



8 Formas de Avivar Tu Vida

**Una guía completa para
encontrar Bienestar en el
día a día**

GABY MOL



Bienvenida, hermosa alma

Si estás leyendo esto, es porque sabes que dentro de ti hay una chispa lista para encenderse. A veces la rutina, las preocupaciones y la prisa nos apagan. Pero la verdad es que tu energía es creadora y depende de ti elegir vivir de forma plena, vibrante y auténtica.

En esta guía encontrarás 8 prácticas simples y poderosas para avivar tu vida cada día. No necesitas grandes cambios, sino pequeños actos conscientes que transforman tu energía y tu manera de relacionarte con el mundo.

"A donde va tu enfoque, tu energía fluye."

Un poco de mi



Soy **Gaby Mol**, creadora de Aviva Espacio, instructora de yoga, pilates y meditación, Coach espiritual y bienestar integral.

Mi misión es acompañar a mujeres como tú a reconectar con su alma, recuperar su energía y transformar su vida desde un enfoque espiritual, físico, mental y emocional.

Creo profundamente que no estás ausente, sola, perdida o rota, solo estás desconectada, y que con prácticas simples, accesibles y llenas de propósito puedes avivar tu vida y vivir con plenitud.

Gaby Mol

1. Gratitud Consciente

Pilar fundamentales para empezar a avivar tu energía cada día.



La Gratitud es el Imán Más Poderoso

Cuando agradeces lo que ya tienes, atraes más razones para agradecer. La gratitud es una práctica que cambia tu perspectiva y abre las puertas a la abundancia.

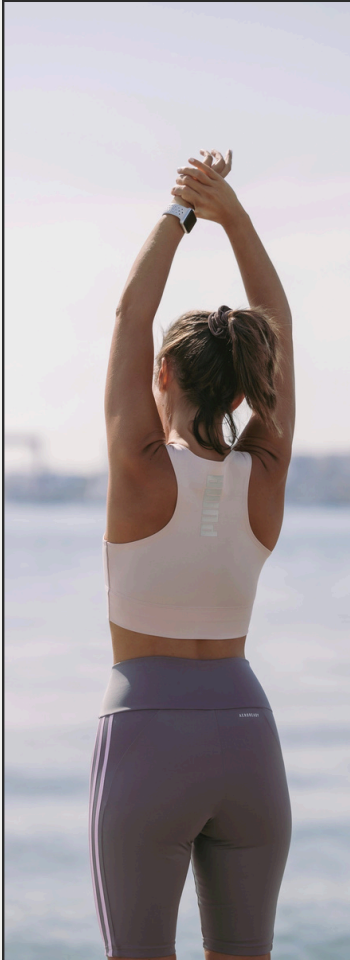
Ejercicio práctico: Cada mañana escribe 5 cosas por las que te sientas agradecido.

Pueden ser tan simples como “respirar”, “tener un techo”, o “el abrazo de alguien que amo”.

✨ Afirmación:

"Cada día mi corazón se llena de gratitud, y mi vida se ilumina más."

2. *Movimiento Diario*



Tu Cuerpo es Energía en Acción

Cuando te mueves, desbloqueas emociones estancadas y despiertas vitalidad.

No se trata de un entrenamiento extenuante, sino de permitir que tu cuerpo exprese su alegría.

Opciones fáciles:

- Caminar 20 minutos al aire libre.
- Bailar tu canción favorita con alegría.
- Hacer estiramientos suaves antes de dormir.

✨ **Afirmación:**

"Mi cuerpo se mueve con libertad y expande mi energía."

3. *Conexión Natural*

Reconecta con tu esencia y co-crea la vida que deseas.

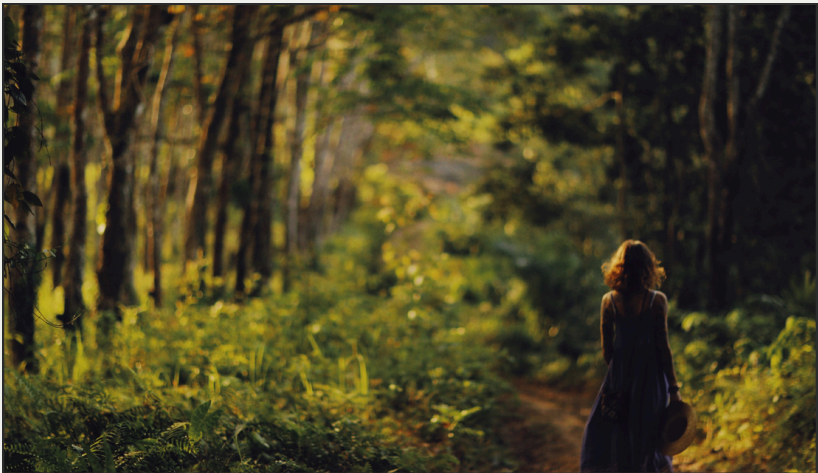
Nutre tu Alma con la Naturaleza

La tierra tiene un poder sanador. Cuando te conectas con ella, tu vibración se eleva, sintiéndote más enraizado y sereno.

Prácticas: Camina descalzo en el pasto o arena; observa el cielo 5 min; abraza un árbol.

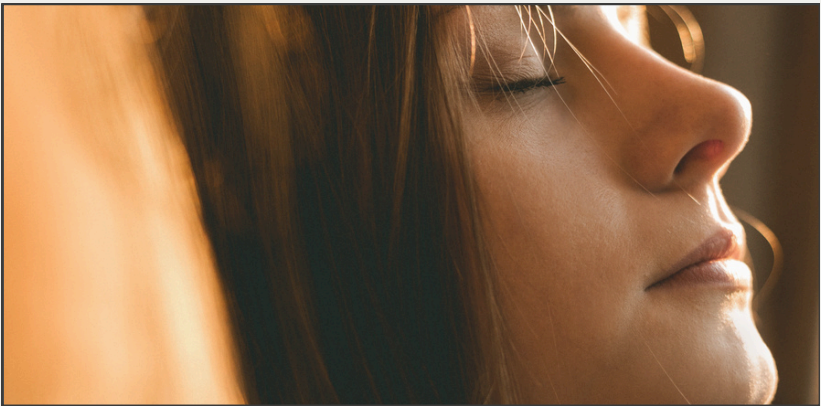
✨ **Afirmación:**

"Soy una con la naturaleza y me recargo de su energía infinita."



4. *Visualización Creativa*

Reconecta con tu esencia y co-crea la vida que deseas.



Crea tu Realidad con la Visualización

Tu mente es un imán: lo que imaginas con claridad, lo atraes. La visualización es una herramienta poderosa para manifestar tus deseos.

Ejercicio: Cada mañana, cierra los ojos y visualiza tu día ideal con todos los detalles.

✨ **Afirmación:**

"Veo mi vida soñada y cada día me acerco más a ella."

5. *Círculo de Energía Positiva*

Las personas que te rodean influyen directamente en tu vibración.

Elegir tu círculo es elegir tu energía.

Rodéate de Quienes Te Inspiran

Busca personas que te inspiren, te apoyen y te eleven. Su energía será un motor para tu propio crecimiento.

Establece Límites Claros

Aprende a poner límites a quienes sientes que drenan tu energía. Tu bienestar es una prioridad.



Únete a Comunidades de Crecimiento

Encuentra o crea espacios donde se compartan sueños, aprendizajes y crecimiento mutuo. La tribu adecuada te impulsa.

✨ **Afirmación:**

"Me rodeo de personas que me impulsan a crecer y me nutren el alma."

6. *Desintoxicación Digital: Un Respiro para tu Mente*



En la era digital, las pantallas pueden ser una fuente constante de ruido mental, comparación social y sobrecarga de información

Desconectar es conectar contigo mismo.

Dedica una Hora Sin Celular

Elige un momento del día para dejar el móvil a un lado. Puedes leer, meditar, cocinar o simplemente estar presente.

Momentos sin Redes Sociales

Evita las redes al despertar y antes de dormir. Tu mañana y tu noche son sagradas para tu bienestar.

Limpia tus Cuentas

Haz una "limpieza" de aquellas cuentas o perfiles que no aporten positividad a tu vida. Sigue solo a quienes te inspiran.

✨ **Afirmación:**

"Mi cuerpo se mueve con libertad y expande mi energía."

7. *Actos de Servicio*

Expande tu corazón dando a los demás y reprograma tu mente con palabras que construyen.

Dar Desde el Corazón

Dar a los demás activa la abundancia en tu vida. Cuando das desde el corazón, tu energía se multiplica y regresan a ti bendiciones inesperadas.

Escucha de Verdad

Ofrece tu presencia y escucha activa a alguien que lo necesite, sin juicios ni interrupciones.

Gesto Pequeño, Gran Impacto

Un mensaje de apoyo, una sonrisa sincera, un cumplido... los pequeños gestos construyen puentes.

Comparte tu Luz

Comparte tu conocimiento o tiempo sin esperar nada a cambio. Tu generosidad es un regalo.

✦ **Afirmación:**

"Mi vida es un reflejo del amor y el servicio a los demás"



8. *Afirmaciones de Poder*

Expande tu corazón dando a los demás y reprograma tu mente con palabras que construyen.



Tus Palabras Crean tu Realidad

Las palabras que te dices a ti mismo son poderosas. Reprograma tu mente con frases positivas para construir la vida que mereces.

Ejercicio: Cada mañana, mírate al espejo y repite al menos 3 afirmaciones:

- "Soy suficiente tal como soy."
- "Merezco una vida plena y abundante."
- "Hoy elijo enfocarme en lo que me expande."

✨ **Afirmación:**

"Mis palabras crean mi destino. Yo elijo programarme para el éxito."

Integra Tu Rutina Aviva

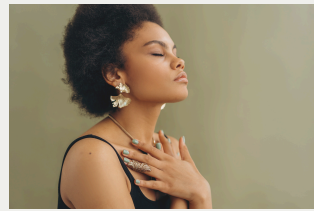
Estas prácticas son simples, pero su poder reside en la constancia. No intentes hacer todo de golpe. Empieza con una o dos y ve sumando gradualmente a tu día.

Aquí te sugerimos un ejemplo de cómo integrar estas poderosas herramientas en tu día a día, adaptándolas a tu ritmo y preferencias:

Mañana Energética

Empieza tu día con:

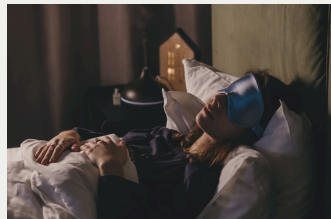
- Gratitud Consciente: Escribe 5 cosas por las que agradeces.
- Visualización Creativa: Imagina tu día ideal.



Tarde Vibrante

Aviva tu energía al mediodía o por la tarde con:

- Movimiento Diario: Baila tu canción favorita o camina.
- Acto de Servicio: Realiza un pequeño gesto de bondad.



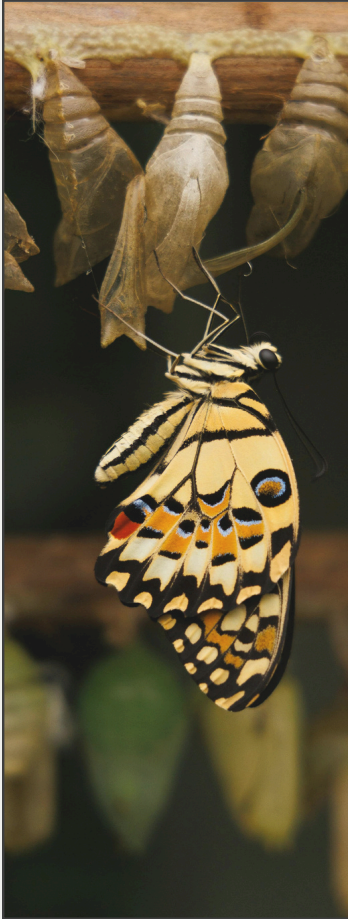
Noche de Calma

Finaliza el día recargando y liberando:

- Desintoxicación Digital: Desconecta antes de dormir.
- Afirmaciones de Poder: Repite tus frases positivas.

En una semana ya habrás activado más energía en tu vida de lo que imaginas. ¡La transformación comienza con un solo paso!

Lo Que Puedes Lograr: ¡Transforma Tu Realidad!



Quando aplicas estas formas de avivar tu vida, no solo cambias tu estado de ánimo, sino que generas una poderosa onda de transformación que impacta todas las áreas de tu existencia. Experimenta la magia de vivir con intención.

Más Claridad Mental

Reducción del estrés y mayor enfoque en tus metas.

Mejor Bienestar Físico

Aumento de energía y vitalidad en tu día a día.

Relaciones Armoniosas

Conexiones más profundas y significativas con los demás.

Abundancia en Tu Vida

Atrae más oportunidades y razones para agradecer.

Te invito a ser parte de esta transformación.

Acepta el reto: aplica al menos 3 de estas formas durante 7 días y observa cómo cambia tu energía.

Gracias por Avivar tu Vida

Gracias por llegar hasta aquí, alma valiente!
Ha sido un placer acompañarte en este camino
hacia una vida más plena y consciente.

Recuerda: una vida avivada no se construye con
grandes saltos, sino con pequeñas decisiones
diarias llenas de intención.

**¡Elige vivir con más gratitud, movimiento,
conexión y amor!**

**"Lo que piensas atraes, lo que te dices te
programa. Aviva tu vida con amor y
conciencia."**

¿Lista para el desafío?

Encuétrame en redes Facebook, IG, TikTok y YouTube como:

Aviva Espacio

Escúchame en mi Podcast

Spotify, Apple Podcast y YouTube

Únete a mi Canal de TELEGRAM

¡Te esperamos!