

CLARIDAD • PAZ INTERIOR •
EQUILIBRIO EMOCIONAL

TU PRIMER REGALO ESPIRITUAL

GUÍA BREVE PARA EMPEZAR HOY MISMO EN
7 MINUTOS

ESTE MATERIAL ES UNA INVITACIÓN A
RECONECTAR CON TU FUERZA INTERIOR.

SIGUE LOS PASOS, ESCRIBE TUS
RESPUESTAS Y GUARDA ESTE PDF: SERÁ
TU PUNTO DE PARTIDA PARA TOMAR
DECISIONES EN AMOR, PROSPERIDAD Y
FAMILIA CON CALMA Y DIRECCIÓN.



MENSAJE DEL CONSEJERO ESPIRITUAL

GRACIAS POR ESTAR AQUÍ. SI LLEGASTE A ESTE PUNTO ES PORQUE DESEAS CAMBIAR ALGO IMPORTANTE. HOY VAMOS A DARTE CLARIDAD Y UNA PRÁCTICA SENCILLA PARA RECUPERAR TU CENTRO. PROMESA: SIN DISCURSOS VACÍOS NI FÓRMULAS IMPOSIBLES —SÓLO PASOS CONCRETOS QUE PUEDES APLICAR DESDE AHORA.

LO QUE OBTENDRÁS HOY:

- UN EJERCICIO DE 3 PREGUNTAS PARA ENFOCAR TU MENTE Y TUS EMOCIONES.
- UNA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN 4-4-6 PARA CALMAR EL SISTEMA NERVIOSO EN MINUTOS.
- UN MINI-PLAN DE 3 PASOS PARA ESTA SEMANA.

MICRO-ACCIÓN (2 MINUTOS): ABRE TU AGENDA Y RESERVA 7 MINUTOS HOY. TU TRANSFORMACIÓN COMIENZA CUANDO TE DAS ESE PEQUEÑO ESPACIO.



LA PREGUNTA DEL ALMA

1) ESCRIBE SIN JUZGAR DURANTE 3-5 MINUTOS:
¿QUÉ ES LO QUE MÁS DESEO CAMBIAR EN MI VIDA HOY?

R/ _____

CUANDO TERMINES, SUBRAYA UNA PALABRA CLAVE QUE RESUMA TU RESPUESTA.

2) RESPIRACIÓN 4-4-6

(3 REPETICIONES) • INHALA POR LA NARIZ CONTANDO 1-2-3-4. • SOSTÉN EL AIRE 1-2-3-4. • EXHALA LENTAMENTE POR LA BOCA CONTANDO 1-2-3-4-5-6. • REPITE 3 VECES. NOTA EL CAMBIO EN TU CUERPO Y TU MENTE.



MINI PLAN & MANTRAS

MINI PLAN DE 3 PASOS PARA ESTA SEMANA

- CLARIDAD: RELEE TU RESPUESTA Y ELIGE UNA SOLA PRIORIDAD (AMOR, FINANZAS O FAMILIA).
- ACCIÓN: DEFINE UNA ACCIÓN PEQUEÑA QUE PUEDAS COMPLETAR EN 20 MINUTOS.
- ACOMPAÑAMIENTO: COMPARTE TU PRIORIDAD POR WHATSAPP/EMAIL PARA ENVIARTE UN DIAGNÓSTICO BREVE.

MANTRAS DE CLARIDAD

- MEREZCO PAZ Y AMOR EN MI VIDA.
- CADA DÍA ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD.
- CONFÍO EN EL PROCESO Y EN MI CAPACIDAD DE CAMBIAR.

¿QUIERES IR MÁS PROFUNDO CON TU CASO? AGENDA UNA CONSULTA BREVE PARA RECIBIR TU PLAN PERSONALIZADO.

→ WHATSAPP/LLAMADA: [AGREGA TU ENLACE O NÚMERO]



+1 404-537-9738



+57 301 214 4016

