

SARA COSTANTINO MÉTODO MENS



EL VIAJE HACIA DENTRO.

GUÍA PARA RECONOCER SI TIENES ALGO QUE SANAR

Descúbrelo en 5 minutos con estas preguntas poderosas.
Una guía práctica para ayudarte a identificar si estás viviendo una repetición, herida o bloqueo que pide ser sanado desde la raíz.



QUE ENCONTRARÁS EN ESTA GUÍA.



✦ ¿Qué encontrarás en esta guía?

- ✓ 5 preguntas esenciales para detectar si hay algo por sanar.
- ✓ Un ejemplo práctico para cada pregunta.
- ✓ Un ejercicio simple para reconectar con tu cuerpo.
- ✓ Una invitación amorosa al Método M.E.N.S.: un espacio para transformarte desde adentro...

...nunca es tarde para hacer de tu vida una obra maestra...
Te mereces ser feliz y disfrutar de todo lo bueno el universo tiene preparado para ti !

PREGUNTAS

1. ¿Sientes que algo se repite una y otra vez en tu vida?

Ejemplo práctico:

- Siempre atraes parejas que no se comprometen. Cambias de nombre en tus apps de citas, haces terapia, lees libros... pero terminas en la misma historia emocional. ¿Coincidencia? Tal vez no. Tal vez hay algo en ti que necesita ser mirado con más profundidad.

2. ¿Hay áreas de tu vida donde sientes que por más que te esfuerzas, no avanzas?

Ejemplo práctico:

- Te formas, trabajas horas extra, haces de todo... pero el dinero no fluye o nunca es suficiente. Puede haber un bloqueo inconsciente con el merecimiento, la abundancia o memorias familiares no resueltas.

3. ¿Cargas emociones que no sabes de dónde vienen?

Ejemplo práctico:

- Te despiertas con angustia o tristeza, sin motivo aparente. Has tenido una buena semana, pero algo pesa. Tal vez estás reactivando patrones que no te pertenecen pero vienen de tu árbol genealógico

PREGUNTAS

🔄 4. ¿Te cuesta sostener lo bueno cuando llega?

Ejemplo práctico:

- Lanzas tu proyecto empieza a funcionar, en vez de disfrutarlo, sientes miedo, culpa y empiezas a sabotearlo. Tal vez estás cargando emociones heredadas, memorias de tu infancia o lealtades invisibles a tu sistema familiar.

☹️ 5. ¿Tienes síntomas físicos persistentes sin causa médica clara?

Ejemplo práctico:

- Sufres migrañas, dolores de espalda, tiroides, colon irritable... y los estudios dicen que estás “bien”. Pero el cuerpo no miente. Tal vez está expresando lo que aún no te has permitido sentir o liberar.



RESPUESTA DEL ALMA

🌿 ahora , si quieres, por cada pregunta escribes una respuesta resumiéndola en 4 palabras



1

.....

.....

.....

.....



2

.....

.....

.....

.....



3

.....

.....

.....

.....

RESPUESTA DEL ALMA



4

.....

.....

.....

.....



5

3

.....

.....

.....

.....



EJERCICIO PRATICO

🧘♀️ Un ejercicio simple para
escuchar a tu cuerpo

Tómate 2 minutos.

Ahora piensa que estás en un espacio seguro, sin
juicio

Cierra los ojos.

Ponte las manos al pecho

Haz 3 respiraciones profundas.

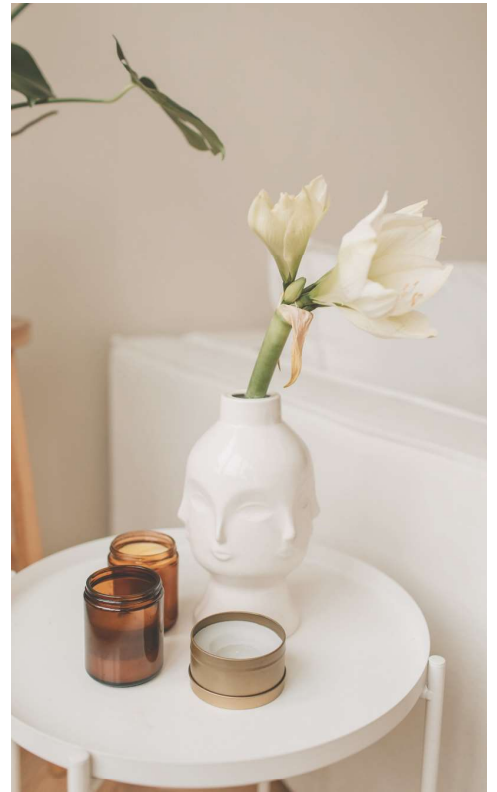
Lleva tu atención al centro de tu pecho a tu
corazón

Y pregúntate en voz baja:

“¿Qué parte de mí está necesitando ser escuchada
hoy?”

No importa si la respuesta no es inmediata.

Lo importante es abrir el canal y aprender a
escuchar tu verdad interna.



...ser consciente que hay
algo que sanar significa
estar ya a mitad del
camino...





TOMA DE CONSCIENCIA

✉ ¿Qué hacer si sentiste que alguna de estas preguntas tocó algo en ti?

No estás sola.

Y no estás rota.

Hay algo en ti que pide volver a “casa”.

Y por eso existe el Método M.E.N.S.

Un proceso de sanación individual y profundo que trabaja tus 5 cuerpos: físico, mental, emocional, energético y espiritual.

Con herramientas como biodescodificación, PNL, constelaciones familiares, Reiki con cristales, Feng Shui y más.

🌸 ¿Quieres hablarlo?

Si sentiste que necesitas compartir algo, agendemos una llamada.

Charlamos sin compromiso.

Y vemos si es tu momento de iniciar este camino.



SOBRE MI...

Soy Sara, italiana, intensa y profundamente humana.

He vivido en varios países y me siento ciudadana del mundo.

Fundadora de la heladería SottoZero y de la asociación Emprendeclub Canarias, siempre he emprendido con el corazón por delante.

Tras cerrar mi negocio por la pandemia, inicié un viaje de transformación profunda que me llevó a sanar desde las raíces.

Me formé en Biodescodificación, PNL, Numerología, Constelaciones, Reiki, e no para enseñar desde la teoría, sino desde la experiencia vivida. Soy Profesora de Hatha

Vinyasa Yoga y

hoy acompaño a mujeres que quieren recordar quiénes son, sanar su historia y reconectar con su propósito a través del Método M.E.N.S.



¿NOS HACEMOS
UNA LLAMADA?

CALENDARIO



info@metodomens.com
www.metodomens.com/metodomens