

AMOR PROPIO CONVIERTETE EN TU MEJOR VERSION

**LA MEJOR MANERA PARA SANAR, SER FELIZ Y
ENCONTRAR PAZ INTERIOR**

MANIFIESTO ABUNDANCIA

Contenido

CAPÍTULO 1 Encontrarse a uno mismo

CAPITULO 2 El amor propio y la sombra

CAPÍTULO 3 Construyendo el amor propio

CAPÍTULO 4 Estrategias alternativas de amor propio

CAPÍTULO 5 La complejidad y psicología de la autoestima

CAPÍTULO 6 Dominar los pensamientos y las emociones

CAPÍTULO 7 Formas creativas de impulsar el amor propio





La autora

MANIFIESTO ABUNDANCIA EMPREENDEDORA

Todas comenzamos en algún punto, y mi camino comenzo justo despues de mi divorcio hace 6 años. No solo me motiva crear productos digitales atractivos y estéticamente agradables, sino que también siento una profunda pasión por ayudar a las mujeres a recuperar su amor propio y manifestar su abundancia.

Ya sea que estén estancadas en sus carreras o buscando ingresos adicionales para sus familias, diseñe este producto para ser un catalizador del cambio.

Únete a este increíble viaje, donde el éxito no tiene límites y los sueños se hacen realidad.

no te
conformes



A woman with long dark hair, seen from behind, is sitting in a meditative pose on a beach. She is wearing a white string bikini. The background is a warm, golden sunset over the ocean, with the sun low on the horizon. The overall mood is peaceful and contemplative.

Introducción

¿QUÉ ES EL AMOR PROPIO?

El amor propio es quizás uno de los conceptos más fundamentales pero menos comprendidos en el mundo en este momento.

Algunos lo descartan como una ideología de la nueva era que no se puede aplicar en términos prácticos. Pero nada podría estar más lejos de la verdad.

Este eBook te mostrará pasos prácticos con respecto al desarrollo del amor propio.

También explicará qué es y esbozará la historia de este rasgo y cómo ha sido una base fundamental de todas las enseñanzas espirituales.

El amor propio es la mejor manera de

eleva tu autoestima y convertirte en una mujer completamente sanada e integrada. A menudo, nos acercamos a esta idea al revés. Observamos atributos como la forma en que una persona segura camina o estudiamos sus rasgos.

Pero en el fondo, todo cambio radical comienza desde dentro. Es entonces cuando comienzas a valorarte realmente como una poderosa creadora de tu propia realidad y merecedora de amor y respeto de todos.

El amor propio es lo opuesto a ser egoísta. No puedes amar a otra persona incondicionalmente a menos que te ames a ti misma primero. El amor propio no consiste en participar en patrones de comportamiento destructivos y hacer la vista gorda.

No tiene nada que ver con la arrogancia o el narcisismo y tiene todo que ver con convertirse en una mujer completamente completa e integrada.

Cuando logras ejercer el amor propio, tu vida se vuelve mucho más fácil. Esto se debe a que no te sabotearás tanto, algo que todas hacemos con nuestras creencias sobre nuestra falta de valía.



Al final, solo
importan tres
cosas:
Cuánto *amaste*
cómo *viviste*
con gentileza
y cómo
dejaste ir
con gracia las
cosas que no
estaban
destinadas
para ti

También tendrás mucha más estabilidad en tu vida, ya que ya no dependerás de otros para sentirte realizada.

Tus emociones y reacciones no serán volátiles y, de hecho, te volverás desapegada (pero no indiferente) de muchas cosas que suceden en el mundo.

El amor es el bloque de construcción definitivo de todo el universo. Los seres humanos nacen en los brazos de padres amorosos y mueren con sus seres queridos a su alrededor (idealmente). Viven y mueren solo por amor.

Tu capacidad de amarte a ti misma y a los demás es lo único que realmente importa. Cómo llegar allí es otro asunto por completo.

Para esto, debes descubrir quién eres y amarte incondicionalmente.

A woman with dark hair is shown in profile, looking upwards towards a willow tree branch. The background is a clear blue sky. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the image, centered behind the text.

Capítulo 1

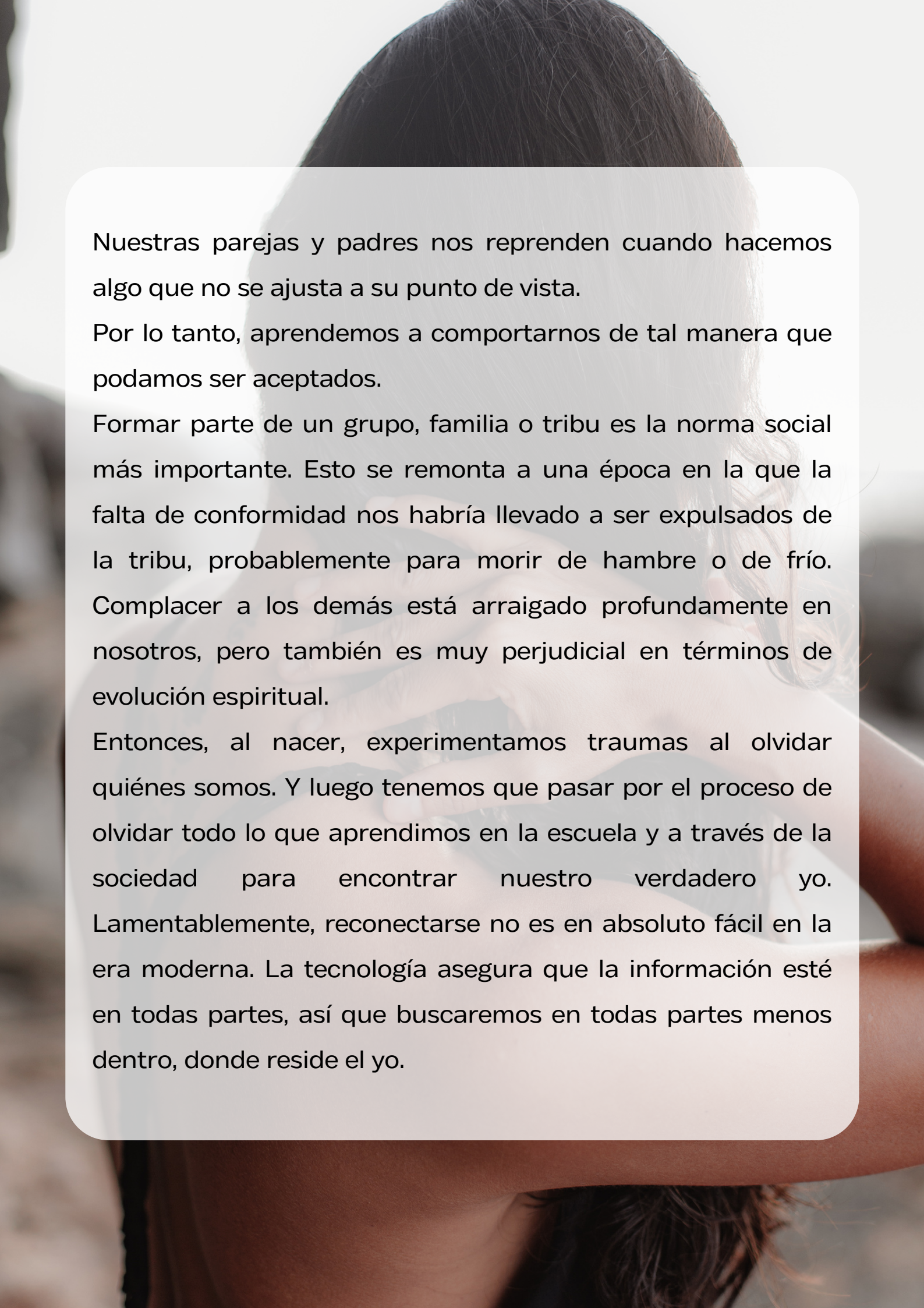
ENCONTRAR EL YO



Capítulo 1

ENCONTRAR EL YO

Encontrar el yo es un concepto místico que ha existido desde tiempos antiguos. El "yo" ha sido descrito con muchos nombres, como el alma, el superalma, el atman, la mónada, la presencia "YO SOY", el Cristo, el iluminado, y así sucesivamente. Más allá de las etiquetas, puede describirse como quien realmente eres sin ninguna de las conductas y actitudes sociales que has adquirido desde el nacimiento. Puede ser 'encontrado' al desprenderse de la ilusión y despojarse de las capas de programación, lo que también puede llamarse el ego. Todo el proceso de la infancia y la socialización esencialmente consiste en aprender cómo olvidar quiénes somos realmente.



Nuestras parejas y padres nos reprenden cuando hacemos algo que no se ajusta a su punto de vista.

Por lo tanto, aprendemos a comportarnos de tal manera que podamos ser aceptados.

Formar parte de un grupo, familia o tribu es la norma social más importante. Esto se remonta a una época en la que la falta de conformidad nos habría llevado a ser expulsados de la tribu, probablemente para morir de hambre o de frío. Complacer a los demás está arraigado profundamente en nosotros, pero también es muy perjudicial en términos de evolución espiritual.

Entonces, al nacer, experimentamos traumas al olvidar quiénes somos. Y luego tenemos que pasar por el proceso de olvidar todo lo que aprendimos en la escuela y a través de la sociedad para encontrar nuestro verdadero yo. Lamentablemente, reconectarse no es en absoluto fácil en la era moderna. La tecnología asegura que la información esté en todas partes, así que buscaremos en todas partes menos dentro, donde reside el yo.

¿Cómo
encontrar
el
yo?



Hay un camino definido para encontrar el yo "rápidamente", aunque el proceso aún difícilmente podría describirse como rápido. Muchas mujeres pueden ser rápidas para descartar las modalidades orientales como anticuadas, inusuales, y difíciles de aplicar en su vida cotidiana. Pero el hecho del asunto es que, en términos de encontrar el yo, la filosofía védica ocupa una posición distintiva de respeto.

Para proceder con el encuentro del Ser, necesitarás:

LA CAPACIDAD DE
DEJAR ATRÁS LAS
DISTRACCIONES

UN
LUGAR SILENCIOSO
Y SERENO

LA CAPACIDAD DE
MEDITAR EN EL
CHAKRA DEL
CORAZÓN

LA CAPACIDAD DE
RESTRINGIR
SEVERAMENTE LA
DIETA

De muchas maneras, es simple y directo. Ve a un lugar silencioso y medita en amarte a ti misma. Restringe tu dieta para no consumir carne, alimentos procesados, cafeína o alcohol. Evita la tecnología y elimina todas las distracciones mentales, físicas y emocionales.

Aunque esto puede ser difícil de hacer, los resultados serán inmensos. Es la modalidad de curación ideal. De 3 a 7 días son suficientes para que ocurran cambios significativos con el protocolo anterior.



Se puede repetir tantas veces como sea necesario y aunque no tendrás éxito la primera o incluso la décima vez, es suficiente para rejuvenecerte completamente de las tensiones de la vida moderna de una manera significativa.

Irónicamente, la forma más rápida de encontrar el yo es no hacer absolutamente nada en absoluto. Tu cuerpo, mente y alma sanarán si simplemente dejas de comer, pensar y leer material basura todo el tiempo. Estarás en un estado de salud perfecto si dejas de hacer cosas que te ponen de mal humor y en un entorno deprimente. La gran ironía de todo esto es que la gente siente la necesidad de "hacer algo" para solucionar un problema ilusorio. Esto lleva a dietas de moda, liposucción, cambios de género, relaciones infelices e hipotecas inasequibles.

La filosofía védica no tiene de ninguna manera un monopolio en retiros silenciosos y ayunos. Pero realmente va al meollo del asunto con su énfasis en estas cosas y su constante enfoque en encontrar el yo.



Hay cientos de otras modalidades esotéricas como cuencos de cristal, visualización, girar, manifestación, sueños lúcidos, trabajo con los chakras y muchas más. Si bien pueden brindar muchos beneficios e incluso algunos efectos paranormales, no llegan al núcleo de encontrar el yo.

Esto implica soltar todo lo que has aprendido para adentrarte en nuevas dimensiones. La cúspide de la autoestima culmina en última instancia en la autorrealización, un estado de ser que se menciona en prácticamente todas las obras literarias espirituales importantes.

Este estado va más allá de la experiencia humana típica hacia un estado de felicidad y comprensión plenas. Sin embargo, las personas autorrealizadas siguen siendo de carne y hueso, viven para contar sus experiencias, han escrito libros y pueden ser encontradas por aquellos que las buscan activamente.

Otros Métodos para encontrar el yo

Hay más formas de intentar descubrir quién eres realmente. Es mejor compararlo con pelar una cebolla donde sólo queda el verdadero yo.

Un buen punto de partida es revisar todo lo que te ha sucedido en esta vida y los acontecimientos más importantes.

La cuestión no es regodearse en ellos ni enorgullecerse de los logros.

Simplemente dibuja un mapa lineal de los principales acontecimientos que sucedieron, cuál fue su efecto en ti e intenta ver el panorama más amplio.

Esto ayudará a desarrollar un cierto grado de objetividad. En términos de encontrarse a sí misma, no deseas ser dependiente de ninguna manera.





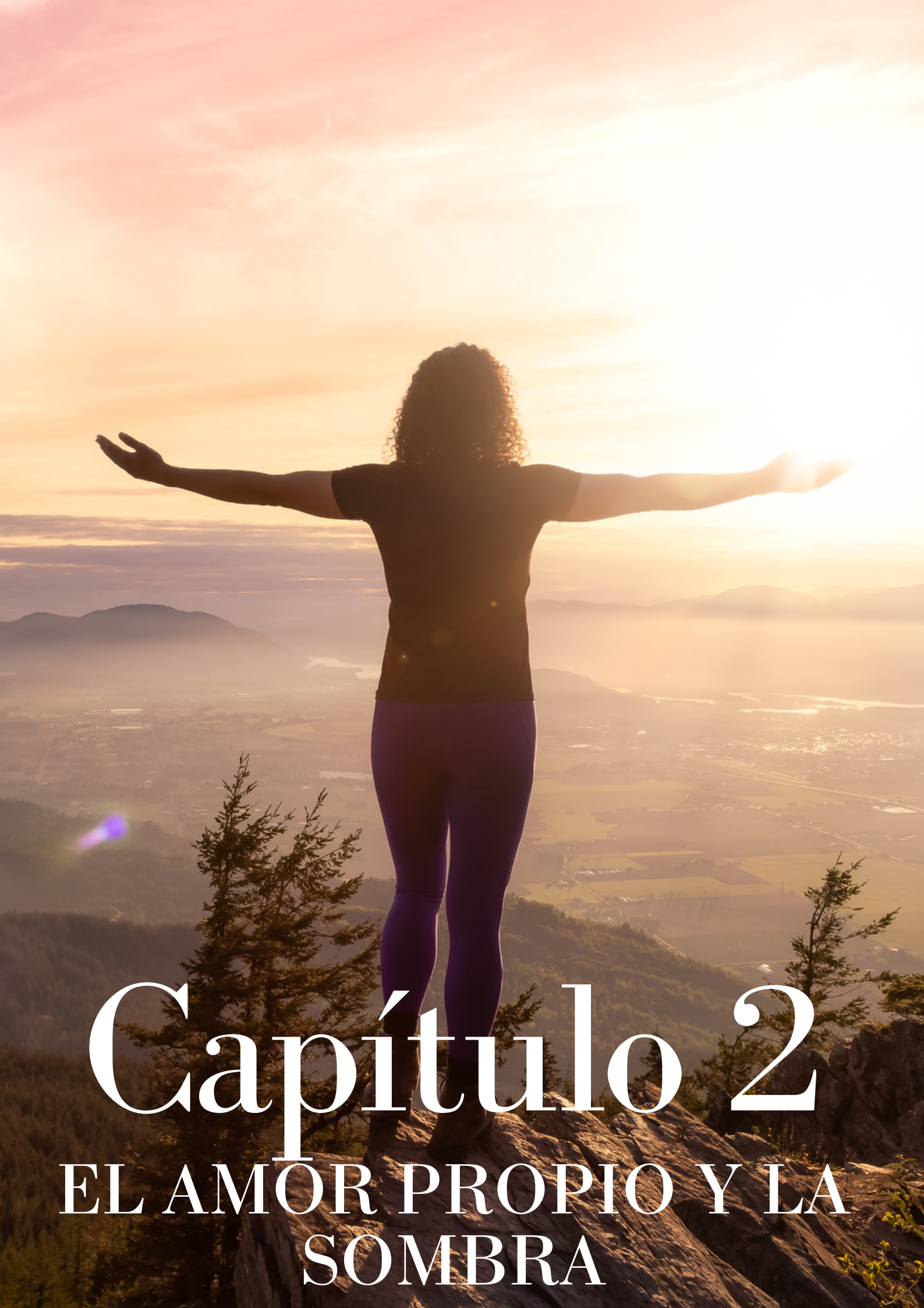
Así que observa todas las formas en que estás emocional, mental, física o financieramente dependiente de otras personas y cosas. Vuélvete lo más autosuficiente posible.

Esto podría implicar dejar de fumar o de consumir alimentos poco saludables y encontrar un nuevo trabajo donde trabajes por ti misma. Será diferente para cada persona. Encontrar el yo es un proceso individual. Nadie se ha autorrealizado junto a otros. Simplemente no es la forma en que funciona el universo.

El pensamiento grupal es la antítesis del empoderamiento individual. Porque incluso en grupos, las soluciones solo provienen de un individuo con una chispa de inspiración. No hay forma de compartir creatividad o ingenio porque proviene de dentro.

Esto significa que cuando estás encontrando el yo, las prácticas que utilices y la filosofía que adoptes serán tuyas y solo tuyas. Si simplemente copias lo que otros están haciendo, entonces ya estás desempoderada y nunca encontrarás el yo.

Sin tomar decisiones por voluntad propia, no estás dándote ningún poder.



Capítulo 2

EL AMOR PROPIO Y LA SOMBRA



02

EL AMOR PROPIO Y LA SOMBRA

El amor propio es una práctica de por vida que debe ser atendida completamente para lograr sus efectos completos. En la era actual, la ley de la atracción es muy popular y viene con una miríada de beneficios.

Se refiere a la naturaleza fundamental del universo; que solo tenemos una cosa en nuestro poder, que es nuestra atención. Y cualquier cosa a la que dirijamos nuestra atención, la atraemos hacia nosotros.

Algunos autores han indicado que la atención es amor y que cualquier cosa que amemos o enfoquemos simplemente crece más grande.

Por lo tanto, debemos ser discernientes en dónde colocamos nuestra atención.



El trabajo con la sombra es una pieza crítica del rompecabezas en términos de autorrealización y empoderamiento. Ha tomado el centro del escenario desde la ley de la atracción.

Pero también vale la pena mencionar que cuando la ley de la atracción se estudia en detalle a lo largo de todos los videos y textos, el yo sombrío se aborda de manera exhaustiva. Con el tiempo, la persona atraerá instancias donde el lado oscuro se cura sin hacerlo la principal prioridad. Esto podría ser en el estado de sueño o en la realidad física.

Todo sobre la sombra

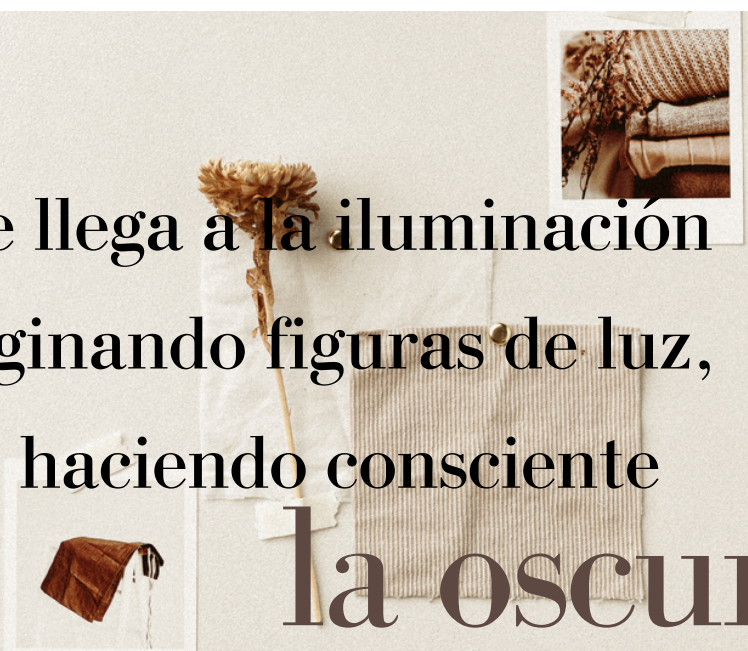
El trabajo con la sombra fue llevado primero a la atención general a través del trabajo del eminente psicólogo y terapeuta conductual Carl Jung. Examinó el lado oscuro del ser humano principalmente a través de los estados de sueño y los símbolos. También descubrió algo llamado inconsciente colectivo que es compartido por todos los humanos. Sin embargo, esto no es relevante para el propósito personal de encontrar el yo. No necesitas investigar la teoría para completar las tareas. La teoría siempre viene en segundo lugar después de la experiencia práctica.

Según Jung, todos tienen un yo sombrío que necesita ser integrado. Cuanto menos integre la persona la sombra y la exprese abiertamente, más oscura y densa será. Además, la sombra a menudo proyectará sus propias fallas en otras personas.

Este fenómeno se demuestra a menudo en las enseñanzas de la ley de la atracción, donde notamos cosas en otros que odiamos de nosotros mismos. En otras palabras, nuestras debilidades e irritaciones pueden ser las mejores herramientas para la introspección.

Según algunos autores, el yo sombrío es en realidad el asiento de la creatividad y tiene muchos aspectos positivos. Es solo que ciertos atributos son ahora vistos favorablemente por nuestra sociedad actual. Alternativamente, el individuo podría haber tenido una experiencia particular que lo obligó a reprimir ciertas emociones y comportamientos.

Independientemente, todo el mundo tiene un lado sombrío que necesita ser atendido. Para algunos, es más obvio que para otros. Puedes usar a otras personas como un espejo para entender tu propia sombra. Puede ser invisible para ti pero cristalino para aquellos que te conocen.



No se llega a la iluminación
imaginando figuras de luz,
sino haciendo consciente
la oscuridad

De Carl Jung,

El yo sombrío era un monstruo tanto individual como colectivamente:

"Es un pensamiento aterrador que el hombre también tiene un lado sombrío, que no consiste solo en pequeñas debilidades y peculiaridades, sino en una dinámica demoníaca positiva. El individuo rara vez sabe algo de esto; para él, como individuo, es increíble que alguna vez, en cualquier circunstancia, pueda ir más allá de sí mismo. Pero permita que estas criaturas inofensivas se agrupen, y emerge un monstruo furioso."



El lado oscuro del amor propio

El hecho es que los seres humanos aprenden mucho más de su dolor que de sus triunfos. Tenemos mucho más que aprender de nuestras fallas que de nuestras fortalezas.

La técnica del reflejo es excelente y todos se beneficiarían de ella, ya que puede ayudar enormemente en el amor propio. Todos pueden ser usados como espejos para nuestro propio desarrollo. Cuando despreciamos a alguien más, es una falla en nuestra propia percepción.

Lo que ves en los demás es un reflejo de lo que tienes dentro de ti pero no quieres enfrentar.

Como resultado, cuando alguien te molesta, es más fácil proyectar tus propias fallas en ellos y criticar.

A woman with long blonde hair, wearing a yellow coat, is shown in profile on the right side of the image, looking upwards. The background is a soft-focus bokeh of warm, golden light spots. Large, semi-transparent white quotation marks are positioned at the top and bottom of the image, framing the text.

“Si odias a una persona, odias algo en
ella que es parte de ti misma. Lo que no
es parte de nosotros no nos molesta”

Herman Hesse



Capítulo 3

CONSTRUYENDO EL
AMOR PROPIO

03

CONSTRUYENDO EL AMOR PROPIO

Si quieres desarrollar el amor propio, lo primero que tienes que hacer es la purificación.

La realidad es que la mayoría de la gente ha adquirido muchas creencias, valores y actitudes salvajes e irracionales que no son reales.

Causan mucho daño.

También hay muchas toxinas físicas en el cuerpo provenientes de un ambiente impuro.





PURIFICACIÓN

Necesitas purificar en todos los niveles para amarte plenamente. La purificación puede sonar como un paso drástico, pero definitivamente vale la pena para que puedas verte con más claridad. La purificación generalmente implica:

1. Ayuno o restricción dietética.
2. Restricción de información.
3. Un entorno natural.
4. Meditación.
5. Oración.
6. Yoga y/o ejercicio.
7. Lectura de material edificante.
8. Silencio.

Puedes combinar las técnicas anteriores durante el tiempo que desees. 3 días es el mínimo y 3 semanas tendrán beneficios increíbles. Pero cualquier cantidad que hagas vale la pena. Estas técnicas son antiguas y, a pesar de todas las estrategias de positividad de la nueva era, son las que mejor funcionan.

Nada tendrá el mismo impacto que hacer lo anterior en conjunto. Funcionan individualmente, pero los efectos se magnifican cuando se combinan. Sólo cuando te alejas de la sociedad (es decir, de la vida “real”) y haces estas prácticas puedes ver claramente cuán disfuncional es realmente la sociedad y cuán disfuncionales son tus propias creencias y pensamientos sobre ti misma y la sociedad.

Ejercicios DIARIOS

No todos tienen tiempo para un ejercicio de purificación intenso. Y realmente solo se pueden hacer una vez cada 3 meses más o menos. Debido a esto, las personas necesitan modalidades menos intensas para poder construir el amor propio de manera constante y sostenida con el tiempo. El primer paso está relacionado con liberar tu tiempo y energía.

La mayoría de las personas tienen un estrés pesado debido a vampiros energéticos, el trabajo y las relaciones. El mejor escenario, si es posible, es simplemente salir de una relación o entorno tóxico.

Muchas personas tienen miedo de dejar un trabajo que odian y fingen que tienen que quedarse allí para pagar las facturas. Pero nada vale la pena si tu energía se está agotando y vives como un zombi sin propósito ni intención. Lo que sucede es que estás fingiendo ser alguien que no eres, lo cual es lo opuesto a la autenticidad.

01

HAZ QUE TUS PENSAMIENTOS SEAN POSITIVOS

Las horas de vigilia y sueño son el mejor momento para dominar tus pensamientos y emociones. En el espacio entre el sueño y la vigilia, convierte tus pensamientos lo más positivos posible. Estos estados son más poderosos y marcan la pauta para el resto del día o de la noche.

02

MANTÉN UN DIARIO DE GRATITUD

Llevar un diario de gratitud es perfecto para apreciar lo que eres y todo lo que has logrado. El quid de la cuestión es que la apreciación humana es arbitraria e irracional. Podemos trabajar por una meta durante 5 años y apreciar su cumplimiento durante una semana. Necesitamos replantear nuestra gratitud y aprecio para poder estar alegres por todo, no solo por las grandes metas.

Amor
EJERCICIOS
propio



03

PONTE A TI PRIMERO

Ponte en primer lugar con las vacaciones, los masajes, los deportes extremos, los conciertos, lo que sea que quieras hacer. Mereces un disfrute supremo y para eso estás aquí. Lamentablemente, la mayoría de las personas piensan que se supone que la vida es una tarea dolorosa y que les genera estrés. No te hagas esto a ti misma.

04

DEJA DE INTERFERIR CON LOS DEMÁS

Deja de interferir con los demás a toda costa. Existe una especie de virus en el que la gente intenta hacer del mundo un lugar mejor y les encanta señalar los defectos del mundo. Esto a pesar de que los tiempos nunca han sido mejores, por un margen gigantesco. Si no te concentras en tu propio desarrollo personal, nunca te desarrollarás. Y encontrarás que otros interfieren en tu vida de manera similar.

05

MEDITAR EN EL AMOR

Meditar en el amor o centrarse en el chakra del corazón es una de las principales recomendaciones entre las antiguas escrituras espirituales. El chakra del corazón es una puerta de entrada al yo superior/alma superior si pones tu energía allí durante períodos de tiempo prolongados.

siéntete bien en todo momento

Una de las partes más importantes y a menudo pasadas por alto para poder encontrarte a ti misma es no sentir vergüenza por sentirte bien.

Esto implica hacer actividades que te hagan sentir bien tanto como sea posible.

A menudo, hay una tendencia a creer que debes sufrir mucho para "lograr" la felicidad.

En realidad, es más el caso de que la infelicidad debe ser "desaprendida" del condicionamiento pasado.

No hay nada de malo en sentirse bien, y ninguna mujer no es merecedora de amor propio, respeto y aprecio.

En realidad, no hay ninguna razón por la que debas sentirte limitada a trabajar durante 4 años en la universidad para empezar en la escalera corporativa y ascender.

Siéntete bien en todo momento.



En realidad, esto es bastante tonto, dado que puedes obtener la certificación a distancia y establecer un negocio en línea por una fracción del costo y el tiempo.

Sin embargo, la gente todavía acude en masa a las universidades pagando decenas de miles de dólares y esperando cuatro años hasta poder obtener ingresos si consiguen un trabajo.

En cualquier caso, no tienes por qué aceptar ninguna limitación que te imponga la sociedad. Si quieres dominar el amor propio, entonces tienes que amarte a ti misma y tratarte con respeto.

Esto implica decir no a las relaciones tóxicas, establecer límites, tener pensamientos positivos, llevar un diario, hacer ejercicio, recibir masajes, darse lujosas duchas calientes, tomar vacaciones con regularidad, etc.

Tu única responsabilidad es contigo misma y asegurarte de que seas lo más feliz posible.

— LO ESTÁS HACIENDO GENIAL







LIBROS SOBRE EL AMOR PROPIO

En realidad, existe una gran variedad de estrategias de amor propio. Lo que es importante entender es que en realidad no es un proceso aditivo. Necesitas deshacerte de las creencias, valores y actitudes que adoptaste para protegerte en esta vida. Estar en un estado mental relajado te ayuda a conseguirlo. Cualquier cosa que te dé otra perspectiva y te aleje de creencias erróneas puede denominarse estrategia de amor propio.

Por supuesto, no faltan autores de libros que puedan compartir mucha sabiduría en lo que respecta al amor propio. Walter Riso, Angeles Caso, Enriqueta Olivari, y la lista continúa. Todos ellos ofrecen una perspectiva diferente respecto a cómo alcanzar la autorrealización. Pero sólo unos pocos identifican el amor como la verdadera fuente y lo abordan directamente.



Su primer libro, *Volver al Amor*, tuvo un gran impacto.

Hay muchos libros para elegir en términos de lectura. Es importante no criticar ni juzgar ningún libro que leas.

Si no es para ti, simplemente déjalo y selecciona otro que sea más apropiado.

No sientas la necesidad de escribir una reseña de 1000 palabras sobre lo malo que fue. La negatividad simplemente regresará a ti.

En cualquier caso, el amor debe expresarse y desarrollarse, y sólo de los libros se puede aprender mucho, independientemente de lo bueno que sea el material. La práctica vence a la teoría.

Uno de los maestros modernos que lo hace es conocido como Don Miguel Ruiz, quien es chamán y defensor de la sabiduría tolteca. Todos sus libros han sido bestsellers internacionales e incluyen *Los Cuatro Acuerdos*, *El Quinto Acuerdo*, *La Voz del Conocimiento* y *La Maestría del Amor*. Otra poderosa oradora sobre el amor propio es Marianne Williamson.



Los caminos más rápidos para AMOR PROPIO



Para amarte a ti misma, debes mirarte con claridad.

Y hacer esto no es tan fácil como podrías pensar.

La mayoría de nosotras tenemos una idea de nosotras mismas que asociamos con nuestros trabajos y logros.

Estas ideas no tienen nada que ver con la realidad, ya sean positivas o negativas.

Observarte en el espejo es una buena manera de realmente mirarte a ti misma.

Se dice que los ojos son las ventanas del alma, y es posible que encuentres muy incómodo mirar directamente a tus propios ojos.

Prueba a mirar tus propios ojos durante unos minutos cada mañana. También puedes hacerlo con tu pareja para aumentar el amor mutuo. Recuerda, la razón principal por la que no te amas a ti misma es que no puedes verte realmente debido a una falta de percepción. Cualquier tipo de modalidad que aclare tu mente y tu lente perceptual te ayuda en el amor propio y la compasión hacia los demás.

La compasión en sí misma no es realmente un 'camino' o medio para el amor propio. Lo que sucede es que al volverte más amorosa contigo misma, te vuelves más compasiva hacia los demás. En términos de la sombra, lo que ves en los demás que detestas, está vivo dentro de ti.

Pero cuando la sombra ha sido integrada, eres más compasiva con aquellos que sufren los problemas que has integrado. Los reconoces más claramente porque solías tenerlos, y tu compasión es mucho mayor debido a la integración.

La disciplina y el enfoque pueden ser un medio para el amor propio. Esto implica alejarse de los comportamientos automáticos que no te sirven. Pero puede ser muy difícil encontrar el equilibrio adecuado entre ser dogmático y disciplinado.

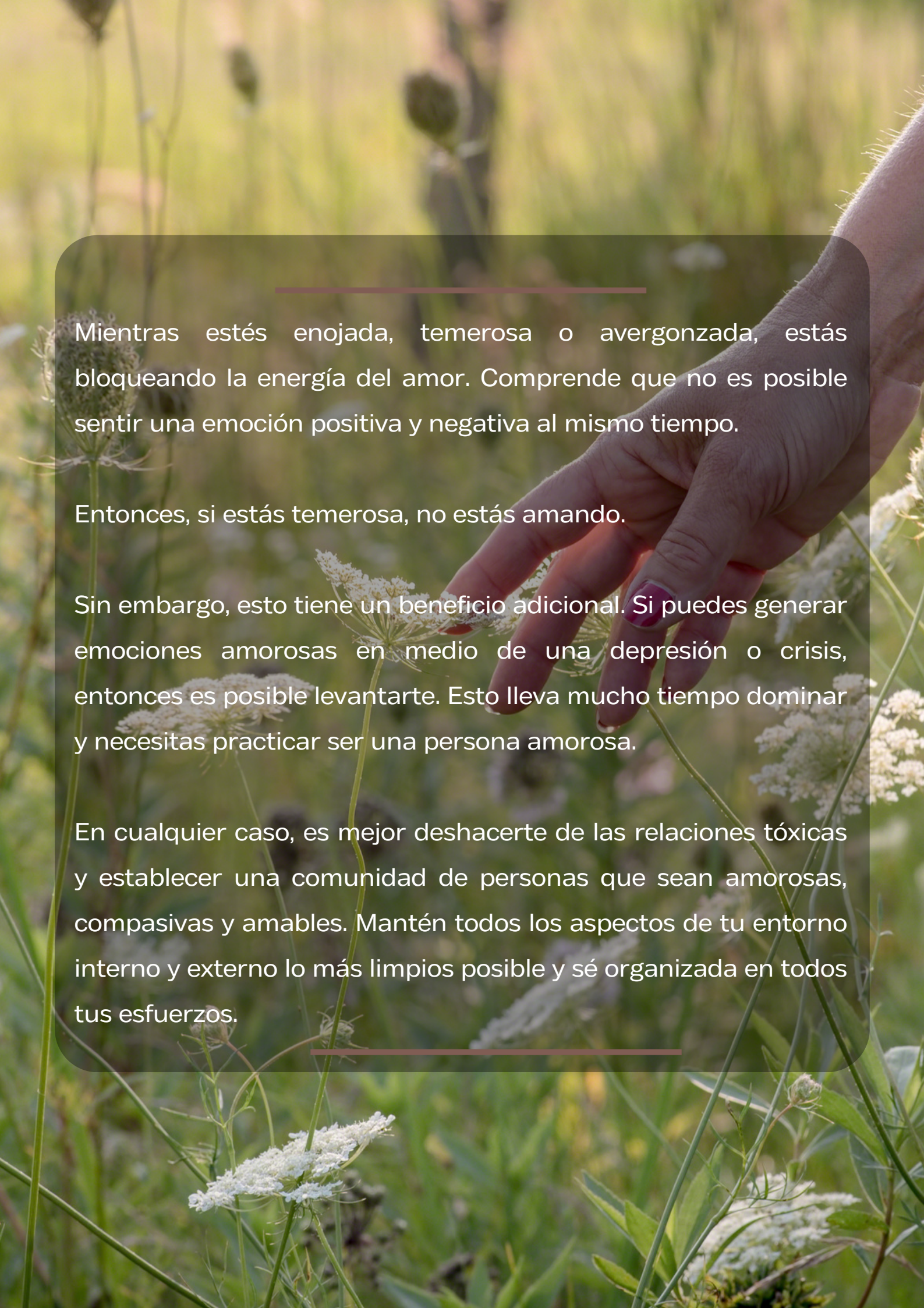
Algunas personas pueden volverse extremistas y no pueden disfrutar de las alegrías simples.

Sin embargo, para la gran mayoría, la dificultad radica en la falta de disciplina y en las indulgencias constantes. En cualquier caso, la publicidad, las redes sociales, los alimentos procesados, el alcohol y los cigarrillos deberían minimizarse tanto como sea posible.

Si realmente amas tu cuerpo, harás el esfuerzo y lo tratarás bien con ejercicio y una dieta razonable. Nada realmente supera meditar sobre el amor y generarlo como emoción cruda. Esta es una práctica profesional para personas que realmente desean alcanzar un dominio del amor. Es el enfoque más directo para sentir realmente la energía del amor y dirigirla hacia un objeto y hacia ti misma.

ORGANIZACIÓN Y LIMPIEZA

Si bien esto es secundario, intenta limpiar el ambiente exterior tanto como sea posible. Esto significa que tu habitación y tu escritorio estarán lo más limpios posible. Quizás también quieras tirar algunas de tus cosas viejas o hacer una venta de garaje. Esto es muy terapéutico y debería servir para limpiar la mente. Debes ubicarte en un entorno seguro, limpio y organizado. También deseas deshacerte de cualquier relación tóxica que tengas. Las relaciones tóxicas en el hogar o en el lugar de trabajo agotarán tu energía como ninguna otra cosa.

A close-up photograph of a hand with purple nail polish gently touching a white flower in a field. The background is a soft-focus green field with other white flowers. The text is overlaid on a semi-transparent dark purple box.

Mientras estés enojada, temerosa o avergonzada, estás bloqueando la energía del amor. Comprende que no es posible sentir una emoción positiva y negativa al mismo tiempo.

Entonces, si estás temerosa, no estás amando.

Sin embargo, esto tiene un beneficio adicional. Si puedes generar emociones amorosas en medio de una depresión o crisis, entonces es posible levantarte. Esto lleva mucho tiempo dominar y necesitas practicar ser una persona amorosa.

En cualquier caso, es mejor deshacerte de las relaciones tóxicas y establecer una comunidad de personas que sean amorosas, compasivas y amables. Mantén todos los aspectos de tu entorno interno y externo lo más limpios posible y sé organizada en todos tus esfuerzos.

A soft-focus photograph of a woman with long, wavy blonde hair, her eyes closed as she smells a branch of white cherry blossoms. She is wearing a white polka-dot long-sleeved top over a floral dress. The background is a bokeh of more blossoms. A white rectangular box is centered over the image, containing the text 'MÁS AMOR PROPIO' in a white serif font.

MÁS
AMOR
PROPIO



Capítulo 5

LA COMPLEJIDAD Y
PSICOLOGÍA DE LA
AUTOESTIMA

LA COMPLEJIDAD Y PSICOLOGÍA DE LA AUTOESTIMA



Evaluar la autoestima puede resultar bastante problemático.

El problema radica en el hecho de que la autoestima puede fluctuar de un momento a otro a lo largo del día.

También suele estar relacionado con un rol o función.

Algunas personas pueden tener millones de dólares y al mismo tiempo luchar contra la ansiedad social o la depresión.

Auto

Algunas personas son excelentes en citas pero terribles en el trabajo. Sin embargo, es significativo que la confianza radica en la percepción de sí mismo o misma en ese campo en particular.

La autoestima se deriva de nuestra identificación con algo. Por ejemplo, un chef podría sentir orgullo por su habilidad como cocinero. Y si quedas decepcionado con la comida, el chef estaría muy descontento en comparación con alguien que no cocina profesionalmente. Lo mismo se aplica a cualquier persona que esté orgullosa del papel que desempeña.

Y es por eso que el amor propio está en otro nivel. No está vinculado a nada. Porque cuando estás apegado a algo por identificación, tu validación proviene de lo que piensan los demás. Incluso si es positivo, sigue siendo temporal. Pero el amor propio es no dualista y constante una vez que lo practicas.

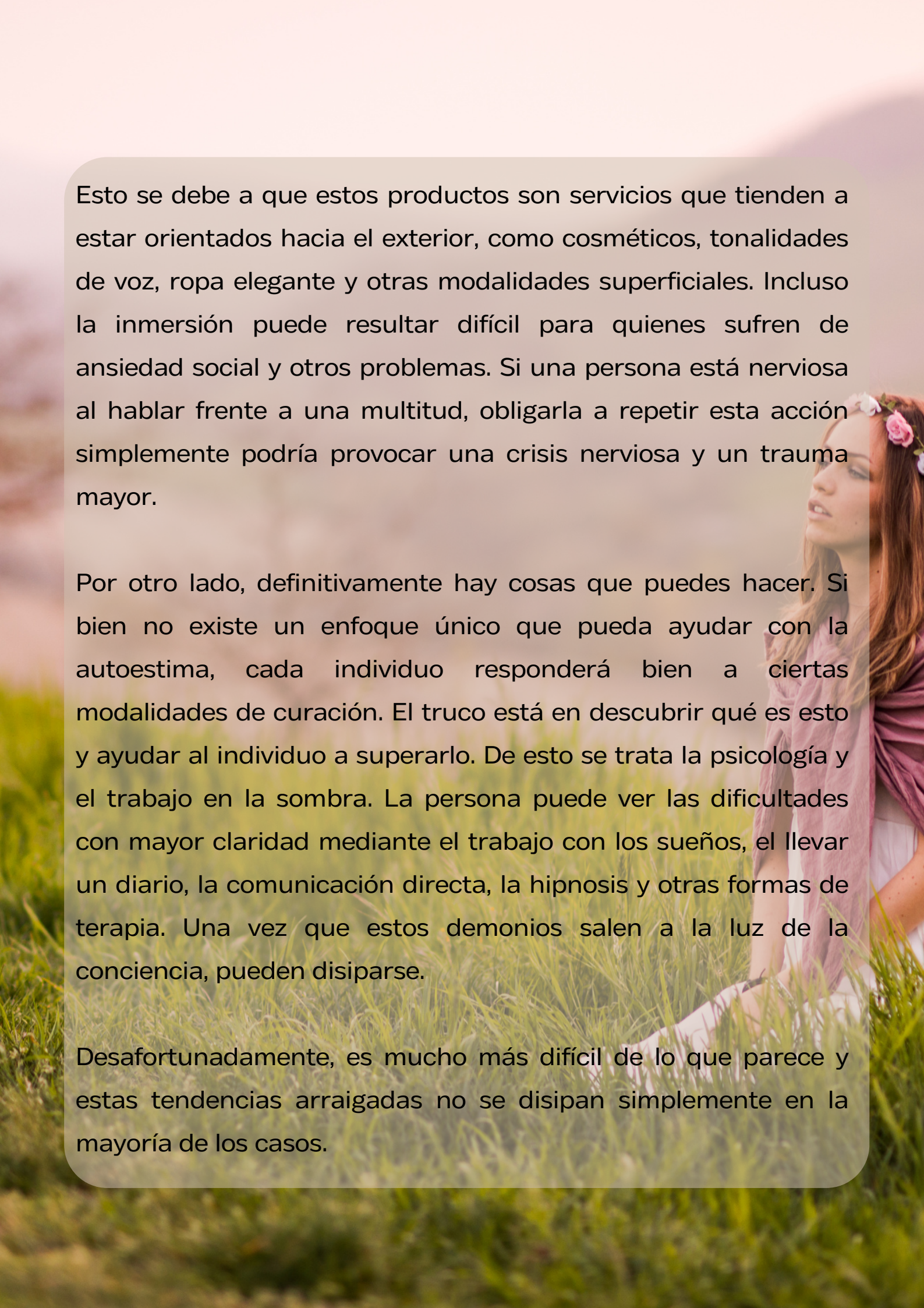
estima

CONSTRUYENDO LA AUTOESTIMA

No existe una rutina fija para desarrollar la autoestima. Si bien los estudios científicos han confirmado los beneficios, no han podido proporcionar un medio estandarizado para mejorar la autoestima.

Esto se debe a que cada ser humano es muy complejo y multifacético. La ciencia no entiende casi nada sobre cómo el ser humano percibe su realidad y la asocia con el pasado y el presente. Y no ha invadido de ningún modo el sueño onírico y su significado. Muchos de los productos y servicios diseñados para mejorar la autoestima tienen el efecto opuesto al propósito declarado. De hecho, la gente se siente peor después de tomarlos.





Esto se debe a que estos productos son servicios que tienden a estar orientados hacia el exterior, como cosméticos, tonalidades de voz, ropa elegante y otras modalidades superficiales. Incluso la inmersión puede resultar difícil para quienes sufren de ansiedad social y otros problemas. Si una persona está nerviosa al hablar frente a una multitud, obligarla a repetir esta acción simplemente podría provocar una crisis nerviosa y un trauma mayor.

Por otro lado, definitivamente hay cosas que puedes hacer. Si bien no existe un enfoque único que pueda ayudar con la autoestima, cada individuo responderá bien a ciertas modalidades de curación. El truco está en descubrir qué es esto y ayudar al individuo a superarlo. De esto se trata la psicología y el trabajo en la sombra. La persona puede ver las dificultades con mayor claridad mediante el trabajo con los sueños, el llevar un diario, la comunicación directa, la hipnosis y otras formas de terapia. Una vez que estos demonios salen a la luz de la conciencia, pueden disiparse.

Desafortunadamente, es mucho más difícil de lo que parece y estas tendencias arraigadas no se disipan simplemente en la mayoría de los casos.

ENTENDIENDO LA Autoestima

Existe un debate constante dentro de la comunidad espiritual y psicológica con respecto al camino "correcto" a seguir con la autoestima y la curación en general. Algunos impulsan la positividad, otros trabajan en la sombra. Algunos abogan por la integración, otros dicen que "dejar ir" es el mejor enfoque. Algunos afirman que el equilibrio y la armonía son los pináculos supremos de la curación, otros dictan que el caos creativo es el estado natural de un universo que cambia constantemente.

El hecho es que todos estos enfoques funcionarán en determinados momentos para determinadas personas.





Algunas personas pueden necesitar integrar las distintas partes de sí mismas, mientras que otros pacientes pueden necesitar realmente dejar de lado los problemas.

Como siempre, la mejor manera de generar confianza en un paciente que sufre depresión o baja autoestima de algún tipo es permitirle primero comunicar abiertamente sus sentimientos y establecer un diálogo abierto.

En lugar de simplemente imponer la terapia a la persona, se podrían sugerir terapias alternativas.

De esta manera, la persona utiliza su propio poder y recursos para encontrar respuestas creativas.

Y podría ser cualquier cosa, desde pintar hasta hacer ejercicio, meditar o encontrar un nuevo pasatiempo.

Formas prácticas PARA CONSTRUIR LA AUTOESTIMA

Por complejo y multifacético que pueda ser el desarrollo de la autoestima, todavía existen varias formas prácticas y sensatas de mejorarla. Salir de situaciones en las que no te sientes segura es tan importante como ponerte en lugares donde tienes altos niveles de autoestima.

Las siguientes son 7 formas prácticas de desarrollar la autoestima.





1 PON TU SALUD PRIMERO

Pon siempre tu salud y bienestar en primer lugar. Nada es más importante que estar libre de estrés y tener un cuerpo sano. Esto también implicará cierta disciplina. Haz ejercicio con regularidad y haz dieta, ya que la salud es atractiva y favorecerá la autoestima. Al verse y sentirse mejor, la gente también empezará a tratarte mejor.

2 AHORRA DINERO

Independientemente de tus creencias sobre el dinero, es necesario para funcionar. Y debes tener una cantidad saludable a mano para no tener que preocuparte por ello. Ahorra una cierta cantidad de dinero y presupuesto para tener siempre suficiente para las facturas por adelantado. La ansiedad y el estrés por el dinero consumen muchos recursos mentales y emocionales.

3 DESARROLLA COMPETENCIA

Cualquiera que sea tu función, asegúrate de ser competente en ella. Al igual que la falta de dinero, si te preocupas por poder realizar tu trabajo, tu bienestar se verá afectado. La competencia es una de las mejores cosas para ayudar a generar confianza. En lo que sea que seas bueno, intenta mejorar.

4 ENFÓCATE

No gastes todos tus recursos intentando hacer demasiadas cosas a la vez. Mantenlo simple y concéntrate en hacer una cosa a la vez. Muchas personas se esfuerzan demasiado con demasiadas tareas o van por el contrario con demasiado tiempo de vacaciones. Puedes utilizar la concentración para generar dinero y competencia lentamente con el tiempo.





5 MEDITACIÓN

La salud, el dinero y la competencia son los pilares de un ser humano sano. Pero después de esto, es hora de llevarlo al siguiente nivel y generar una confianza que es difícil de perder en cualquier circunstancia. La meditación puede ayudarte a desapegarte de la realidad para que ya no te afecten tanto los pensamientos y opiniones de los demás. No funcionará de la noche a la mañana, pero definitivamente funciona.

6 AUTOEVALUACIÓN INTERNA

Necesitas identificar los miedos y creencias fundamentales que tienes y encontrar alguna manera de trabajar en ellos. Existen cuestionarios en línea que pueden ayudarte a identificar cuáles son tus creencias. Puedes utilizar afirmaciones para ayudarte a cambiar estas creencias o trabajar en ellas mediante actividades físicas.

A woman with her back to the camera, arms raised in a 'V' shape, overlooking a city and mountains. She has her hair in a bun and is wearing a white tank top. The background shows a city with many buildings and a harbor with boats, set against a backdrop of mountains under a bright sky.

7 REFORMULA

Reformular es una excelente manera de ponerse de buen humor. Cuando sucede algo que no te guste, simplemente enumera lo bueno que salió de ello. Todo se puede reformular y, en cualquier caso, todo es subjetivo. Nadie ve la misma situación de la misma manera.



el
Amor Propio
no es ser egoísta.



Capítulo 6

DOMINAR PENSAMIENTOS
Y EMOCIONES



Dominando

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

No se discute dentro de los círculos esotéricos que la calidad de tus pensamientos determinará la naturaleza de tu realidad. Y el pensamiento es en realidad sólo un hábito. Si realmente puedes cambiar tus pensamientos podrás controlar lo que experimentas. Incluso si terminas en un ambiente negativo, aún puedes controlar tu reacción ante él. Además, lo más probable es que un entorno negativo sólo lo sea porque tienes algún tipo de creencia negativa a su alrededor, que puedes cambiar.



Dominando los pensamientos

Los pensamientos cobran impulso y tienden a perpetuarse. Y así, los ricos se vuelven más ricos y los pobres se vuelven más pobres en este planeta, no debido a ningún tipo de desigualdad estructurada, sino simplemente a pensamientos de pobreza que se perpetúan y pensamientos de riqueza que se perpetúan. La gente prefiere adoptar una mentalidad de víctima que tomar el control de sus pensamientos y centrarse continuamente en la riqueza y las soluciones. Es mucho más fácil culpar a un villano que aceptar la responsabilidad. También es mucho más vago y no logra nada en absoluto.

La razón principal por la que la gente no domina sus pensamientos no es la falta de información. Es una falta de dedicación y constancia. Las personas tienen la costumbre de reaccionar instantáneamente ante noticias y eventos negativos sin comprender el poder de sus propias mentes. Son ellos quienes generan el estrés, la ansiedad y la preocupación como resultado de su propia capacidad de observación. Obtener poder sobre tus pensamientos es un esfuerzo que dura toda la vida. Pero es la única tarea real que tienes que hacer, ya que lo determina todo.

A silhouette of a person in a yoga pose (Tree Pose) stands on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's arms are extended outwards, and their legs are in a balanced pose. The background shows the ocean and a cloudy sky.

Dominando las emociones

Los pensamientos y las emociones están interconectados. Si bien los pensamientos conducen a las emociones, es completamente posible aprender a aprovechar las emociones sin ningún pensamiento. Esto es aún más poderoso. No es el pensamiento el que genera el poder, sino la energía emocional que hay detrás de él. Para que puedas ir directamente a la fuente. Por supuesto, la emoción más poderosa es el amor, y debes intentar dominarlo si es posible. El amor se puede generar si pones tus pensamientos en las personas que adoras. Con el tiempo, podrás convocar la energía directamente. Esto no sucederá de la noche a la mañana pero aumentará enormemente tu poder y carisma.

Algunos eventos pueden generar una reacción inmensamente negativa por parte de una persona debido a un trauma previo. Y esto puede ser muy difícil de afrontar. Pero los principios siguen siendo los mismos, aunque la intensidad podría ser mucho peor. Tienes que encontrar una manera de desactivar la energía negativa y concentrarte en la energía positiva. Esto no significa que esté ignorando el problema. Un problema implicaría que hay algo mal en ti que debes solucionarse. Pero la realidad es percepción, y necesitas cambiar tu lente mental y emocional para ver las cosas desde la perspectiva del yo superior: quién eres realmente.

UNA NOTA SOBRE LAS CREENCIAS

Las creencias merecen ser examinadas. A menudo se mencionan pero rara vez se exploran en detalle. Una creencia es simplemente un pensamiento que se ha repetido una y otra vez. Se arraiga en el ser humano como un hecho, aunque en realidad no sea así. Como tal, estas creencias pueden ser fácilmente desactivadas por personas que dirigen su atención hacia pensamientos positivos. Las nuevas creencias reemplazan a las viejas. Una vez más, no es posible sentir amor y odio al mismo tiempo. Son opuestos. Pero si tienes una creencia sobre alguien que resulta en la energía del odio, entonces continuarás teniendo esa creencia a menos que se interrumpa la cadena de pensamiento.

Activar exactamente lo contrario es clave para desactivar una creencia negativa. Sin embargo, es necesario utilizar la meditación como intermediaria.





Si estás enojada o desesperada, primero necesitas meditar y calmarte. Luego, necesitas acceder a la creencia opuesta. Las creencias profundas son a menudo el mayor obstáculo para nuevos estados de conciencia.

Por ejemplo, podrías haber leído todo el material, pero en el fondo no sentirte digna de tener pareja.

Existen numerosas creencias erróneas, como "los recursos son escasos y debemos competir" y "tienes que trabajar duro para hacerte rico". Estas creencias son completamente inexactas. Todo el mundo tiene su propio conjunto de creencias que deben ser examinadas.

No es posible evolucionar con creencias limitantes.

Pero puedes utilizar el poder de los hábitos para eliminarlas con el tiempo.



eres
amada
sin
importar
como te
sientas



Capítulo 7

FORMAS CREATIVAS DE
IMPULSAR EL AMOR PROPIO



cómo
aumentar
amor *el.*
propio

A person wearing a dark beanie and a brown knit sweater is seen from the back, looking out over a vast, hazy mountain range. Their right arm is raised, with a clenched fist pointing towards the sky. The background consists of layered mountain peaks under a clear, light blue sky.

La meditación, la organización, la disciplina, la purificación, la dieta y más tienen enormes beneficios. Pero pueden resultar muy aburridos y sin vida para muchas personas, a pesar de su necesidad. No tienes que ceñirte a estas prácticas estéticas. De hecho, amarte a ti misma está lejos de ser aburrido. Debería ser el viaje más placentero de toda la vida. Porque literalmente estás haciendo cosas que te hacen feliz con intensidad.



07

creatividad e imaginación

La creatividad es un medio para acceder a partes de ti que han permanecido dormidas debido a las convenciones sociales. Como se mencionó al principio, cerramos nuestros centros creativos, espirituales, emocionales y físicos debido a la presión por conformarnos. El desafío radica en abrir estas facultades en una etapa posterior.

Las características distintivas del amor propio son la autenticidad y la originalidad. La creatividad solo puede surgir desde dentro de ti. Pero la mayor parte de nuestra sociedad consiste en imitadores. Las personas se copian entre sí todo el tiempo.



prácticas creativas

Una de las formas más grandes y poderosas de aumentar el amor propio es embarcarte en un viaje salvaje. Haz algo que nunca hayas hecho antes.

Mejor aún, haz algo que esté muy fuera de tu zona de confort, como renunciar a tu trabajo y viajar por el mundo. (lo hice en el 2016 y fue MARAVILLOSO) Está garantizado que abrirá avenidas de pensamiento y emoción previamente inaccesibles que nunca supiste que tenías.

Puede haber pocas cosas más decepcionantes que seguir el mismo camino con algunas variaciones dentro de la misma corporación. Los aumentos de salario y otro título son inmensamente aburridos para las personas que están viviendo sus verdaderas vidas.

Normalmente, no son más que abstracciones que las personas usan para conformarse con vidas muy insatisfactorias.

Existen diversas formas de mejorar la imaginación. Ten en cuenta que es un proceso continuo y nunca termina, pero que se vuelve más satisfactorio con el tiempo. Las mejores prácticas incluyen:

1. Viajar
2. Arte
3. Artes marciales
4. Baile
5. Canto
6. Cocina
7. Ejercicio
8. Cualquier otra actividad que te apasione





Obviamente, la lista no es exhaustiva. Y hay espacio para la creatividad en materias lógicas como contabilidad o matemáticas. Pero debe aplicarse dinámicamente y utilizarse con frecuencia por la persona. De lo contrario, la imaginación permanecerá latente mientras la persona continúe confiando en libros de texto y manuales escritos por otra persona. La clave para mejorar la creatividad radica en la persistencia. Si estás pintando, entonces necesitas intentar pintar un cuadro todos los días. Tendrás ciertas percepciones y momentos de revelación de vez en cuando, pero no puedes predecir cuándo sucederán.

Independientemente de la actividad creativa que estés realizando, necesitas involucrarte en ella todos los días. La creatividad también puede ayudar a desenterrar tendencias subconscientes. Por ejemplo, los personajes en una historia o imágenes en una pintura se reflejan en el psiquismo interno. Aunque es posible que no puedas discutir tales cosas en público, pueden expresarse a través de medios creativos.

la intuición

La intuición es un aspecto increíblemente subestimado de cada individuo. Contiene la respuesta a todas las preguntas y es necesario confiar en él. Las facultades intuitivas deben desarrollarse con el tiempo.

Evolucionan en gran medida cuando una persona se desprende de los procesos racionales asociados con el pensamiento mental extenuante.

Sin embargo, la mente es muy limitada y sólo puede procesar una pequeña cantidad de información.



La

La intuición, la creatividad y la imaginación están muy estrechamente relacionadas. Los procesos que puedes utilizar para aumentar la creatividad son los mismos que puedes utilizar para aumentar tu poder intuitivo. La intuición es tu mayor aliada cuando se trata de tomar decisiones en la vida. Hay miles de formas de aumentar el amor propio, pero solo unas pocas serán perfectas para ti en un momento específico.

Y es mucho más fácil de lo que la gente piensa. Si hay algo que destaque y crees que funcionaría, ve por ello.

No desestimes tus deseos y metas como irrelevantes. Son las señales más importantes que tienes. Por encima de todo, encuentra algo que te apasione hacer y sé creativa al hacerlo. Este es tu verdadero ser y esto es empoderador.

Si te amas a ti misma, regálale la oportunidad de hacer lo que amas las 24 horas del día sin preocuparte por lo que piensen los demás. Es la cúspide del logro humano ser auténticamente tú sin la influencia de nadie más.

intuición



Conclusión

RESUMEN SOBRE
EL AMOR PROPIO



Conclusión

Descubrir quién eres realmente y generar amor propio es la experiencia más gratificante que puedes tener. El término espiritual es la autoestima y está más allá del entendimiento de aquellos que no lo han experimentado.

Sin embargo, algunos están más cerca que otros y exhibirán niveles más altos de autoestima. Después de todo, la confianza simplemente implica estar más alineado con quien realmente eres. Las personas que intentan ser algo que no son son las que tienen menos confianza. Se necesita una cantidad notable de recursos para mantener una fachada, y es inmensamente energizante cuando te alineas con tu propia divinidad. En palabras de los griegos: "Conócete a ti misma y conocerás a los dioses y todo el universo".

En última instancia, el amor propio es el camino hacia la verdadera realización personal y la conexión con el universo que nos rodea

Querida,

MIRA
CUÁNTO
HAS
CRECIDO



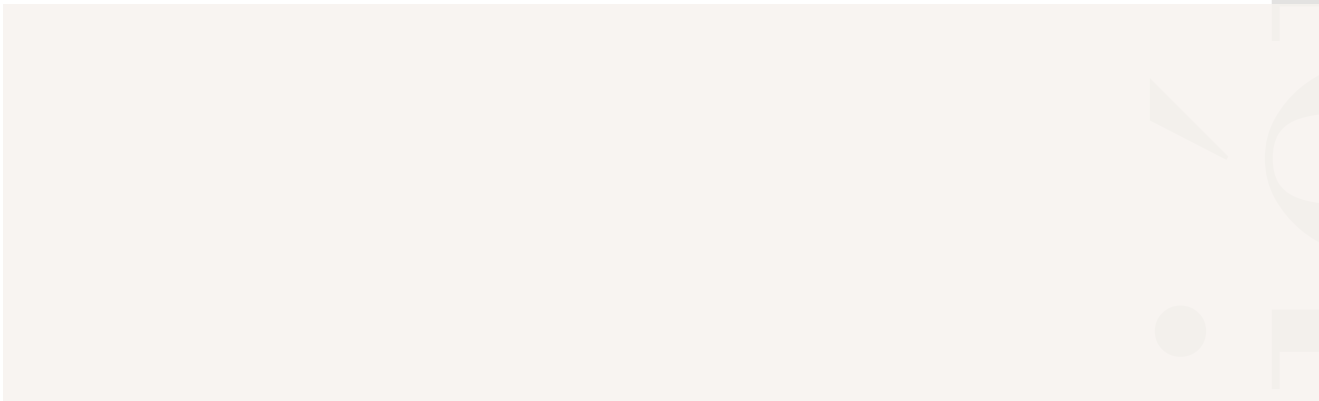
REFLEXIÓN SEMANAL

SEMANA : 1/2/3/4

MES:

AÑO:

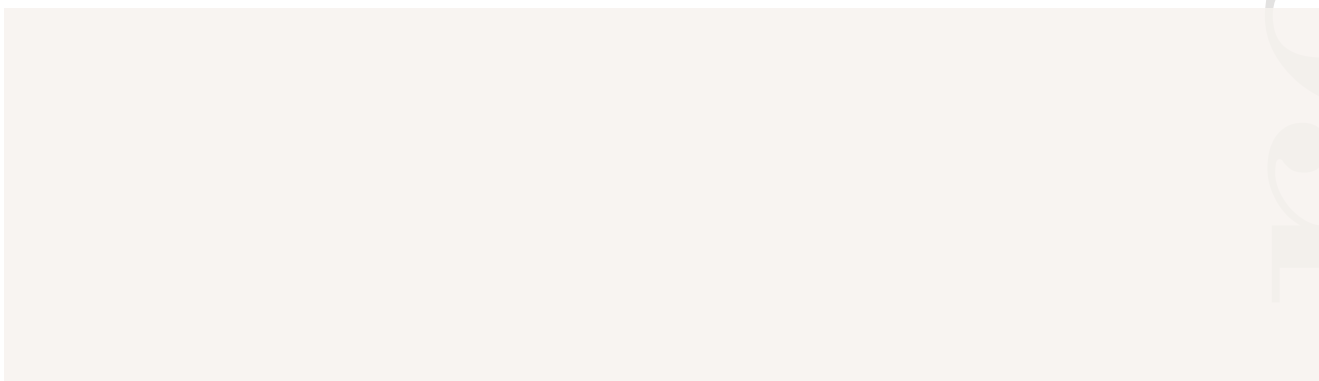
Cosas que me hicieron feliz esta semana:



Cosas que fueron difíciles o estresantes esta semana:



¿Cómo puede ayudarme mi experiencia pasada en el futuro?

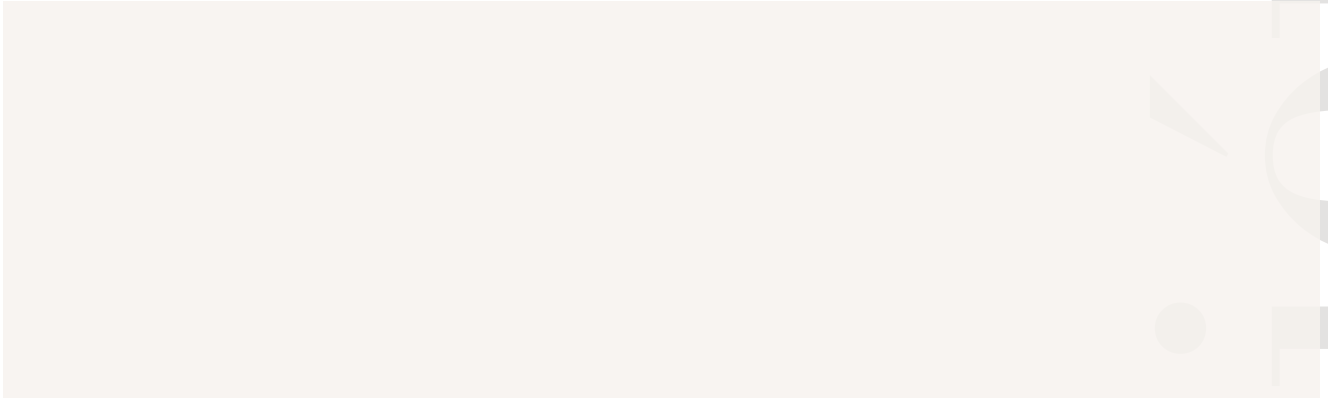


REFLEXIÓN DIARIA

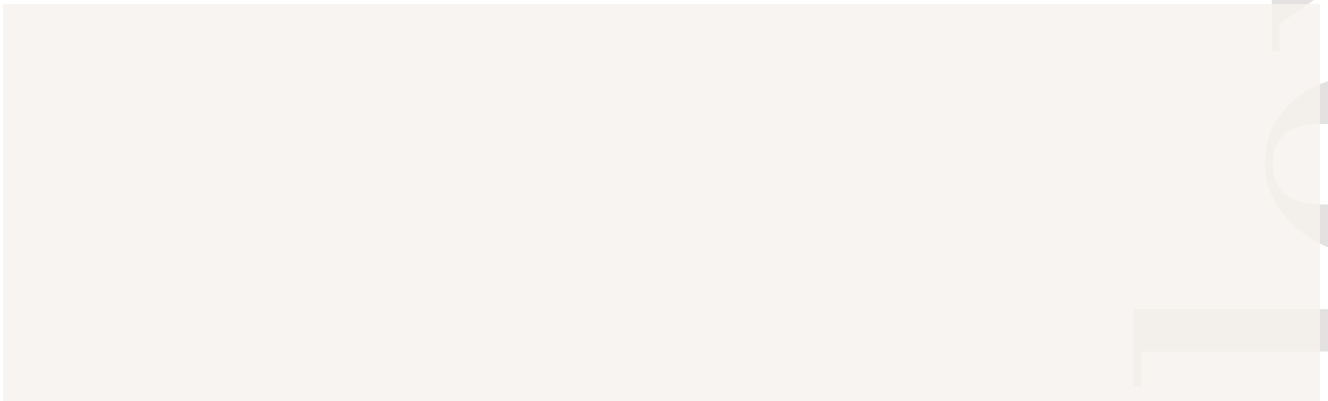
FECHA:

CALIFICA MI DÍA: 1/2/3/4/5

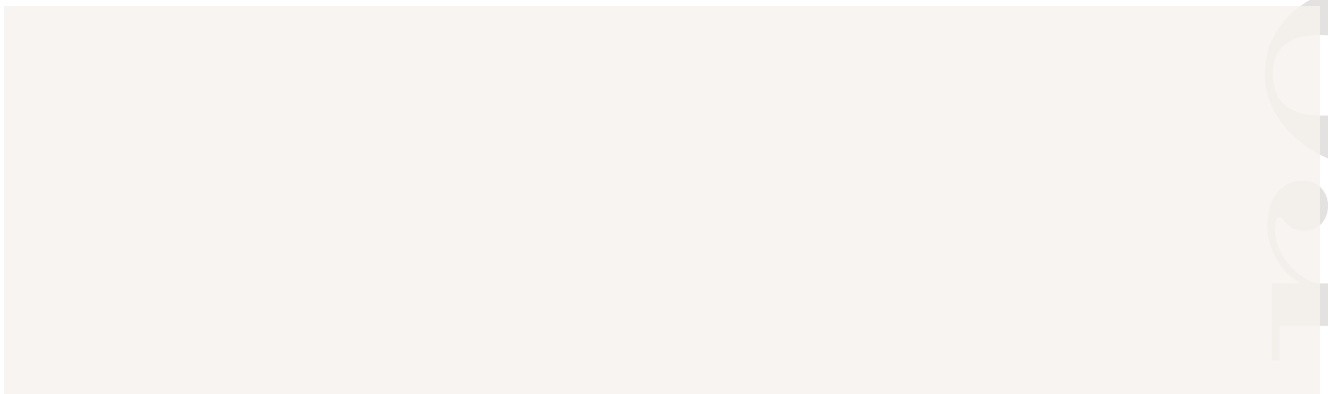
Cosas que me hicieron feliz hoy:



Cosas que fueron difíciles o estresantes hoy:



¿Qué puedo hacer para que mañana sea grandioso?



Amor Propio

REGISTRO DIARIO

HOY ESTOY AGRADECIDA POR

LA GRATITUD DE HOY ES EN



Conocimiento



Apariencia



Social

LOGROS

METAS FUTURAS

Amor Propio

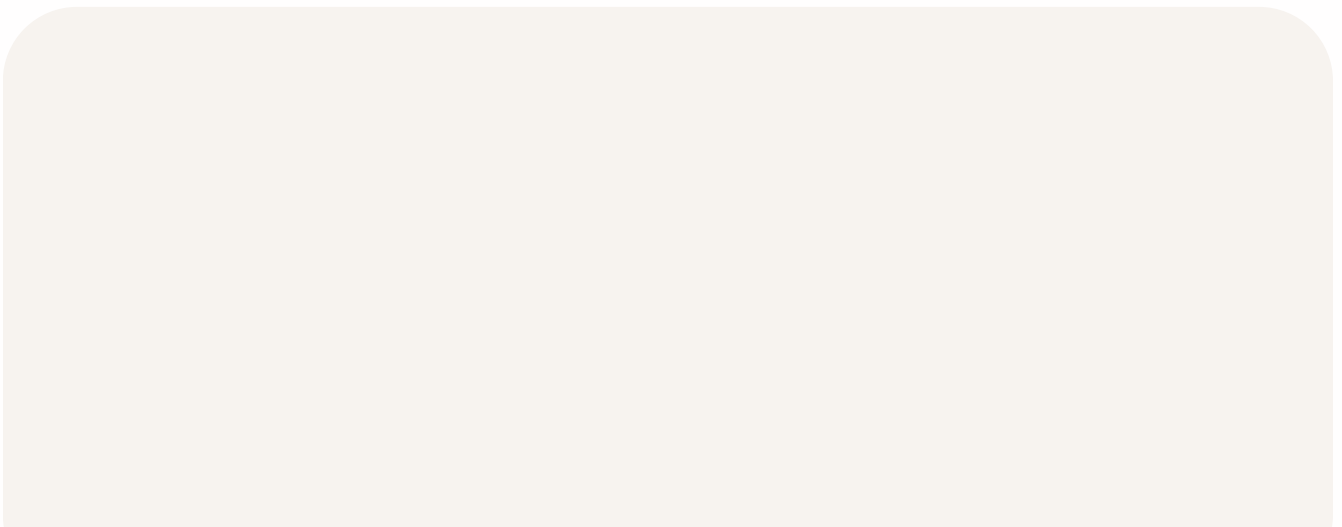
REGISTRO DIARIO

AFIRMACIONES PARA HOY

CUMPLIDOS PARA MÍ



ESTOY ORGULLOSA DE



Desafío

DE 28 DÍAS

ÁMATE A TI MISMA

Dedicar tiempo a comprender tu propósito	Hacer una lista de las cosas que amas de ti misma	Ponerse tu outfit favorito	Crear una nueva afirmación
Hacer algo que te haga feliz	Escribir una carta a tu Yo futuro	¡Día de rutina de ejercicios!	Aceptar tus errores y perdóñarte
Celebrar tus logros	Bailar como si nadie estuviera mirando	Comer una comida saludable	Hacer de ti una prioridad
Enderezarte y tener confianza	Mírate al espejo y valorarte	Desconéctarte de las redes sociales y conéctarte contigo misma	Leer un libro de autoayuda
Regálarte un spa/masaje	Hacer tus sueños realidad	Dejar de seguir cuentas negativas de redes sociales	Adoptar un nuevo hábito que agradecerás
Ver un atardecer o un amanecer	Crear listas de deseos	Mímarte con un postre	Ir de excursión o realizar actividades en la naturaleza
Comer tu helado favorito	Donar artículos o ropa que apenas uses	Explotar y cantar tu canción favorita	Llamar y hablar con alguien que te haga sonreír

¿Cuáles son las 3 cosas
que valoro de mi
personalidad?

¿Cuáles son las 3 cosas
que amo de mi cuerpo?

DIARIO DE AMOR PROPIO

¿Cuáles son las 3 cosas
por las que me siento
insegura?

Escribe "Me encanta"
seguido de cada
inseguridad que hayas
declarado

Como me siento
hoy

Un objetivo para
hoy

DIARIO DE MINDFULNESS

Estoy orgullosa
de mí misma por



Seguimiento DE SUEÑO

SEMANA : 1/2/3/4

MES:

AÑO:

DÍA

HORAS DE SUEÑO

1

0

2

4

6

8

10

12

2

0

2

4

6

8

10

12

3

0

2

4

6

8

10

12

4

0

2

4

6

8

10

12

5

0

2

4

6

8

10

12

6

0

2

4

6

8

10

12

7

0

2

4

6

8

10

12

Seguimiento DE HÁBITOS

SEMANA: 1/2/3/4

MES:

AÑO:

HÁBITO

LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIE | SAB | DOM

☐☐

Seguimiento DE EMOCIONES

SEMANA: 1/2/3/4

MES:

AÑO:

ME SIENTO

LUN | MAR | MIÉ | JUE | VIE | SAB | DOM

FELIZ

TRISTE

EMOCIONADA

ENOJADA

RELAJADA

CANSADA

INSEGURA

CONTENIDA

Seguimiento DE EMOCIONES

FECHA:

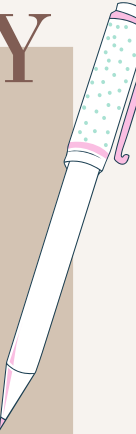
ÁNIMO:



HOY TUVE SUFICIENTE DE:

	SÍ	NO
SUEÑO	☐	☐
DESCANSO	☐	☐
TRABAJO	☐	☐
EJERCICIO	☐	☐
VITAMINAS	☐	☐
MEDICINA	☐	☐
ALIMENTOS	☐	☐
AIRE FRESCO	☐	☐
AUTO CUIDADO	☐	☐

Afirmaciones
PARA HOY



DESAFÍOS
DE HOY

LO MÁS DESTACADO
DE HOY

Planificador DE AUTOCUIDADO

ESCRIBE TUS ACCIONES DE AUTOCUIDADO

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DOM				
SÁB				
VIE				
JUE				
MIÉR				
MAR				
LUN				

Rutina DE AUTOCUIDADO

**SALUD
CORPORAL**

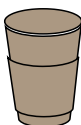
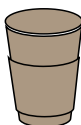
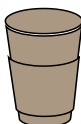
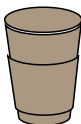
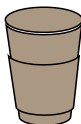
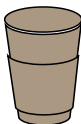
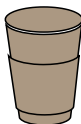
**RELACIONES
CON OTROS**

**DESCANSO Y
RELAJACIÓN**

**ALMA Y
CRECIMIENTO
INTERIOR**

REGISTRO DE AGUA

COLOREA TU VASO SEGÚN EL AGUA
QUE HAYAS BEBIDO

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
DOM				
SÁB				
VIE				
JUE				
MIÉR				
MAR				
LUN				

Cartas de PERDÓN

ME PERDONO
POR

LA PRÓXIMA,
HARÉ



Diario de AUTOESTIMA



Lo que amo de mí





Otros dicen que soy buena en





¿Qué es único en mí?



Recalculando LA LISTA DE DESHACER

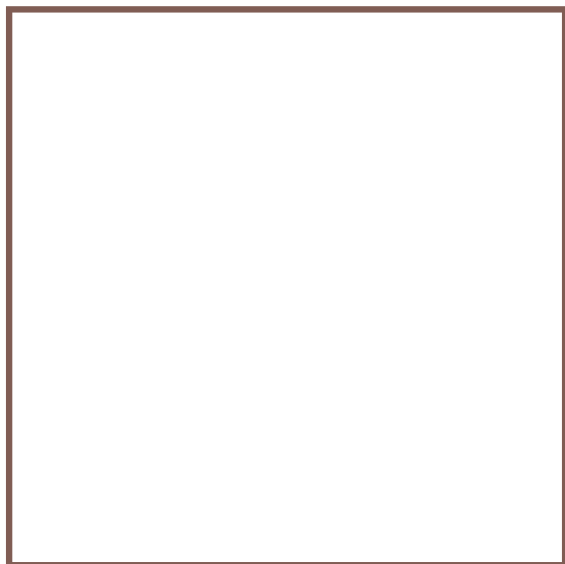


¿Cuáles son las cosas que quieres
dejar de hacer?

DESCARGA MENTAL

Escribe cualquier cosa que
venga a tu mente

Personal



Trabajo / Hogar



Que me gustaría aprender



GRACIAS



HERRAMIENTAS QUE USO TODOS LOS DÍAS EN MI NEGOCIO ONLINE

CANVA

Utilizo Canva para crear productos digitales para vender y también para hacer plantillas de redes sociales. Canva es mi opción para el diseño gráfico.

[HAZ CLIC AQUÍ](#)



SYSTEME.IO

Una plataforma de marketing todo en uno que integra la construcción de sitios web, el marketing por correo electrónico, los embudos de ventas y la automatización para agilizar las operaciones de tu negocio en línea y aumentar las ventas.

[HAZ CLIC AQUÍ](#)

INSTAGRAM

Instagram es la plataforma de preferencia para crear una presencia digital y dar a conocerme con el mundo, estrategias para vender en esta red social las puedes encontrar en mi curso de Marketing Digital

[HAZ CLIC AQUÍ](#)



A woman with long brown hair, wearing a blue denim jacket over a floral patterned top, is sitting at a wooden table in a cafe. She is holding a white ceramic mug to her lips and drinking. In the foreground, there is a glass of water, a small container with coffee filters, and a white plate. The background shows indoor plants and a bright, airy atmosphere.

ahora Soy una
reflexión

de mi
Yo.
superior

DERECHOS DE REVENTA

Al adquirir este producto digital listo para usar con derechos de etiqueta privada, obtienes la libertad total para modificarlo, revenderlo y obtener ganancias sin deberle nada a nadie, ¡incluyéndome a mí! Esto significa que no hay porcentaje de tus ventas que debas compartir con nadie más.

Esta flexibilidad te permite adaptar el producto según tus necesidades y estilo. Puedes cambiar el nombre, personalizar el diseño y ajustar el contenido para que se ajuste a tu visión y marca personal. El único requisito es cambiar la portada y el título.

Sólo te pedimos que amablemente te abstengas de usar nuestras imágenes promocionales de listado de tienda, así como de copiar y pegar nuestra descripción del producto. En cambio, te alentamos a crear tu propia descripción del producto y usar tus propios anuncios. Hacer algunos ajustes para personalizar el producto siempre es una opción inteligente al rebrandearlo para la reventa.

Estoy entusiasmada de que puedas ampliar tus ofertas digitales con este producto y, por supuesto, adquirir conocimientos sobre el crecimiento personal. No necesitas dar crédito a nadie, puedes reclamar la autoría completa.

Como mencioné anteriormente, hazlo completamente tuyo. ¡Destaca y haz que brille tu creatividad!