

El código **DE LA** **energía** *invisible*

LOS 10 HÁBITOS SECRETOS
que usan las personas
más exitosas del mundo
(y nadie te enseña)



Sana con Cata



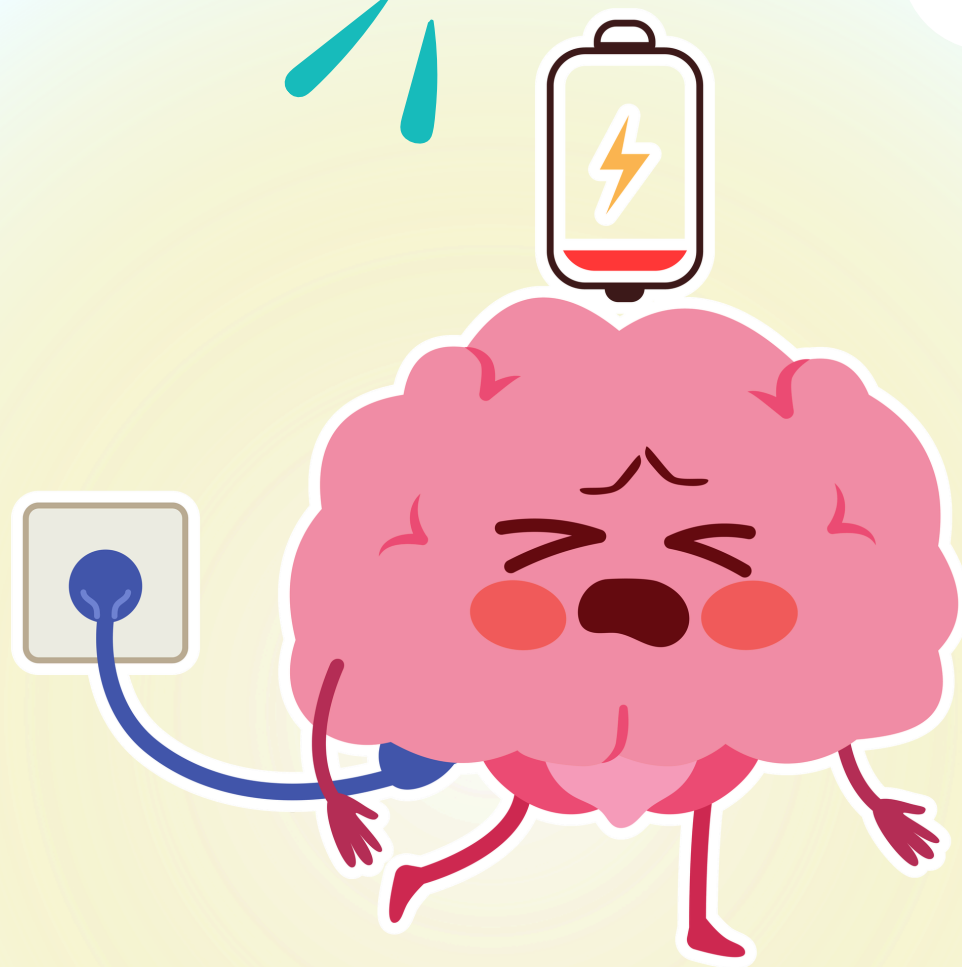
Hay algo que separa a las personas que avanzan con más facilidad hacia esa vida en plenitud, de las que se quedan estancadas...

**No es talento,
No es suerte,
No es sacrificio**

Es algo mucho más poderoso:

SU ESTADO DE

energía



Descubrelos aquí

1

Agradece

por Oprah Winfrey

Oprah pasó de una infancia de extrema pobreza en Mississippi a ser nombrada en múltiples ocasiones como la mujer más influyente del mundo por revistas como Forbes y Time, el agradecimiento no es solo un gesto de cortesía, sino una herramienta de poder para transformar tu realidad. Para ella, agradecer no fue una consecuencia del éxito, sino la **causa**.

Actualmente Oprah escribe cinco cosas por las que está agradecida cada día

"Sé agradecido por lo que tienes y terminarás teniendo más. Si te concentras en lo que no tienes, nunca, jamás tendrás suficiente"



2

Respira

por Novak Djokovic

Djokovic Considerado el tenista masculino más exitoso de la historia, antes de cada partido, no se acelera.

Se apaga, Respira, Medita.

Entra en un estado de quietud total.

Mientras otros se activan hacia afuera... él se activa hacia dentro.



“El tenis es un juego mental, Todos están en forma, todos pegan grandes golpes, pero la cabeza es decisiva”

3

Imagina

por Jim Carrey

En 1985, cuando estaba en la ruina, se escribió a sí mismo un cheque por 10 millones de dólares por "servicios de actuación prestados" y lo fechó para diez años después.

Lo llevó en su billetera hasta que, en 1994, recibió exactamente esa cifra por su papel en una película.

“Crea la más alta y más grandiosa visión posible para tu vida, porque te conviertes en lo que crees”



4

Salta

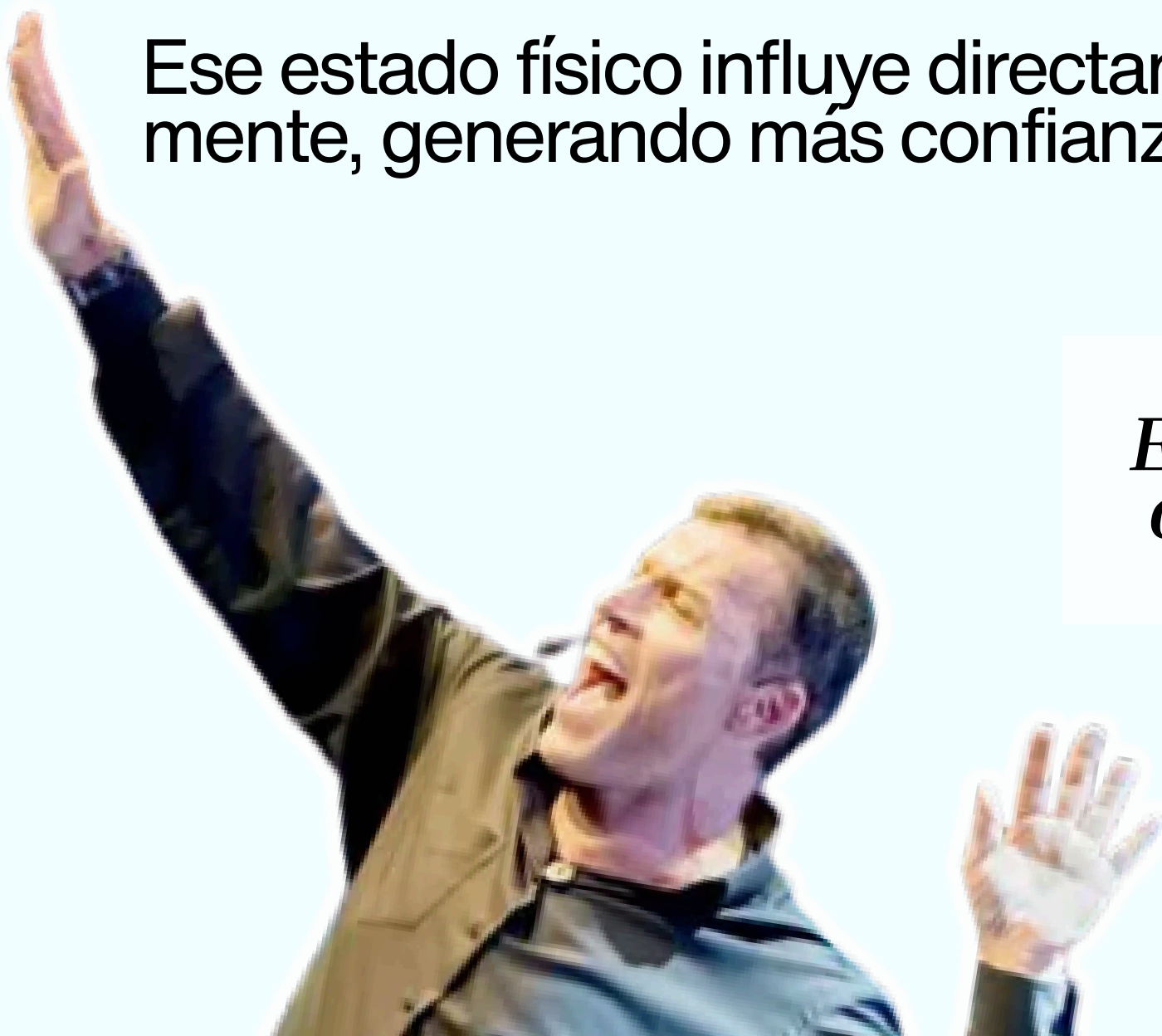
por Tony Robbins

Al saltar, respirar fuerte o moverse con intensidad:

- Aumentas el ritmo cardíaco
- Activas el sistema nervioso simpático
- Subes niveles de adrenalina y energía
- El cuerpo entra en un estado de alerta positiva

Ese estado físico influye directamente en la mente, generando más confianza y enfoque.

*El movimiento
crea emoción*



5

Juega

por Shakira

Hacer algo, por el sólo hecho de divertirse, tener hobbies es clave porque nos ayudan a desconectar del rendimiento, reducir el estrés y reconectar con el disfrute.

Shakira disfruta de actividades como el surf, mostrando ese lado más libre y recreativo fuera del escenario.

Cuanto más disfrutas, más se expande tu energía.



6

Retate

por Wim Hof

Conocido por desafiar el frío extremo, Wim Hof no huye de la incomodidad: La busca.

Se expone al frío, Respira profundo, Permanece.

Mientras otros evitan lo intenso..., él lo usa como herramienta. Sale de su zona de confort de forma consciente, genera un choque en su cuerpo, y despierta su energía en segundos.

Si nunca sales del confort, no descubriras las capacidades más profundas de la mente y el cuerpo



7

Descansa por Simone Biles

Simone Biles, en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, tomó una decisión que sorprendió al mundo: detenerse en plena competencia.

No fue falta de capacidad, fue conciencia de su estado interno. Su mente estaba saturada y eligió parar para proteger su salud mental y su energía.

En un mundo que premia el hacer constante, parar también es parte del rendimiento.

*Sin pausa, no hay
energía que se
sostenga.*



8

Escucha por Cristiano Ronaldo

La música actúa como un "combustible" psicológico que activa directamente el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina y aumentando la adrenalina.

Al igual que Cristiano Ronaldo, quien escucha su Lista de música como ritual para "entrar en la zona", nosotros podemos usar las frecuencias y el tempo para sincronizar nuestros latidos con la energía que necesitamos. ¿Qué canciones te motivan y elevan tu energía?



*Cada sonido
es una forma
de organizar la
energía*

9

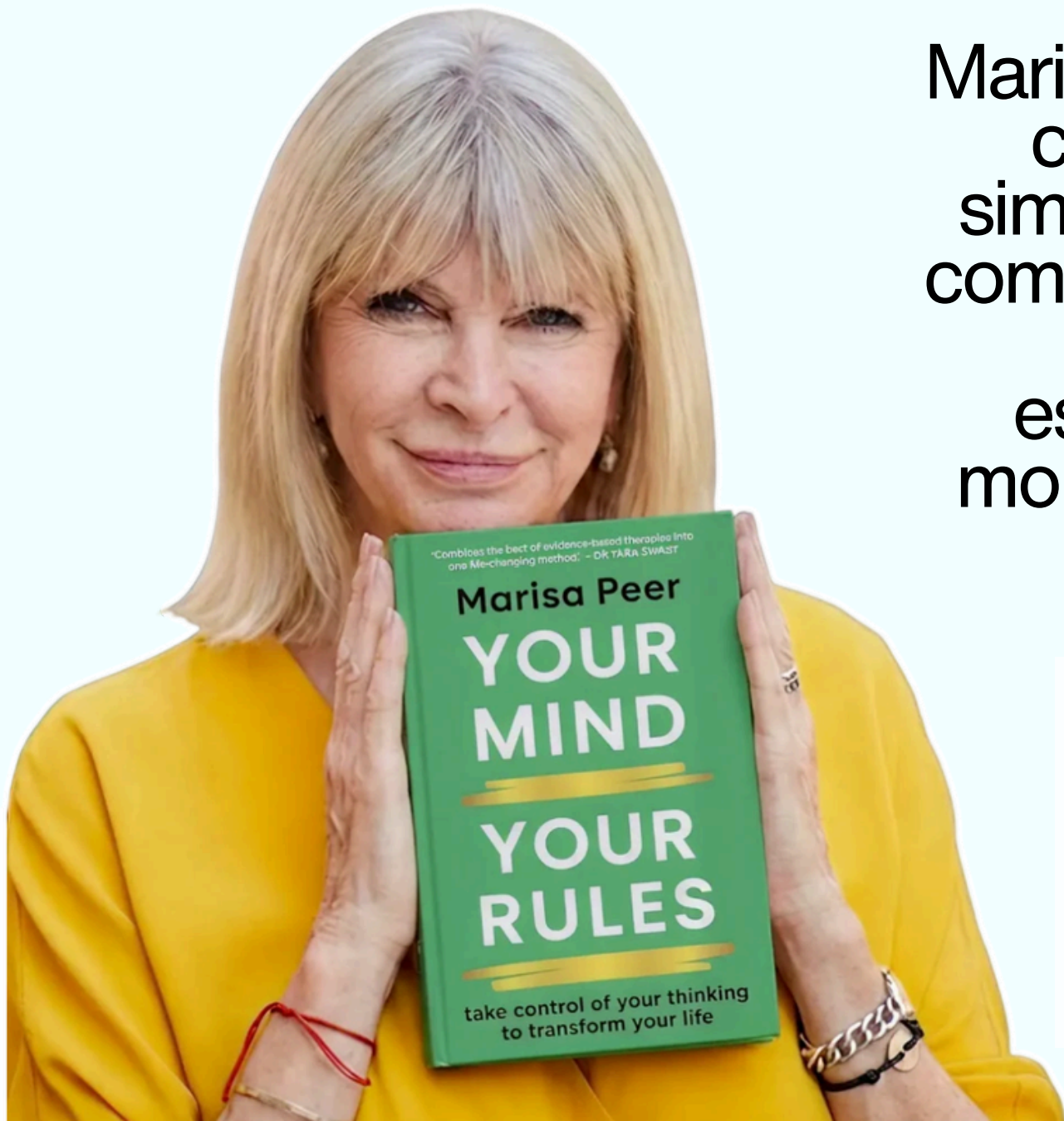
Hablote

por Marisa Peer

A Marisa le dijeron en varias ocasiones que era infértil y que nunca podría tener hijos, pero hoy su hija tiene 36 años, en contra de todo pronóstico ella tuvo a su bebe, porque La mente se reprograma a través del lenguaje repetido y consciente.

Marisa Repite de forma constante frases simples pero directas como “soy suficiente” o “soy capaz”, especialmente en momentos de duda o baja energía.

“Primero creas tus creencias, y luego tus creencias te crean a ti”



10

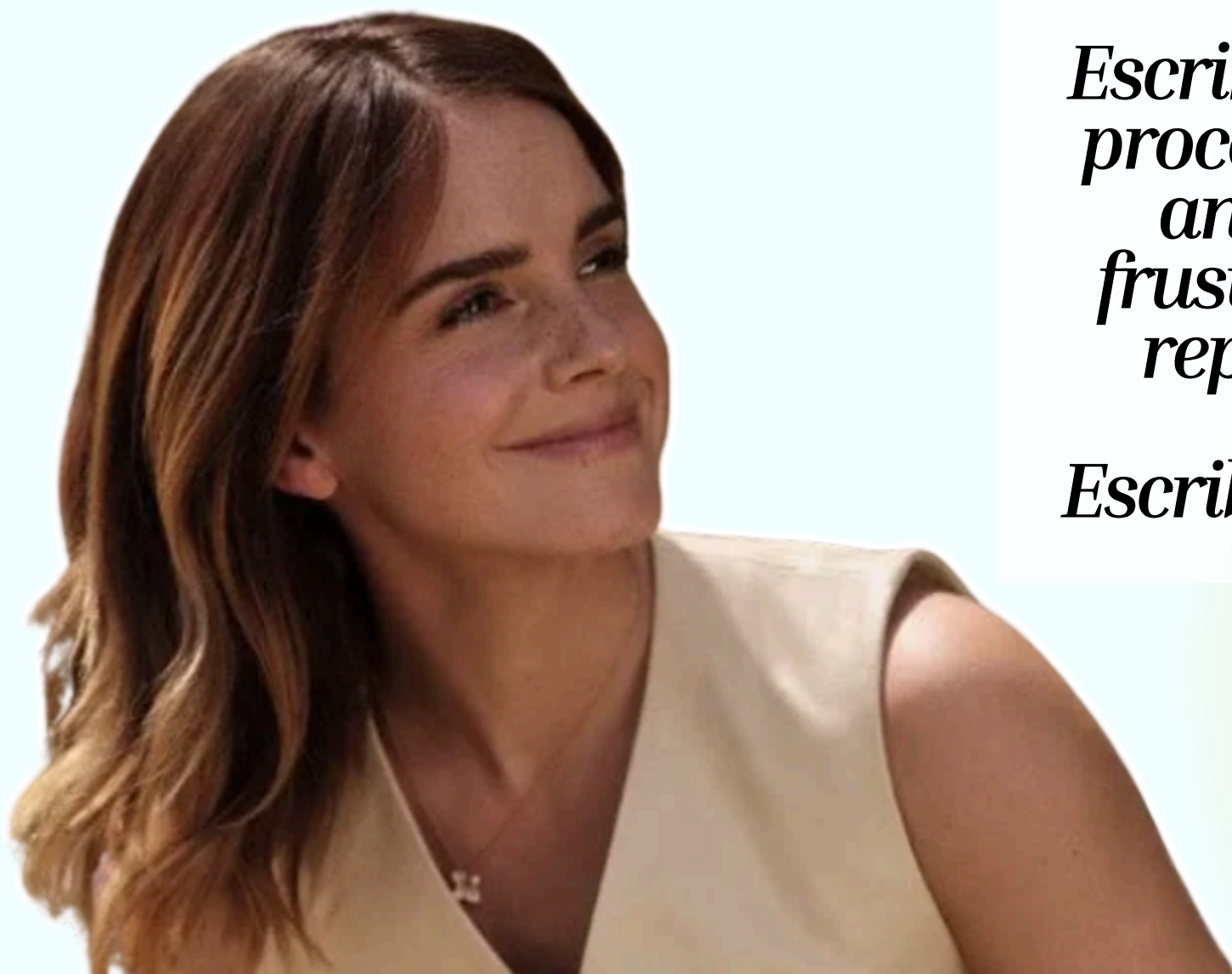
Escribe

por Emma Watson

Emma mantiene un diario donde registra tres cosas divertidas, tres actos de bondad y tres cosas que hizo bien o le gustaron de sí misma cada día, pero también si lo necesita plasma esas emociones negativas sobre el papel como parte de su rutina para mantener claridad y enfoque.

Escribir ayuda a procesar estrés, ansiedad o frustración sin reprimirlos.

Escribir te Libera



Bonus

11

Liberate

por Ed Sheeran

Ed Sheeran no utiliza teléfono móvil desde diciembre de 2015, El cantante tomó esta decisión para reducir el estrés, proteger su salud mental y fomentar su creatividad al evitar las distracciones constantes de la hiperconectividad.

Al alejarnos del ruido digital, liberamos a nuestra mente de la sobreestimulación y las comparaciones constantes que agotan nuestras reservas mentales, intentalo así sea por unas horas al día.

*Desconectate
para
reconectar
con tu energia*



BONUS

12

Conecta

por Gisele Bündchen

Para La Supermodelo Brasileña, conocida por haber sido la modelo mejor pagada del mundo entre 2002 y 2017, la naturaleza no es solo un escenario, sino una fuente directa de energía vital que recarga nuestro sistema nervioso y espiritual.

Ella promueve prácticas como el grounding (caminar descalza sobre la tierra) y el simple hecho de habitar en medio de la naturaleza para sincronizar nuestros ritmos internos con los del planeta, eliminando el estrés acumulado.

"La naturaleza; es a donde acudo cuando necesito recargar mis energías"



Pero la herramienta que logro **Transformar**
mi vida entera y que todo se acelerara fue y es

Sanación Energética

Todos los hábitos que te he mencionado antes son claves y muy especiales para mi, pero la sanación energética ha hecho que se equilibrara mi energía como nunca creí antes, me ha dado claridad, me ha dado valentía, me ha recordado quien realmente soy, me ha llenado de fuerza y así mismo de paz, expresarlo en palabras se queda corto.

AQUÍ puedes encontrar toda la información.



¿Cuál de estos hábitos te gusta más?

¿Cuál crees que es el que más te funcionaría?

¿Cuál ya practicas?

RECUERDA QUE TODO ES

energía

ELEVA TU ENERGIA Y
ELEVAREAS TU VIDA

Sana con
Cata

