

Aquí tienes un **minicuaterno de ejercicios con actividades prácticas para cada arquetipo: Afrodita, Hefesto y Ares.**

Estos ejercicios están diseñados para ser introspectivos, aplicables y fáciles de seguir por cualquier persona interesada en explorar y desarrollar estos arquetipos en su vida cotidiana.

✦ **Mini Cuaderno de Ejercicios Arquetípicos**

Activa tu Afrodita, tu Hefesto y tu Ares interior

🚫 **AFRODITA – La Diosa del Amor, el Placer y la Inspiración**

Ejercicio 1: Ritual de Belleza Consciente

- Tómate 20 minutos para embellecerte: elige ropa que te haga sentir bien, pon música suave y dedica tiempo a tu imagen con intención amorosa.
- Mientras lo haces, repite: *“Me amo tal como soy y expreso mi belleza con libertad.”*
- Describe qué harás para sentirte más atractiva/o:
 - Ropa: _____
 - Fragancia: _____
 - Movimiento: _____
- ¿Cómo te sentiste? ¿Cambiaste tu energía?

Ejercicio 2: Diario del Placer Diario

- Durante 7 días, anota una cosa que te haya generado placer sensorial (una comida, una canción, un aroma, un contacto).
- Actividad elegida (arte, naturaleza, cine, etc): _____
- Emociones sentidas durante la experiencia:
- Reflexiona: ¿Cómo puedo incluir más de esto en mi vida sin culpa?

Ejercicio 3: Danza Afroditiana

- Pon una canción que te haga sentir viva/o y sensual.
 - Baila libremente sin pensar en cómo te ves. Solo siéntelo.
 - Luego escribe: *¿Qué sentí? ¿Qué parte de mí se activó?*
-

HEFESTO – El Dios del Fuego Creativo, la Forja y la Resiliencia

Ejercicio 1: Bitacora del Alquimista

- Elige una situación difícil del pasado.
- Emoción intensa vivida: _____
- Ahora, exprésala creativamente:
dibújala, escríbela, constrúyela o represéntala: _____
- Resultado o sensación luego de hacerlo:
Pregúntate: *¿Qué me enseñó este fuego? ¿Qué belleza surgió del dolor?*

Ejercicio 2: La Cueva Sagrada

- Busca un espacio tranquilo donde puedas estar solo/a (puede ser un rincón en casa).
- Durante 15 minutos, trabaja en algo que te guste hacer con las manos o en silencio (coser, reparar, escribir, moldear).
- Observa tu mente. ¿Cómo se siente crear sin prisa?

Ejercicio 3: Mi Obra Maestra Silenciosa

- Piensa en algo que haces muy bien, aunque nadie lo vea o valore.
- Escríbelo como si fueras un crítico de arte: describe su valor, su técnica, su belleza.
- Pregúntate: *¿Y si esto fuera ya mi legado personal?*
- *Registra tu avance:*
- Proyecto elegido: _____
- Frecuencia de trabajo: _____

- Lo que estoy aprendiendo del proceso:
 - _____
-

ARES – El Dios de la Acción, la Pasión y la Lucha Interna

Ejercicio 1: Activa tu Fuego

- Identifica algo que vienes postergando.
- Haz una lista de 3 acciones pequeñas que puedas hacer en las próximas 24 horas.
- Hazlas con determinación, sin buscar perfección.
- Luego repite: *“La acción es mi medicina.”*

Ejercicio 2: Diario de Emociones Crudas

- Cada noche, durante 5 días, escribe sin filtro qué sentiste en el día: enojo, deseo, impulso, frustración.
- Luego pregúntate: *¿Qué me pedía esa emoción? ¿Qué no escuché de mí mismo/a?*

Ejercicio 3: Pelea Sagrada (Visualización)

- Cierra los ojos. Imagina que estás en una arena antigua. Frente a ti está tu mayor miedo o bloqueo actual.
 - ¿Cómo luce? ¿Cómo lo enfrentas?
 - Visualízate luchando y venciendo con dignidad.
 - Al final di en voz alta: *“Mi fuerza es noble, mi fuego tiene propósito.”*
-

 Usa estos ejercicios como guía para activar a estos tres dioses en tu vida.

 Puedes repetirlos o adaptarlos según tu momento vital.

 Siguenos para más contenido @tuolimpointerior