



EJERCICIOS Y RECURSOS, PARA SANAR TU RELACIÓN CONTIGO

LAS 5 CLAVES

PARA SANAR TU RELACIÓN CONTIGO

La relación más importante de tu vida

Sanar tu relación contigo misma, es clave fundamental, para poder desarrollar un alto nivel de Amor Propio y encaminarte hacia una vida en Plenitud.

¿Nunca te has parado a pensar cómo te relacionas contigo misma?

¿Cómo te hablas, cómo te tratas, cuánto te valoras, te respetas...?

Todas las otras relaciones que mantienes en tu vida, son un reflejo de la relación que mantienes contigo misma. Tu relación con tu pareja, con tu madre, tu jefe, tus amigas, tu hijos, tu trabajo, tu dinero...

Aunque hoy te parezca mentira, esa persona con la que mantienes una relación difícil y que no te gusta como trata, te está mostrando cómo tú te tratas a ti misma en algún, o algunos ámbitos.

Eres la persona con la que más tiempo, experiencias y vivencias, vas a compartir a lo largo de tu vida. **Eres la persona con la que vas a convivir siempre.** También, la persona que más vas a necesitar, y la que más cosas puede hacer por ti, por tu felicidad... ¡y con la que más puedes disfrutar!

Cuando tu relación contigo, es una relación sana, basada en el amor, la valoración y el respeto, nunca te sientes sola, porque sabes que siempre te tienes a ti y por tanto; TODO lo que necesitas, puede estar cubierto.

¿Resuena contigo alguno de estos conflictos?

- ☐ **Mi pareja no me demuestra su amor**, no es cariñoso conmigo, sólo piensa en él/ ella. A veces ni me presta atención mientras le cuento un problema.
- ☐ **Mis amigas están cuando les conviene.** Yo siempre pendiente de todas y cuando las necesito, no aparecen.
- ☐ **No soporto a mi jefe**, vivo bajo su presión día a día. Ya Llego al trabajo en tensión, pensando por dónde va a salir hoy.
- ☐ **Mi madre quiere dirigir mi vida**, como si aún fuera una niña. Siempre me está agobiando, diciéndome qué, cómo y cuándo tengo que hacer las cosas, para que estén bien hechas.
- ☐ **Mis clientes me desgastan** y no me respetan. Siempre atraigo clientes con mal carácter, que me hablan de manera despectiva. Me cuesta mucho que reconozcan el valor de mis servicios y encima, regatean mis tarifas



A menudo, me encuentro clientas, transitando alguna de estas situaciones tan comunes, que **no hace más que mostrarles, la necesidad de sanar su relación con ellas mismas.**

Por eso he creado esta masterclass, donde te doy **las 5 claves para sanar tu relación contigo, pilar fundamental, para poder desarrollar un alto nivel de Amor Propio y encaminarte hacia una vida en Plenitud.**

Esta clase es para tí, si eres una mujer que aspiras a vivir:

Segura de tí misma **Serena**
Ilusionada con tu vida **Próspera** **Feliz**

**Si deseas elegir la vida que tú quieres vivir y decidir cómo y con quién decides vivirla, necesitas tener un alto nivel de Amor Propio.
Sanar la relación contigo misma, es clave fundamental para lograrlo.**

SOBRE MÍ

Soy Carla del Río, mentora de crecimiento personal y espiritual, para mujeres que a pesar de tenerlo todo en la vida, sufren vacíos.

Les ayudo a desarrollar su Amor Propio y a despertar su Poder Interno, para lograr Vivir en Plenitud.

Lo hago con mi metodología estratégica,
MUJERES EN PLENITUD.



LAS 5 CLAVES

PARA SANAR TU RELACIÓN CONTIGO

La relación más importante de tu vida

1ª CLAVE: ACÉPTATE HOY TAL CUAL ERES

Puedes cambiar o mejorar los ámbitos que menos te gustan de tí misma. Pero el **primer paso para ello, es aceptarte primero tal cual eres**, con los recursos personales de los que dispones hoy.

Acepta tus luces y tu brillo y acepta también tu oscuridad y tus sombras.

Actúa de manera amorosa y compasiva contigo misma.

De hecho, compasión y aceptación van de la mano. De esta manera, comenzarás a sanar tu relación y así sentirte más amada, más serena y más completa.

Ser compasiva contigo, siempre produce un efecto transformador, porque se basa en la **aceptación incondicional de tu ser, de tus virtudes y también de tus defectos**. O como a mí me gusta más llamarlo: aceptar tus luces y tu brillo, pero aceptar también tus sombras.

Mediante la compasión, te ayudas a liberarte de ataduras y te validas a ti misma como ser humano. Es por ello que tu Amor Propio, depende de la manera cómo te relacionas contigo misma.

Siempre has de ser compasiva contigo misma, pero más aún, en momentos difíciles o momentos de crisis. Ahí es cuando más te necesitas

Dedícate acciones que te nutren y te reconfortan, cada día

Guarda un tiempo cada día, para hacer cosas que disfrutas, que nutren tu alma y por ende te ayudan a sanar. Hazlo con actitud de merecimiento y no de culpabilidad.



Te cuento mi ejemplo: Al despertarme me dedico una media hora, para escribir mi diario de gratitud y meditar. Luego una hora para hacer ejercicio. A media mañana descanso 15' del trabajo y me tomo mi café (soy coffee lover. Después de comer, dedico 20' a pintar mandalas, leer o meditar (depende del día). A la noche dedico una hora a ver vídeos en Youtube y 15' a mi meditación nocturna.

¿Te parece mucho? A mí, hace unos años también me lo parecería. Siempre decía que no tenía tiempo para mí... Todas tenemos 24 horas al día. Es cuestión de prioridades; cada una elige las suyas (consciente o inconscientemente). Ahora mi prioridad número uno, soy yo, mi Amor Propio. Porque desde ahí, todo en mi vida fluye y funciona.

Ten mucha paciencia contigo.

Sé amable y muy paciente contigo.

Abandona las críticas, el juicio, las exigencias y responsabilidades exageradas. **Has venido a ser feliz, no perfecta. Eres humana.**

A veces las cosas no salen a la primera. Y a veces, lo que nosotras creíamos que era lo mejor para nosotras, no lo es. Y el Universo nos lo aparta por eso.

A veces éste no es el momento ideal, aunque a tu ego se lo parezca. **Suelta, disfruta el presente.**

Activa la ciencia de la paz



No intentes escapar al dolor

El dolor, es tan natural como la felicidad. Es necesario que conectes con tu dolor desde la **naturalidad y la amabilidad**. No intentes evadirlo o escaparle. Lo único que haces es guardarlo y dilatarlo en el tiempo... Pero **para poder liberarte del dolor, es necesario que lo sientas, que lo dejes brotar.**

Aceptarte es: valorarte y comprenderte, como eres y sin juzgarte.

EJERCICIO:

Vas a hacer un poco de introspección. **Para que te hagas consciente de cómo te tratas a ti misma.**

También vamos a cambiar esa energía que te dedicas, por energía positiva, para cambiar a una frecuencia de alta vibración, que te ayude a sanar tu relación y a desarrollar tu Amor Propio.

Responde con sinceridad, calma y todo tipo de detalles a las siguientes preguntas:

1. A menudo nos decimos: qué tonta soy, yo no valgo, yo no soy capaz, estoy horrible, soy muy mayor para esto, etc, etc.

¿Cómo te hablas tú a ti misma? ¿qué palabras y frases te dices?



2. Para comenzar a amarte, has de comenzar a tratarte como mereces. Sí, eres un ser humano y como tal, cometes errores, pero necesitas comenzar a reconocer tu brillo, tus posibilidades y tu poder.

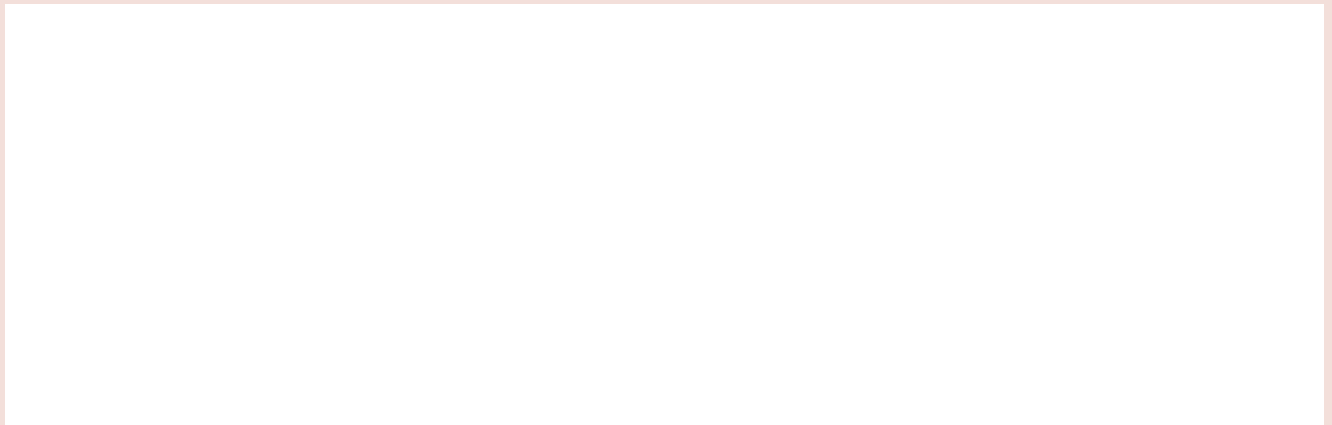
¿Cómo te vas a hablar a partir de ahora?, ¿qué te vas a decir?, ¿qué necesitas escuchar? (escribe cada palabra y cada frase, que te comprometes a dedicarte de aquí en adelante)



3. Durante mi vida prediseñada, yo era una súper mujer que tenía ocupadas 17 horas al día (los 7 días de la semana), en: trabajo, responsabilidades, compromisos, gestión de la casa, eventos sociales, viajes, etc. Durante muchos años, yo no estaba entre mis prioridades. No me dedicaba ni media hora al día, a nutrirme a mí misma.

¿Te ocurre lo mismo?

¿Qué cosas haces a diario que disfrutas y te nutren?, ¿Cuánto tiempo te dedicas cada día?



4. Para vivir alineada contigo, para poder despertar tu Poder Interno y escuchar alto y claro a tu intuición, necesitas rituales diarios, que te nutren y te conectan contigo. A partir de aquí, ponte a ello.

¿Cuánto tiempo te vas a dedicar a partir de ahora? (ponte un tiempo realista; con el que te puedas comprometer. Vale más que empieces por media hora y la cumplas, que por dos horas y no lo hagas. Porque aparecerá la culpabilidad y la frustración)

¿Qué actividades vas a hacer cada día, para tu disfrute, tu conexión con tu ser y volver a tu centro?



Normalmente, **las mujeres fuertes y valientes, somos mujeres muy perfeccionistas, con un altísimo grado de exigencia a nosotras mismas.** Y si algo no nos sale como esperábamos o no logramos la excelencia, nos culpamos y castigamos. En esos momentos, nuestro Amor Propio y nuestra Autoestima, caen por los suelos y comenzamos a vibrar en una frecuencia tan baja, que continuamos atrayendo “fracasos”.

Responde con paciencia; observa bien, qué te pides... Y fíjate, que ese **perfeccionismo y exigencias, no son cualidades;** no tienen nada positivo.

¿Eres dura, exigente, perfeccionista y crítica contigo misma?, ¿qué cosas de tí no te gustan?, ¿de qué te culpas?, ¿qué te exiges en tu día a día?, ¿adquieres más responsabilidades de las que puedes afrontar?

¿Vas a comenzar a ser amable, compasiva y cariñosa contigo misma?, ¿qué cosas de tí estás dispuesta a aceptar a pesar de que no te gusten?, ¿qué cosas te vas a perdonar?, ¿qué responsabilidades vas a soltar, que no son prioritarias en tu vida, para poder liberarte un poco?

Muy a menudo, nos mal-tratamos a nosotras mismas. Imagínate que le hablaras así a alguna una de las personas que más quieres, ¿lo harías? , ¿si lo hicieras, esa persona querría estar contigo?, ¿sería una relación sana?



Aceptarte y ser compasiva contigo, pasa por hablarte bien y por utilizar palabras bonitas para ti, como: no pasa nada, lo has hecho genial, eres un tesoro, cada día mejoras, el Universo tiene miles de bendiciones para ti porque te las mereces, etc.

RITUAL DIARIO DE AMOR PROPIO

Cada día, a la mañana, cuando te vayas a lavar los dientes, ponte delante del espejo y sonriéndote y mirándote a los ojos, repítete 3 veces: **Me amo y me acepto, tal como soy.**

Este sencillo ritual, puede parecer muy bobo, pero **es muy poderoso**. Si eres constante, pronto comenzarás a ver, como empiezas a actuar de manera diferente en tu vida, estableciéndose como tu prioridad.

No puedo finalizar este pilar, sin recomendarte un libro, que ha sido muy importante para mi vida, cuando comencé el trabajo de desarrollar mi Amor Propio: **CREE EN TI, de Rut Nieves.**

Es un libro ameno, fácil de leer y comprender. No sólo te ayudará a conocerte mejor, sino que además, **contiene muchos consejos, herramientas y recursos, para sanar la relación más importante de nuestras vidas.**

Te dejo aquí el enlace de Amazon, por si quieres echarle un vistazo: CREE EN TI. Rut Nieves.



2ª CLAVE: CUIDA TU BIENESTAR

Cuidar tu bienestar mental, emocional, espiritual y físico, es imprescindible, para relacionarte de manera óptima con todas las partes que componen tu inmenso ser y poder vivir en equilibrio.

BIENESTAR MENTAL:

Dedícate tiempo cada día para hacer planes y cosas que te gusten y que no hacías: música, pintar, clases de baile, de inglés, pasear,

Mímate, abrázate, háblate bonito, ten paciencia contigo y con tu dolor.

Enfócate en tu lado positivo.

En lugar de enfocarte en lo que no haces bien o que te cuesta hacer, pon tu energía en todo lo que eres y en hacer brillar tus dones y talentos; aquello que haces bien de manera natural y sin esfuerzo. Normalmente lo que no nos cuesta, lo que no implica lucha y un buen grado de esfuerzo, no lo valoramos. Y precisamente, **son esas cualidades las que se nos han concedido para ayudar al mundo y las que realmente tienen valor.**

BIENESTAR EMOCIONAL:

¡Siente y Libera tus emociones!

Eres un ser emocional al que han enseñado a reprimir sus emociones y a intentar huir de ellas.

Esto no sólo es imposible de lograr, si no que va totalmente en contra de tu paz emocional y de tu felicidad. **Es imprescindible sentir las emociones y atravesarlas, para liberarlas y abrazar la paz.**

Creímos que éramos fuertes porque conseguíamos ocultar nuestras emociones y parecer de piedra. Así luego desembocan en patologías.

Ser fuerte, **es saber gestionar y liberar las emociones.**

No hay emociones buenas y malas como nos contaron. Unas nos gustan más que

otras, pero todas son necesarias y sólo lograremos el equilibrio, si nos permitimos sentir las y liberarlas.

BIENESTAR ESPIRITUAL:

Tu parte espiritual, energética, tu SER, alma o como a ti te guste llamarla, es **la parte más inmensa y poderosa que te compone. Ahí reside tu mayor tesoro:** tus dones, talentos, fortalezas, cualidades, debilidades... ahí está tu luz y tu oscuridad.

Ese es tu Poder Interno y normalmente está dormido, no lo tenemos reconocido.

Necesitas investigar en tu interior, para conocerte bien y poner en valor todo eso que ERES. Porque recuerda; **no vales por lo que tienes, tu más alto valor, está en lo que ERES.**

BIENESTAR FÍSICO:

Cuidar tu cuerpo físico, también es amarte, es responsabilizarte de tu salud y bienestar.

Por eso, parte de una buena relación contigo misma, pasa por **hacer ejercicio, alimentarte de manera saludable, hidratarte y controlar mucho si consumes alimentos, bebidas o sustancias, que puedan estar perjudicándote.**

Nuestro cuerpo ha sido diseñado para estar en movimiento, no para estar parado. Como toda máquina, si no lo mueves y no cuidas bien con qué lo nutres, se estropea.



***Cuánto más te retas y te celebras,
más motivos para retarte y celebrarte te regala el Universo.
Porque cuanto más te amas a ti misma, más te ama la Vida.***

RITUAL CON AFIRMACIONES

Te invito a que comiences a utilizar las **afirmaciones o decretos positivos**, como herramienta de Amor Propio.

Las afirmaciones, puedes aplicarlas a tu bienestar mental, físico, emocional o espiritual; dependiendo de cuáles elijas.

Las afirmaciones o decretos positivos, también son una herramienta muy poderosa, para ayudarte a manifestar, todo aquello que quieres lograr.

No trabajes con más de 3 afirmaciones al mismo tiempo.

Escríbelas en post-it y pégalas en lugares donde las veas todos los días. **Léelas varias veces cada día durante un mes.** En unos días, al acercarte al papel, las afirmaciones ya aparecerán en tu mente; de todas formas, tú leelas, sin fallar los 30 días. **Al cabo de ese tiempo, puedes renovarlas y comenzar a trabajar con otras.** Éstas, (si las has interiorizado bien), comenzarán a surtir efecto.

Aquí te dejo, mis 3 afirmaciones, que más me han ayudado a sanar mi relación conmigo:

(Prueba a utilizarlas si quieres, o diseña tus propias afirmaciones).

- 1- Soy una mujer segura de mí misma
- 2- Me acepto y me valoro tal como soy
- 3- Merezco toda la abundancia que el Universo tiene para mí

Las afirmaciones, te ayudan a reprogramar tus creencias, para manifestar la realidad que deseas.

Si quieres saber más sobre las Afirmaciones y cómo comenzar a diseñar las tuyas propias, ve a ver este IGTV, que justo he titulado: **LAS TRES AFIRMACIONES**

QUE ME HAN AYUDADO A ELEVAR MI AMOR PROPIO.



3ª CLAVE: PERDÓNATE Y DATE PERMISO PARA EQUIVOCARTE

Para sentirte bien y poder estar tranquila y en paz contigo misma, es imprescindible que te liberes de toda culpa y te permitas equivocarte.

Eres un ser humano, es imposible que no te equivoques alguna vez y que no cometas errores.

Si crees que has cometido un error, por el que cargas culpabilidad, intenta sacar el aprendizaje de lo ocurrido, para no volver a repetirlo y **suelta la culpabilidad.**

Si alguno de los conflictos por los que cargas culpa, tiene solución, ponte a solucionarlo cuanto antes, para dejar de cargarlo en tus hombros, tu estómago y tu corazón.

Si no tiene solución, **entiende para qué ha ocurrido y agradece la lección, para no volver a repetirlo.** En ese momento, perdónate y suéltalo.



El perdón, es una de las mejores herramientas de sanación. Perdonar o perdonarte, es liberarte del rencor y del resentimiento. **Es dejar de beber tu propio veneno. Ahí comienza tu libertad.**

EJERCICIO DE PERDÓN, COMO HERRAMIENTA DE SANACIÓN:

Este ejercicio, te permitirá liberarte de conflictos o culpas, que tal vez, lleven años, bloqueando aspectos de tu vida y no te has dado cuenta.

Coge una libreta, unos folios o tu Diario de Gratitud.

Haz este ejercicio en un lugar tranquilo, a solas, sin prisas.

1. **Busca en tu corazón**, algún problema, enfrentamiento, conflicto... que cargas en tu interior, que no has perdonado (aunque tal vez creías que sí y ahora te das cuenta de que lo tienes pendiente). Redacta esa experiencia, tal como fue, en tu libreta.

2. Ahora piensa **qué ha venido a enseñarte** dicha vivencia. **Qué puedes aprender** de ella. Siempre son aprendizajes para evolucionar en la vida. Escribe el aprendizaje en el papel y comprométete a poner en práctica lo aprendido con esa lección

3. **Agradece por escrito** por este evento. Sí, agradece; ha venido a enseñarte algo.

Agradece la oportunidad de aprendizaje que te trajo.

4. **Perdona lo ocurrido**. Perdona a la otra persona y perdónate tú, por comportarte como lo has hecho, castigándote a ti misma, con el rencor y el resentimiento que has cargado hasta ahora. Escríbelo.

5. **Intenciona**. Ahora escribe: A partir de hoy, suelto esta experiencia y me quedo con lo aprendido. Y agradece también poder la oportunidad de poder perdonarlo hoy, para poder así, sentirte libre.

6. **Libérate de esa energía**. Cierra. Pasa este texto que has escrito aquí a un papel. Lee esta carta, durante los 3 días siguientes (siempre consecutivos. Si se te olvida algún día, vuelve a comenzar a contar). Al cuarto día, quema el papel o papeles y entrégalos a la naturaleza (tierra, mar, un jardín, parque...)

***Para sanar tu relación contigo,
has de: perdonar y perdonarte.***



A esa persona a la que llevas odiando desde hace tiempo o a la que ha hecho algo que te ha dolido y por eso has dicho: no le perdonaré jamás. Hoy perdónala y agradécele en tu diario o tu libreta.. **Mira aquel evento y reconoce qué te puede enseñar, toma conciencia.** Como mínimo, te va a ayudar a practicar la compasión con los demás. Agradece por ello y agradece decidir soltarlo hoy (desde tu corazón, desde el amor). **Es indescriptible, cómo te vas a sentir y los flujos que vas a abrir a partir de ese momento.**

4ª CLAVE: NO TRATES DE AGRADAR A TODO EL MUNDO

No luches más; Agradar a todo el mundo es imposible.

El desgaste de energía que supone es muy alto y además inconscientemente, **estás anteponiendo a los demás, por delante de ti misma (y esto te desequilibra).**

Si estás intentando quedar bien y cumplir con todos, o intentas caer bien a todo el mundo, te estás fallando a ti.

Para tener una relación sana contigo misma, es necesario que tus pensamientos, palabras y actos, guarden coherencia con tus sentimientos y con tus valores fundamentales. Eso es respetar tu esencia, para vivir alineada contigo. **Si vives alineada contigo, vivirás en equilibrio.**

En el momento que te esfuerzas por agradar a todo el mundo, en algunos puntos te fallas a ti misma.

Acepta que a algunos no les gustarás, que otros no serán compatibles contigo o no te entenderán, que muchos pensarán diferente a ti, etc. Aceptar todo eso, es aceptar que somos diferentes y por ello, no nos gustamos todos unos a otros. ¿A ti te gusta todo el mundo?

Una cosa es respetar a los demás y otra muy diferente, tener que gustar y obligarnos a encajar.



Cuando actúas obligándote a gustar a los demás y a encajar, te estás fallando a tí misma.

EJERCICIO:

Toma conciencia de cuánto esfuerzo haces, para tratar de agradar o encajar y **de cuántas veces sufres desequilibrios por no saber decir NO a otros, para decirte Sí a ti.**

Responde por escrito a las preguntas:

- ¿Intentas quedar siempre bien?
- ¿Te sientes mal cuando alguien se enfada por algo que tú has dicho o hecho y cargas culpabilidad?
- ¿Te comportas de manera natural cuando estás con personas que acabas de conocer o intentas esforzarte por mostrar una versión de persona amable, agradable, correcta y perfecta?
- ¿Estás dispuesta a que una mirada de desaprobación, una sensación de sentirte fuera de lugar, o una actitud defensiva de los demás, te transformen en un personaje ficticio, en alguien que no eres?



Tus sueños te sueñan a ti. El Universo te ha elegido para materializarlos.

Que elijas colocarte una máscara, cada vez que detectes que te encuentras frente a alguien que puede tener opiniones diferentes a las tuyas, es un arma de doble filo. Quizás evites un sentimiento de malestar por su parte, pero al mismo tiempo, **estás siendo infiel a tu autenticidad, a tu ser y eso reduce tu Amor Propio y duele más.**

El precio de agradar a todo el mundo, de no mostrarte tal cual eres, va a hacer que no encuentres lo que buscas y que pierdas algunas de las relaciones que realmente te hacen sentir bien.

5ª CLAVE: PERMÍTETE SOÑAR EN GRANDE

Tus sueños hoy son del tamaño del valor que tú te estás dando a ti misma.

¿Por qué no sueñas en grande? Porque no te valoras en grande y tu mente no puede asimilar que algo tan grande sea para tí.

TUS SUEÑOS TE SUEÑAN A TI



El Universo está deseando verte manifestar tus sueños. Te ha elegido a ti para vivirlos, para llevarlos a cabo. También te guía y te apoya en tu camino. Pero necesitas comprometerte y enfocarte, para avanzar hacia ellos. Deja de ponerte zancadillas y deja de procrastinar.

¿Por qué tú tienes unos sueños, tus amigos otros distintos y yo otros? Porque cada uno soñamos con aquello que **es para nosotros; que se nos ha encargado realizar.**



Has de soltar las cargas, los miedos, el lastre, para poder avanzar ligera y para poder abrirte a recibir todo lo bueno que mereces. Para abrirte a lo mejor.

Recuerda: Valora tu SER y todo cuanto eres, para sentirte merecedora.

Y comienza a soñar y a sembrar, intencionando todo aquello que quieres manifestar. Comprométete y alíate con el Universo para que te ayude a crearlo en equipo.

Un manzano enorme cargado de manzanas, un día fué una minúscula semilla dentro de una manzana. ¿Te imaginas que la semilla hubiera pensado que ser un árbol era un sueño demasiado grande para ella?

***¿Te gustaría experimentar una vida memorable?
Pues, permítete soñar en grande.***

No te conformes con menos de lo que vales y por tanto mereces.

VISUALIZACIÓN PARA SOÑAR EN GRANDE Y LOGRAR TUS SUEÑOS:

El primer paso para lograr tus sueños, es visualizarlos (imaginarlos). Por eso si no logras soñar en grande, nunca lograrás grandes objetivos, porque no los visualizarás.

Podemos obtener muy buenos resultados si visualizamos nuestros sueños, aquello que queremos conseguir. La imaginación nos aporta la energía y la motivación suficientes como para seguir adelante sin importar cuánto nos cueste hacer realidad nuestro sueño.

También nos ayuda a vibrar en la misma frecuencia de aquello que queremos manifestar, por eso al alinearnos con esa frecuencia, vamos a poder atraerlo a nuestra realidad.

Si nos enfocamos en una sola cuestión a la vez nos será más simple.

La **concentración** es muy importante, ya que habrá otros pensamientos que quieran distraernos y nuestro ego aparecerá a decirnos que eso no puede ser verdad... (ni caso). **No le des poder a esas creencias**, si realmente buscas experimentar una bonita situación.

Visualiza tranquila, con los ojos cerrados y con todo tipo de detalles. Visualiza en presente; como que ese sueño, ya es realidad aquí y ahora. En tu visualización, eso ya es hoy tu realidad.

Después de visualizar alguna experiencia varias veces, nuestra mente llega a creerla posible. Y cuando es así, es cuando ya la puede crear en el plano físico.

Recuerda lo que decía Henry Ford:

“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes; estás en lo cierto.”

Porque sólo creamos, aquello en lo que creemos. Y la visualización, es una herramienta muy potente, para ayudarnos a creer y a crear. Eso sí, no olvides que también has de equilibrar tus acciones, con la visualización. Si te quedas a vivir en el sofá, nada ocurrirá.

En este post de Instagram, te comparto una visualización maravillosa, para cuando necesitas relajarte, concentrarte o simplemente, volver a ti: **VISUALIZACIÓN TU LUGAR EN EL MUNDO**



***Una Mujer en Plenitud,
es una mujer comprometida,
que deja a un lado las quejas y excusas,
para evolucionar en su vida.***



Si has llegado hasta aquí, has visto la masterclass, has implementado los recursos y hecho los ejercicios, te felicito.; tienes mi enhorabuena.

Una Mujer en Plenitud, es una mujer comprometida, que deja a un lado las quejas y excusas, para evolucionar en su vida.

Ahora celébrate. Celebra este paso que has dado hacia tu seguridad, serenidad, ilusión, prosperidad y felicidad.

CON MI METODOLOGÍA ESTRATÉGICA MUJERES EN PLENITUD, creada para ayudarte a desarrollar Amor Propio y despertar tu Poder Interno, puedes ir mucho más lejos. Porque tú también puedes ser una Mujer en Plenitud y lograr: Seguridad en tí misma, Serenidad, Ilusión por tu vida, Felicidad y Prosperidad.

Para que puedas elegir el estilo de vida que quieres vivir y decidas cómo y con quién, quieres compartirla.

Mujeres en Plenitud no es para todas las mujeres.

Es un método enfocado sólo a mujeres, que a pesar de tenerlo todo en la vida sufren vacíos, pero están dispuestas a comprometerse con ellas mismas y con su Amor Propio, para cumplir su propósito de lograr Vivir en Plenitud.

¿Crees que mi metodología MUJERES EN PLENITUD encaja contigo?

Si quieres continuar en el maravilloso camino de tu autodescubrimiento y estás dispuesta a comprometerte a desarrollar tu Amor Propio y despertar tu Poder Interno, para lograr Vivir en Plenitud, **puedes reservar una Sesión Gratuita, para que valoremos tu candidatura a mi metodología: MUJERES EN PLENITUD.**



¿Conectamos en las RRSS?

**INSTAGRAM
FACEBOOK
YOUTUBE**

Puedes contactarme en: hola@carladelrio.com