femeninos, necesitados por quienes perderás el respeto y la admiración.
  - Serás un imán para narcisistas, mujeriegos, manipuladores, abusadores, desde física hasta económicamente.
  - Eres el imán perfecto para hombres emocionalmente NO disponibles porque están: casados; comprometidos; en medio de un divorcio; no quieren nada serio, etc...
- Sal con tantos hombres como quieras, conócelos, diviértete, date la oportunidad de disfrutar a cada ser humano que tienes frente a ti, sin agendas, sin hacerte pajaritos en la cabeza, sino entendiendo que cada uno de ellos tiene la oportunidad de ganarse tu confianza, o Amistad o corazón.
- Deja de tratar de *“conquistar”* a un hombre. Recuerda que TÚ eres el premio, que él es quien necesita y anhela luchar por ti, ganarse tu amor, respeto y confianza – dale el gusto 😊
- Te aconsejo NO aceptar noviazgo, boda, compromiso o algo serio a menos que hayas salido con varios hombres, estés convencida de que este hombre es para ti.
- No persigas, no inicies, no dirijas, no busques, no andes llamando por teléfono a la hora que quieras a un hombre que ha salido contigo 4 veces...



“ —

Mi llamado a TI MUJER es que descubras el poder delicioso e infinito que encierra La Femenidad!!. A entender que en ti, en tu cuerpo y en tu sentir reside el universo completo. Que NO necesitas hacer - sino simplemente SER. Que cuando la mujer vive en feminidad es capaz de atraer todo lo sano a su vida. Que NO tienes NADA que demostrarle o probarle a nadie. ¡Que si así lo quieres, TÚ y el creador del universo juntos son capaces de traer vida al mundo y sostenerla!! ¡Así de PRECIOSA E INDISPENSABLE eres mujer!!

¿Te animas a descubrir el océano de posibilidades deliciosas que hay en TU FEMINIDAD? ¡Si es así, te tengo una invitación especial!!

Rivkah

— ”





**Rivkah Foreman**

Coach de vida. Experta en  
Relaciones Amorosas y Seducción