



PRÁCTICAS DE CONEXIÓN PERSONAL Y DE CONEXIÓN CON EL DINERO

Guía Accionable

TE SIENTES:



¿Desconectada contigo misma, con tus sueños, y con el dinero?



**ESTA GUIA
ES PARA TI**

Por esto, quiero apoyarte

He preparado una guía accionable con prácticas de conexión personal que te apoyará a crear esa relación contigo misma y empezar a vivir desde la plenitud y la abundancia

Así puedes vivir más **conectada** y menos **estresada**

Al final también te regalo una de la práctica más poderosa que utilizo para transformar de forma práctica mi relación con el dinero+ una invitación especial



PRÁCTICAS

Conexión Personal

GUIA ACCIONABLE

El objetivo de esta guía es acompañarte y guiarte a crear un ritual matutino o, nocturno de conexión personal y que lo puedas hacer parte de ti y tu vida.

Te guío con prácticas sencillas pero poderosas para que cada día aprendas a estar lista para ti antes que estar lista para el mundo.



INCLUYE:

✦ ¿Qué es la conexión personal?

✦ ¿Cómo crear la práctica de Conexión Personal?

✦ Prácticas de Conexión Personal más poderosas que utilizo

✦ La práctica más poderosa que utilizo para transformar de forma práctica mi relación con el dinero





¿QUÉ ES CONEXIÓN PERSONAL?

Es darse el permiso de ver tus pensamientos, sentir tus emociones, y escuchar tu cuerpo. Es vivir conectada a tus pensamientos, emociones y cuerpo, para desde ahí vivir en plenitud, alcanzar tus sueños y crear la vida abundante que deseas, porque puedes manifestar todo lo que deseas.

Por qué recuerda eso eres **ILIMITADA, ABUNDANTE y MANIFESTADORA** de tu propia vida.

Sobretudo recuerda que **DIOS TE CREÓ ABUNDANTE Y TE QUIERE ABUNDANTE**





Me encanta usar la palabra **PERMISO**, porque desde niñas nos han acondicionado a que no podemos sentir, mucho menos las emociones como tristeza o ira. Entonces cuando estamos molestos, enojados, en lugar de ir a nuestros pensamientos y ver qué es lo que está pasando por esa cabeza, lo que haces es que explotas en tu zona de seguridad que puede ser en tu hogar, tu esposo esposa, hijos, etc.

El **valor** de ver tus pensamientos, porque preferimos **DEJAR DE PENSAR**, en lugar de ver lo que estoy pensando y solucionarlo inmediatamente, en lugar de eso queremos obligarnos a quedarnos con un pensamiento que al final y al cabo no se irá hasta que lo soluciones o lo sustituyas.

Y **escuchar** tu cuerpo. Pero vivimos tan desconectados de nosotros mismos, que no nos atrevemos a sentir cuando estamos cansados, cuando queremos solo hacer nada, cuando el cuerpo nos pide a gritos que le des un momento de tranquilidad, pero **NO**, este mundo tan rápido no nos permite bajar revoluciones y seguimos así sin escuchar nuestro cuerpo hasta que ya no puede más y llega al famoso **BORNOUT** y colapsa de distintas formas, incluso en forma de enfermedad, solo para que **PAREMOS** un rato.

Eso es conexión personal PARA MÍ, es parar un rato y encontrarte contigo misma para luego poder encontrarte con el mundo y estar listo para él.

Pero no podemos estar listos para el mundo si primero no estoy lista para mí misma, no puedo conectar con el mundo si antes no conecto conmigo misma.

Y ese mundo en tu caso puede ser (tus hijos, tu familia, tu hogar o todo lo contrario tu empleo, tus clientes, tu negocio) sea cual sea tu mundo para poder conectar con ellos (de una manera sana, responsable, feliz) primero debes conectar contigo.

Conectar con uno mismo es la clave de toda transformación personal y de la abundancia. Dedicar tiempo a escucharse, explorarse y descubrir nuestras emociones y pensamientos son la clave para mejorar nuestro bienestar.



¿CÓMO CREAR LA PRÁCTICA DE CONEXIÓN PERSONAL?

Te muestro muchas de las prácticas de conexión personal que he utilizado y continúo utilizando en mi día a día, para que tu elijas las que más conecten con tu esencia.

Los 3 Pasos básicos para crear una rutina de conexión personal en tu propia casa:

1. Elige un espacio tranquilo, armonioso y cómodo y una hora fija para hacer tu rutina, puede ser en las mañanas o en las noches, y agenda ese tiempo para ti, el tiempo que le quieras dedicar 15, 20 , 30 minutos o 1 hora.
2. Elige la o las prácticas que conecten más contigo y tus necesidades, puedes escribir, orar, meditar, visualizar, conectar con la naturaleza o cualquiera de las prácticas de conexión personal que existen. y algunas que te comparto aquí.
3. Disfruta tus prácticas de conexión personal, sé constante y veras el cambio que tendrás en tu vida, en tus relaciones, en tus sueños e incluso en tu relación con el dinero.




**ALGUNAS PREGUNTAS PARA CONOCERTE Y
SABER QUÉ PRÁCTICAS PUEDEN IR MÁS
CON TU ESENCIA Y NECESIDADES:**


 ¿Qué sientes que necesitas ahora mismo?

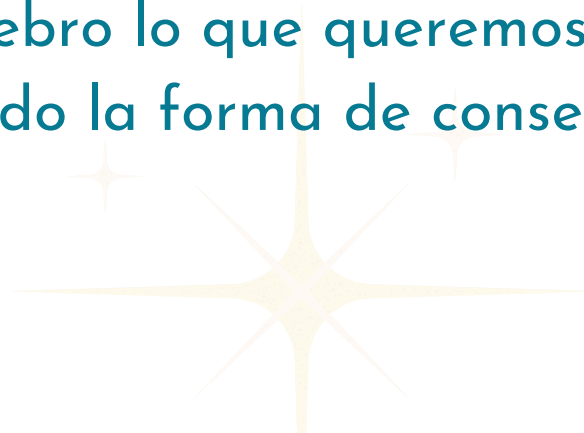
 ¿Qué te gusta hacer, es decir eres más de escribir, de reflexionar, de leer, de respirar?




LAS PRACTICAS DE CONEXIÓN PERSONAL MÁS PODEROSAS QUE UTILIZO


 **1. Diario de gratitud:** Consiste en escribir cada día 10 cosas por las que agradeces, cosas tan grandes como un aumento de sueldo inesperado o cosas tan sencillas como decir gracias por mi café caliente, o gracias por este rico viento en mi cara, gracias por esa sonrisa de ese desconocido, es agradecer cualquier mínimo detalle de tu día, pero de verdad conecta con ese sentimiento de GRATITUD. A medida que vayan pasando los días pues se ira sintiendo más fluido y más conectadas.

 **2. Visualización.** Esto tiene un valor muy muy poderoso y para esto primero que todo vas a escribir con detalles cómo se ve un día perfecto para ti, es decir, todo desde cómo te levantas, hasta cómo te duermes y qué haces en ese día perfecto para ti. Al principio de la visualización sobre todo si nunca la has realizado sentirás extraño, pero luego que empieces vas a sentir cada sensación en tu cuerpo como si fuera real y de esa forma le estaremos diciendo al cerebro lo que queremos para que vaya creando la forma de conseguirlo.



LAS PRACTICAS DE CONEXIÓN PERSONAL MÁS PODEROSAS QUE UTILIZO

 **3. Diario de sueños:** Esta práctica la aprendí de la autora Rachel Hollis, y la volví parte de mis rutinas de conexión personal, porque los sueños también son parte de nosotras y necesitamos mantenernos conectados a ellos para verlos manifestado y consiste en escribir todos los días 3-5 sueños, en presente, como si ya lo has logrado. Así le mandamos la señal al cerebro de que lo que queremos lograr es posible y está a nuestro alcance.

 **4. Conexión con la naturaleza:** Esta consiste en salir al patio de tu casa o al balcón de tu departamento y conectar con algo de la naturaleza, lo que sea, un pajarito, el sol, la brisa, el sonido, un árbol, una flor, una planta, una piedra, lo que sea que sientas te llame la atención, luego que elijas, obsérvala con atención, contempla su belleza, su calidez y sobretodo ve tu reflejo ahí. Y dale las gracias por lo que aporta a tu vida.



LAS PRACTICAS DE CONEXIÓN PERSONAL MÁS PODEROSAS QUE UTILIZO



5. Páginas Matutinas: Es una de las prácticas más poderosas que yo en lo personal he podido experimentar porque me ayuda a desintoxicar mi mente, lo que haremos es que al despertarte y empezar tu momento de conexión personal vas a tomar lápiz y papel, no digital, no en el cell o la computadora, a puño y letra y vas a empezar a escribir todo lo que tengas en la mente, sin darle sentido lógico, no elabores, ni pensar nada, es simplemente drenar la mente, escribir lo primero que te llegue a la mente.

Si sientes que no tienes nada que escribir, escribe no tengo que escribir, no sé qué escribir hasta llenar 3 hojas en blanco, al principio salen todo lo que apesta y te molesta, pero luego de unas semanas todo lo que sale es pura gratitud, inspiraciones y grandes cosas que irán llegando y pasando en tu vida.



LAS PRACTICAS DE CONEXIÓN PERSONAL MÁS PODEROSAS QUE UTILIZO



6. Respiración consciente: Se consciente de tu respiración, en un lugar tranquilo, cierra los ojos y empieza a respirar lentamente observa como entra y sale el aire por tu cuerpo. Hazlo todas las veces que puedas durante el día



7. Conecta con tu cuerpo. Conectar con tu cuerpo es cuidar tu templo, aquí vas realizar lo que le guste a tu cuerpo, en mi caso es bailar, así que siempre que quiero conectar conmigo misma, bailo como loca o quizás tu forma es haciendo rutinas de autocuidado, haciendo ejercicios, yoga, tú eliges la forma en que quieres sentir tu cuerpo



8. Otras prácticas super poderosas que utilizo:
Orar-Leer. Meditar



LA PRÁCTICA MÁS PODEROSA QUE UTILIZO PARA TRANSFORMAR DE FORMA PRÁCTICA MI RELACIÓN CON EL DINERO

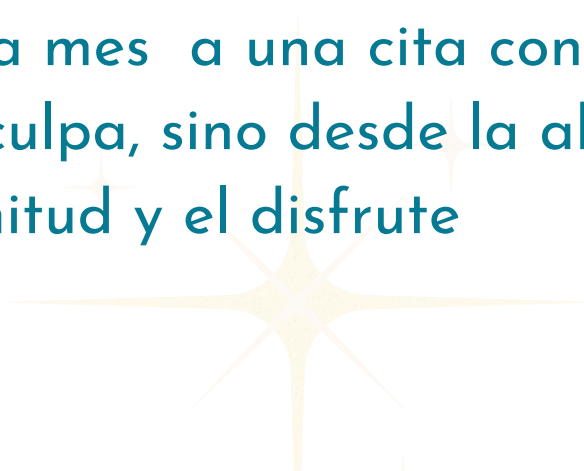


My Money's Dates.

Esta es una de mis prácticas favoritas para conectar y para mejorar mi relación con el dinero desde la parte física del dinero, tener un momento mensual sagrado con tu dinero puede ser el antes y el después, pero no se trata de una simple revisión de números y ya, sino de hacerte amiga de sentarte cada vez para ver tus números sin miedo, sin culpa.

En esta cita con el dinero que hago cada mes, es para autoindagar lo que pasó sin JUZGARTE y lo más lindo mirar el futuro de una forma distinta donde haces tus presupuestos abundantes, sigues de cerca tu enfoque a reducir las deudas y mejor aún, alcanzar tus metas financiera que desees.

Así que siéntate cada mes a una cita con el dinero, no desde el miedo o la culpa, sino desde la abundancia, la plenitud y el disfrute



MY MONEY'S DATES



Y si quisieras hacer esto acompañada de una comunidad de abundancia que está evolucionando cada mes con el dinero te invito al:

MONEY MAKER EVOLUTION

El espacio para mujeres que desean trabajar precisante en su evolución con el dinero, no podemos empezar a generar más dinero si antes no hemos transformado nuestra relación con la abundancia.

Aquí transformas tu forma de pensar, sentir y accionar con el dinero, aquí empiezas a manejar el dinero de una forma más consciente y desde el disfrute, es donde te liberas de deudas y te conviertes en dueña de tu \$

CON UN PRECIO SUPER ESPECIAL 🇵🇷



PACK MONEY MAKER EVOLUTION

El espacio perfecto para empezar a evolucionar con el dinero en tu vida.



QUE TE INCLUYE 3 PROGRAMAS:

1

REESCRIBE
TU HISTORIA
con el
DINERO

Transformas tu relación y tus resultados con el dinero



2

Dinero
CONSCIENTE

Domina tu dinero desde la abundancia, la claridad y el disfrute

3

DE DEUDA
A DUEÑA
Dinero

Rompe el ciclo de las deudas repetitivas y alcanza tus metas financieras



Los tres por el precio de uno. Te puedes llevar todo el pack por solo **67 USD*** 🍷

También tendrás acceso a una comunidad de WhatsApp

Acceso por 3 meses a sesiones mensuales de MONEY'S DATES en vivo con la comunidad

Acceso de por vida a los 3 programas digitales

PACK MONEY MAKER EVOLUTION

Reescribe tu historia,
domina tu dinero y libérate
del ciclo de las deudas,
todo en un solo lugar,
acceso de por vida.



1


**REESCRIBE
TU HISTORIA**
con el **DINERO**

*Transformas tu relación y tus
resultados con el dinero*



2

 **Dinero**
CONSCIENTE

Domina tu dinero desde la
abundancia, la claridad y el
disfrute



3

**DE DEUDA
A DUEÑA**
DE TU **Dinero**



*Rompe el ciclo de las deudas
repetitivas y alcanza tus
metas financieras*

ACCEDE AQUÍ AL PACK
MONEY MAKER EVOLUTION

POR SOLO 67 USD



PRÁCTICA DE CIERRE

Si me conoces ya un poco, sabes que no dejo nada al aire libre, tengo clarísimo que el cerebro no aprende por comprender una información sino por experimentación, por integrarla a tu vida. Por eso es momento de que armes tu propia rutina de conexión personal y con el dinero:



PRÁCTICA DE CIERRE

1. Elige las prácticas de conexión personal que iniciarás



probando ahora mismo. Escríbelas

aquí:-----

2. Elige tu hora matutina o/y

nocturno:-----

3. Prepara tu espacio sagrado para ese

momento:-----

4. Elige el día exacto en que te comprometerás a tener una cita

consciente con el dinero, si no estás lista aun para entrar al

MONEY MAKER EVOLUTION en este momento, no te

preocupes, empieza haciendolo con lo que tengas, mientras

tanto elige el día del mes, prepara tu excel y saca esa cita

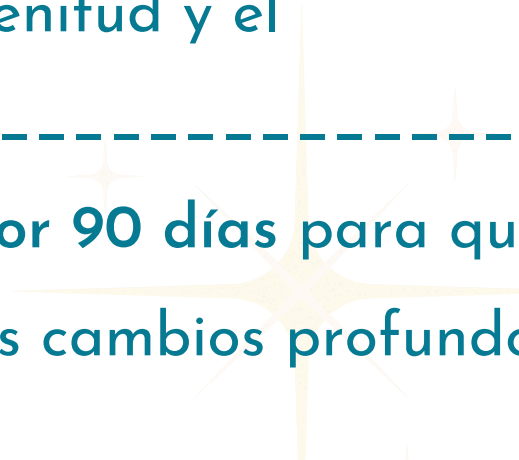
mensual con el dinero no desde el miedo o la culpa, sino desde

la abundancia, la plenitud y el

disfrute:-----

5. Y listo repite esto por 90 días para que se integre totalmente

esto a tu vida. y veas cambios profundos.. y luego me cuentas..



¡Felicidades! por descargar tu guía y querer vivir más conectada contigo misma.

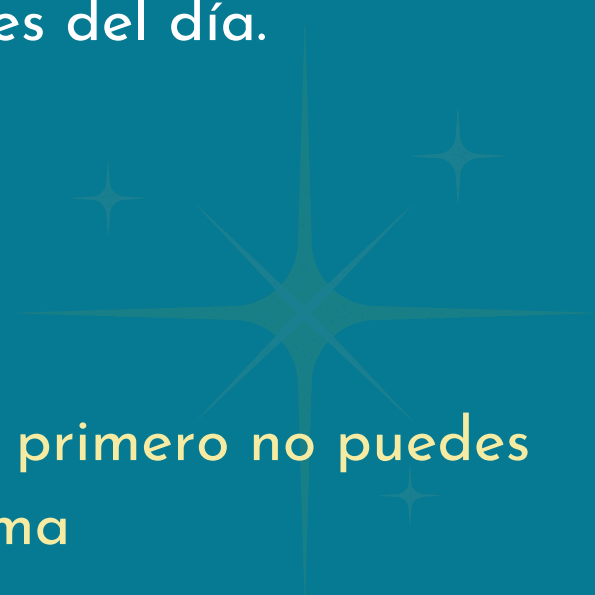
Recuerda que estas son las prácticas de conexión personal más poderosas para mí porque cada una de ellas, las he probado y han transformado mi vida.

No te agobies, elige una y ve probando hasta que conectes con esa o esas que vayan más con tu esencia y con tus necesidades, porque no siempre estamos iguales, a veces queremos solo silencio, otra vez solo queremos descargar todo lo que tenemos en la mente y otras veces queremos mover el cuerpo.

Solo ten a mano esta recopilación de prácticas y ve probando y ajustando según tus propias necesidades del día.

Recuerda:

No puedes conectar con los demás si primero no puedes conectar contigo misma



PACK MONEY MAKER EVOLUTION

Reescribe tu historia,
domina tu dinero y libérate
del ciclo de las deudas,
todo en un solo lugar,
acceso de por vida.



1


**REESCRIBE
TU HISTORIA**
con el **DINERO**



*Transformas tu relación y tus
resultados con el dinero*

2

**Dinero**
CONSCIENTE

Domina tu dinero desde la
abundancia, la claridad y el
disfrute



3

**DE DEUDA
A DUEÑA**
DE TU **Dinero**



*Rompe el ciclo de las deudas
repetitivas y alcanza tus
metas financieras*

ACCEDE AQUÍ AL PACK
MONEY MAKER EVOLUTION

POR SOLO 67 USD