

# “VOLVER A TI”

## *Círculo de Mujeres*

Un programa para mujeres exitosas que están listas para dejar de posponerse.  
3 meses de transformación emocional, claridad interior y liderazgo personal sin sacrificio.



### Reconexión y Dolor Silencioso

- ¿Sientes culpa cuando te das un espacio?
- Resuelves para todos y te olvidaste de tu derecho al descanso, al placer y a la pausa.
- Tus emociones se volvieron “ruido” que ignoras para seguir “cumpliendo”.
- Sobre-analizas todo, y llegas a dudar de ti.
- Toleras agresiones por miedo a parecer débil o fallar.
- Sientes que si brillas demasiado puedes incomodar... o quedarte sola.

*Si respondiste sí a una o más, estás justo donde necesitas estar.*

**El equilibrio, la paz y el gozo personal no son un lujo. Son una necesidad.**

*“No es falta de capacidad... es falta de permiso. Y ya es hora de dártelo.”*

Quando te postergas, algo se rompe por dentro.  
A veces es tu energía. A veces tu salud. O tu alegría.

Lo que más duele no es el cansancio.  
Es **vivirte lejos de ti misma.**

No esperes a que el cansancio se convierta en tu normalidad.  
Hoy puedes hacer una pausa consciente... **Y volver a ti.**

**“Tu alto rendimiento disfrazado de buena productividad, te sabotea y es tu principal enemigo”**



### De la exigencia al gozo: esto es lo que experimentarás

- Dejarás de vivir como si tu productividad definiera tu valía.
- Aprenderás a descansar, sentir y actuar desde tu centro.
- Reconectarás con una versión de ti que crea desde el gozo.
- Íntegra: la misma mujer poderosa en lo profesional y lo personal.



### Te sentirás:

- Más clara sobre lo que quieres y necesitas
- Más conectada contigo misma
- En paz con tus ritmos y emociones
- Segura de que tu valor no depende de cuánto haces
- Capaz de lograr más, sin sacrificarte en el proceso
- Fuerte para poner límites con amor y sin culpa.

### Lo que dejarás de forzar... y empezarás a fluir:

- Escuchar y usar tus emociones y ciclicidad como guía.
- Transformar la hiperproductividad en presencia y claridad.
- Salir del bucle de la autoexigencia y el autosabotaje
- Crear tiempo para ti, sin sentir que estás fallando.
- Reconocer microagresiones y responder con inteligencia emocional.
- Liderar desde tu autenticidad, no desde lo que se espera de ti.

# Bienvenida a Círculo de Mujeres... "Volver a Ti"



*Un programa online de 3 meses que combina sesiones en vivo, con videos y ejercicios especialmente diseñado para mujeres que buscan reconectarse con ellas mismas y seguir brillando profesionalmente y socialmente sin quemarse ni recargarse.*

- **Duración:** 3 meses, con encuentros quincenales en vivo para lograr una transformación profunda, a tu ritmo, con un formato práctico y flexible.
- **Modalidad:** Programa online con sesiones en vivo y videos grabados. Acceso 24/7.
- **Contenido:** Ejercicios prácticos e información útil que te ayudará a mantener tu excelencia sin arriesgar tu salud física o emocional. Aprenderás haciendo con videos, ilustraciones sencillas, clases en vivo y guías descargables para cada aprendizaje.
- **Acompañamiento real:** Sesiones en vivo de mentoría grupal con orientación personalizada.
- **Comunidad:** Un círculo íntimo de mujeres exitosas y ambiciosas, como tú, que están eligiendo vivir con más presencia, gozo y conexión.

**¿Estás lista para reconectar con la Mujer que Vive en Ti?**



- ★ Confiar en tu intuición y criterio para tomar decisiones, sin paralizarte o sobrepensar.
- ★ Crear tiempo para ti, sin sentirte culpable, o que abandonas tus responsabilidades.
- ★ Regular tus emociones, soltando el sobre-hacer y el “modo alerta” que te mantienen tensa y agitada.
- ★ Cultivar la excelencia, sin perfeccionismo tóxico.
- ★ Reconocerte como tu propio hogar seguro: una mujer que se escucha, se contiene y se honra.
- ★ Liderar desde un balance auténtico entre tus cualidades femeninas (sensibilidad, intuición, creatividad) y masculinas (enfoque, lógica, acción)
- ★ Construir relaciones más profundas, sin miedo a decepcionar o quedarte sola.

**Ya no tienes que elegir entre tu éxito y tu bienestar**

# Testimonios

Lo que otras mujeres han experimentado en este camino...



"Aprendí a priorizarme sin culpa. Ahora me doy espacio sin dejar de ser una mamá presente ni una profesional comprometida."

→ Iracema Peña 34, **Coordinadora de Seguridad y Salud Ocupacional**



"Encontré un lugar donde pude reconocerme, sanar y reconectar conmigo misma, rodeada de mujeres auténticas y herramientas que me transformaron."

→ Janeth Quintero 41, **Senior Manager of Product Integrity**



"Volver a Ti fue el puente que me devolvió a mi esencia. Hoy vibro con mi energía auténtica y me elijo con amor y claridad."

→ Patricia Olvera 58, **Asesora Educativa Independiente**



"Este curso me ayudó a decir No, y ganar más 'Sí' para mí sin sentirme culpable."

→ Patricia García 49, **Arquitecto y Diseñadora de Interiores**



"Mi principal transformación partió de cambiar la idea de que 'el tiempo no me alcanza para nada'... ahora el tiempo me alcanza y me sobra."

→ Mireya Osorio 39, **Coach Holística y Emprendedora**



"Me ayudó a reconocer que está bien descansar, tomar tiempo para mí sin sentir culpa. Hacer las paces con mi lado femenino ha sido maravilloso y sanador."

→ Nancy Vega Sánchez 31, **Gerente Comercial**



“Con este programa logré mayor enfoque y capacidad para marcar límites que contribuyeron a mi amor propio y auto-valoración.”

→ Karen Graham 36, **Especialista en Gestión del Talento y Emprendedora**



“Descubrí nuevas distinciones en productividad, manejo del tiempo y foco en lo que me nutre. Ahora me miro desde mi ciclicidad, respetando mis procesos y necesidades.”

→ Lorena Alvear 51, **Conferencista, Coach y Autor de Dra. Error**



*Cientos de Mujeres se han beneficiado  
del acompañamiento de Maru García*

**¿Te unes?**

# Lo que vivirás en Volver a Ti

## Módulo 1 · El Tiempo y Yo

### *Recupera tu tiempo personal.*

Aprenderás a soltar la prisa, identificar lo que drena tu energía y empezar a crear espacio real para ti.

✓ **Resultado:** *El tiempo deja de ser tu excusa... y se vuelve tu aliado.*

## Módulo 2 · Tu Ciclicidad es Sabiduría

### *Lidera desde tu energía femenina.*

Descubrirás cómo usar tus ciclos como guía para ser más productiva, vital y enfocada, sin agotarte.

✓ **Resultado:** *Logras más con menos esfuerzo, en sintonía con tu cuerpo.*

## Módulo 3 · No es Tu Culpa

### *Rompe con creencias que ya no te representan.*

Libertarte de exigencias, perfeccionismo y control excesivo para reconectar con lo auténtico en ti.

✓ **Resultado:** *Comienzas a liderarte desde tu verdad, no desde la autoexigencia.*

## Módulo 4 · Liderar en Armonía

### *Reconcílate con todo lo que eres.*

Combina intuición y enfoque, sensibilidad y firmeza. Lidera sin renunciar a tu esencia.

✓ **Resultado:** *Redefines el éxito desde un liderazgo integral y sostenible.*

## Módulo 5 · Autocuidado como Acto de Poder

### *El amor propio como tu nueva estrategia.*

Dejas de verte como un proyecto a mejorar y empiezas a sostenerte con amor, sin culpa.

✓ **Resultado:** *Te priorizas sin excusas. Te cuidas porque sabes que vales.*

## Módulo 6 · Deseos Esenciales

### *Diseña una vida alineada contigo.*

Proyectas un futuro que se sienta tan bien como se ve. Sin miedo a desearlo todo.

✓ **Resultado:** *Tomas el mando de tu vida, desde la claridad, no desde lo esperado.*

*Cada módulo combina guía, práctica y reflexión profunda. Y no lo harás sola: estarás acompañada por una comunidad de mujeres comprometidas como tú.*

————— **QUIERO VOLVER A MÍ** —————

# ¿Quién es Maru García Marín?



*Soy psicóloga, coach y mentora de mujeres líderes desde hace más de 20 años. También he sido esa mujer fuerte, eficiente, exitosa... pero en períodos desconectada de mí misma.*

*Hoy acompaño a mujeres a vivir siendo exitosas, sin sacrificarse o dejarse para después. Redefinir lo que significa el **Liderazgo Femenino** no es solo mi propósito... es mi práctica diaria.*

**Como muchas mujeres, crecí entre dos extremos:**

- ✦ *○ lideraba buscando aprobación ajustando mi comportamiento para encajar*
- ✦ *○ me convertía en una mujer ultra fuerte, imparable... pero desconectada de mi esencia.*

*Ambos caminos me alejaban de lo que realmente soy.*

*Por eso decidí crear otra forma. Un liderazgo más humano, más sabio, más mío.*

*Creo en un nuevo modelo de poder: Un poder que **no exige sacrificio ni desconexión**, sino **presencia, autenticidad y gozo**.*

*Ser ambiciosa, sentir placer en avanzar y tener grandes logros es posible. **Solo necesitamos dejar de jugar con las reglas que nunca fueron nuestras.***

*Estoy aquí para acompañarte a redefinir tu éxito desde la coherencia contigo misma.*

*Seré tu mentora en la misión de ayudarte a **vivir tu vida, siendo exitosa sin perderte a ti misma.***

# ¿Y si este fuera el momento de volver a ti?



*No tienes que elegir entre tu carrera y tu calma.  
Entre tu familia y tus sueños.  
Entre ser exitosa y ser feliz.*

***No vas a perder nada. Vas a ganarte a ti.***

**FECHA**

**Mayo - Julio 2025**



**¿Te acompaño a tomar la decisión?**  
*Chatea conmigo por whatsapp*

