



THE ORCHID

novela

*El Código Secreto
de las Diosas Modernas*

**Guía Para Club
de Lectores**



Síguenos en las
redes sociales

Rocio Aquino



Angel Orengo



Rocio Aquino y Angel Orengo

Mensaje de los autores

¡Bienvenido!

Mientras te sumerges en *The Orchid: El Código Secreto de las Diosas Modernas*, te invitamos a enriquecer aún más tu experiencia en el club de lectura con esta guía complementaria. Esperamos que mejore tu lectura y fomente conversaciones interesantes e instructivas.

Esta guía incluye:

- **Normas y directrices:** sugeridas para discusiones fructíferas.
- **Estímulos para la reflexión:** Cuidadosamente elaborados para incentivar conversaciones profundas y estimulantes sobre los temas del libro, los personajes y tus reflexiones personales.
- **Sesiones interactivas:** Participa con herramientas y ejercicios únicos inspirados en el libro, diseñados para profundizar tu comprensión y conectar de manera más íntima con los temas de la historia.
- **Llamadas de audio/vídeo con el autor:** Nos complace ofrecer sesiones virtuales de preguntas y respuestas de 30 minutos con tu Club de Lectura completamente gratis. Estas llamadas interactivas ofrecerán una plataforma para discutir la novela, adentrarse en sus matices y responder cualquier pregunta que puedan tener.
- **Espectro de Crecimiento Interior:** Se proporciona una versión imprimible de la tabla Espectro de Crecimiento Interior de *The Orchid* para complementar tu lectura y las actividades del club de lectura.

Gracias una vez más por tu compra, y lo más importante, por unirse a nuestros personajes en este viaje íntimo. Que los pasos que das con ellos resuenen profundamente en tu propio camino hacia despertar tu poder interior.

Con amor y luz,

Rocio y Angel

Reglas y Compromisos Generales

Para su consideración: The Orchid es un libro que tiene como objetivo promover un diálogo interno y reflexión. Esta guía de apoyo proporciona algunas ideas sobre cómo puede facilitar dicho ambiente, si ese es su objetivo.

Antes de iniciar las conversaciones y discusiones, ¿podemos sugerir que todos acuerden algunas reglas básicas al respecto? Aquí hay algunas, pero siéntanse libres de agregar otras.

- **Crear un ambiente seguro:** Este es uno de los principales objetivos del libro. Todo lo que se necesita es un espacio seguro y acogedor, y la presencia de manos amorosas y capaces para que alguien comience el proceso de sanación.
- **Proporcionar Confidencialidad:** Quizás todos puedan estar de acuerdo en que lo que se dice en el club de lectura, se queda en el club de lectura. Dicho esto, es importante recordar a todos que la confidencialidad completa, casi siempre, es difícil de garantizar en entornos grupales.
- **Garantizar que todas las opiniones sean bienvenidas:** Todos vemos las cosas de manera un poco diferente. Intenta mantener tus conversaciones abiertas, curiosas, sin prejuicios y de apoyo. Haz que tu club de lectura sea un lugar donde todos puedan expresar sus ideas sin preocupaciones.
- **Una Voz a la Vez:** Para asegurarse de que se escuche la voz de todos, acuerden hablar uno por uno. Tal vez pasen un objeto peculiar para mantenerlo divertido: ¡quien lo tenga, tiene la palabra!
- **Seguir el guión:** ¿Tienen a alguien que ama mantener las cosas en orden? Perfecto, pueden ayudar a dirigir al grupo de vuelta si se desvían demasiado del libro o del tema de conversación.
- **Apoyar:** Y, en caso de que el libro traiga algo difícil o pesado, estén listos para brindar apoyo según sea necesario. Recuerden, a veces sentirse escuchado es todo lo que alguien necesita para soltar algo.
- **Diviértete:** Un poco de risa y compartir historias pueden convertir cualquier reunión en un momento especial.

Estas son solo algunas reglas e ideas básicas. Siéntete libre de ajustarlas o agregar las tuyas propias.

¡Disfruta la lectura!

Discusiones que Provocan Pensamientos

Aprendizajes Clave

- ¿Cuáles son algunas lecciones importantes que obtuviste al leer el libro? ¿Cómo podrían influir en tu perspectiva o acciones en el futuro?

Las Cinco Lecciones de The Orchid

- ¿Te resonaron las conversaciones sobre Consciencia, Gratitud, Perdón, Aceptación e Intención? ¿De qué manera?

Creencias Limitantes

- ¿Qué te pareció más interesante acerca de la sección de creencias limitantes? ¿Qué creencias limitantes puedes identificar en tu vida? ¿De dónde provienen esas creencias? ¿Hay alguna de esas creencias que desees cambiar? ¿Cuál? ¿Por qué?

Historias y Experiencias de los Personajes

- ¿Cuál de las muchas historias en The Orchid resuena más contigo? ¿Por qué?

Métodos de Sanación

- ¿Cuál es tu opinión / perspectiva sobre los métodos de sanación utilizados? ¿Has experimentado con alguno de los métodos de sanación mencionados? ¿Te gustaría compartir tu experiencia? ¿Estos métodos te inspiran a considerar nuevos enfoques para tus propios desafíos? ¿Cuáles? ¿Tú y los otros miembros del club de lectura considerarían la posibilidad de invitar a un sanador local a una de sus sesiones del club?

Otras Discusiones Temáticas

- Organiza discusiones en torno a los otros temas centrales del libro (amor propio, empoderamiento, superación del trauma, etc.). Anima a los miembros a compartir sus ideas o experiencias personales relacionadas con estos temas.
- Habla sobre cómo se desarrolla el amor propio y su importancia en el viaje de cada personaje.
- Discute cómo el entorno de El The Orchid contribuye a las transformaciones de los personajes. ¿Podrían estas transformaciones haber ocurrido en otro lugar?
- Analiza cómo los antecedentes culturales y sociales de los personajes influyen en sus experiencias y decisiones. ¿Cómo contribuyen estos factores a su viaje hacia el autodescubrimiento?

Sesiones Interactivas y Ejercicios

Consejos / Círculos (1 Minuto por persona): Organícense en un círculo y simplemente vayan pasando, dándole a cada persona la oportunidad de compartir lo que está presente para ellos en ese momento. Si es necesario, utilicen una pregunta de estímulo. ¿Cómo estás hoy? / ¿Por qué estás agradecido?. Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Ejercicio del Espejo ((10 Minutos): Proporciona espejos a todos los participantes. Permite un período de 5 minutos en el que todos los participantes se sienten frente al espejo diciendo “Te amo” a sí mismos. Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Ho’Oponopo Oración (10 Minutos): Haz que los participantes visualicen una situación reciente que haya sido particularmente difícil para cada uno de ellos. Con eso en mente, establezcan una intención para la resolución “Para el Mayor Bien”. Repitan la oración Ho’Oponopono 10 veces. (“Lo siento, por favor, perdóname, te amo, gracias”). Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Ejercicio de Cinta Azul (30 Minutos): Haz que los participantes escriban sus creencias limitantes en cinta azul de carpintero. Pídeles que coloquen los trozos de cinta en sus cuerpos. En la medida en que los participantes se sientan cómodos, pídeles que se pongan de pie y discutan el impacto que esas creencias han tenido en sus vidas. Haz que cada persona se quite las cintas mientras el grupo ofrece apoyo y ánimo. Comprueba con cada participante después de su turno y brinda apoyo adicional según sea necesario. Si es posible y seguro hacerlo, quema las cintas azules después de quitarlas. Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Yo Soy (5 Minutos): Haz que cada persona repita afirmaciones de “Yo Soy” - “YO SOY Amor (Valioso, Seguro, Importante, No solo, Libre, Poderoso/a”, etc.). Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Baile (10 Minutos): Baila durante 10 minutos sin inhibiciones y con la intención de liberar la energía almacenada. Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Cartas de Gratitud (15 Minutos): Proporciona papel y bolígrafo a los participantes. Permita dos períodos de tiempo de 5 minutos en los cuales todos los participantes escriban dos cartas de gratitud. Una a alguien a quien aman y otra a alguien a quien les cuesta expresar su amor. Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Perdón (5 Minutos): Haz que cada persona repita afirmaciones de “Me perdono por la idea de que ____”. Permitan un momento de introspección (escribir en un diario, silencio, etc.) después del ejercicio.

Guión de Vida (15 minutos): Haz que cada participante comience a redactar su Guión de Vida, siguiendo las reglas principales compartidas en el libro.

Llamadas de Audio/Video con el Autor

Llamadas de Zoom del Club de Lectura

- Uno o ambos autores se unirán a su Club de Lectura para una Sesión Virtual de Preguntas y Respuestas de 30 minutos.
- La llamada de Zoom será organizada por los autores.
- Horarios flexibles.
- Gratis.
- Envíanos un correo electrónico a: info@theorchid.me para discutir.

*Los anfitriones se reservan el derecho de cancelar una llamada en cualquier momento debido a circunstancias imprevistas. Además, una vez que una llamada ha comenzado, puede ser terminada en cualquier momento si el diálogo se desvía hacia territorios irrespetuosos o inapropiados. Esta política está en vigor para garantizar un ambiente seguro y respetuoso para todos los participantes.

Preguntas potenciales:

1. ¿Qué inspiró la creación de "The Orchid"?
2. ¿Cómo surgió el concepto de la historia?
3. ¿Cómo desarrollaron los personajes? ¿Estaban basados en personas reales o completamente ficticias?
4. ¿Pueden profundizar en la importancia de Mary, tanto dentro de la historia como para ustedes como autores?
5. ¿Cómo equilibraron y fusionaron sus visiones creativas individuales mientras escribían el libro, y tenían roles específicos o trabajaban ambos en todos los aspectos del libro?
6. ¿Por qué eligieron resaltar historias tan diversas?
7. ¿Por qué "The Orchid"? ¿Tiene el título un significado simbólico o una historia detrás?
8. ¿Qué esperan que los lectores saquen de las experiencias individuales de Nicole, Olivia, Jennifer, Stephanie y Sofía?
9. ¿Cómo reflejan la consciencia, gratitud, perdón, aceptación e intención sus propias creencias o experiencias?
10. ¿Cómo ha afectado o cambiado escribir "The Orchid" a ambos a nivel personal?
11. El libro parece enfocarse solo en mujeres y sus luchas únicas. ¿Por qué eligieron este enfoque particular y creen que los hombres también podrían beneficiarse al leer su libro?
12. Compartan uno de sus pasajes o citas favoritos del libro y por qué les destaca.
13. ¿Cómo ha cambiado o impactado escribir este libro su propia perspectiva sobre el amor propio, la sanación y el crecimiento personal?
14. ¿Cómo esperan que los lectores perciban The Orchid? ¿Como un lugar real, una metáfora o algo más?



El espectro del crecimiento interno

ETAPA	ENFOQUE	NIVEL	EMOCIÓN	COMPORTAMIENTO
Ser	Profundo entendimiento y conexión consigo mismos y el mundo.	Amor	Abnegación, compasión, armonía, alegría, serenidad, éxtasis, paz, plenitud, amor.	Amabilidad inherente, empatía y una actitud sin prejuicios hacia uno mismo, los demás y el mundo.
	Convertirse	Transformación	Renovación, emoción, anticipación, esperanza, confianza.	Realización de cambios importantes en sus vidas (carrera, relaciones significativas).
Comienzan a dar forma intencionalmente a su propio desarrollo y utilizan su comprensión y aprendizaje para transformarse.		Intención	Determinación, ambición, enfoque, coraje, optimismo, resiliencia.	Enfoque y proactividad en la vida; las acciones se alinean con sus valores y objetivos declarados.
Aprender	Comienzan a comprender el poder de las emociones y actitudes positivas (gratitud, perdón y aceptación) y cómo influyen en sus experiencias y relaciones.	Aceptación	Comprensión, tolerancia, paciencia, tranquilidad, comodidad.	Menos quejas y resistencia al enfrentar situaciones, mayor facilidad y paz mental.
		Perdón	Liberación, alivio, tristeza, vulnerabilidad, compasión, empatía, paz.	Menos ira o rencor; comportamiento más tranquilo y sereno.
		Gratitud	Agradecimiento, reconocimiento, satisfacción, serenidad, alegría.	Actitud positiva y apreciativa, incluso ante desafíos.
Explorar	Exploración del entorno y su propia conciencia. Comienzan a hacer preguntas y a buscar respuestas.	Conciencia	Auto conciencia, frustración, comprensión, introspección, valentía.	Interés en la retroalimentación y el auto desarrollo (libros, talleres).
		Curiosidad	Confusión, incertidumbre, enojo, falta de claridad, anticipación, asombro, ansiedad, excitación.	Intriga; posibles periodos de confusión o incertidumbre.
Sobrevivir	Satisfacer necesidades esenciales (alimentación, agua, refugio, seguridad, sustento).	Inconciencia	Miedo, ansiedad, apatía, vergüenza, ira, confusión, inquietud, desapego, distanciamiento, soledad.	Absorción en uno mismo; falta de interés real, motivación o compromiso sincero.