

MENTALIDAD DE PODER

— 3 CLAVES PARA —
SANAR Y EMPRENDER
— *en digital* —



MENTALIDAD
FUERTE



SANACIÓN
EMOCIONAL



PROPÓSITO
CLARO



NEGOCIO
DIGITAL



INGRESOS
CON PROPÓSITO



ACCIÓN
Y DISCIPLINA

TRANSFORMA TU MENTE,
SANA TU HISTORIA Y CONSTRUYE
LA VIDA QUE MERECE.



TU CAMBIO COMIENZA HOY

BIENVENIDA

Muchas personas desean comenzar un negocio digital, pero se sienten bloqueadas porque no saben por dónde empezar. Tal vez piensas que necesitas saber mucho de tecnología, tener miles de seguidores o ser experta para comenzar.

Pero la verdad es esta: No necesitas saberlo todo para empezar. Necesitas una mentalidad dispuesta a aprender, sanar y avanzar. Esta guía fue creada para ayudarte a entender que tu negocio digital comienza primero en tu mente.

Aquí **aprenderás 3 claves** simples para sanar, fortalecer tu confianza y comenzar tu camino en el mundo digital con más claridad.

Tu cambio comienza hoy.

SOBRE LA AUTORA

Mi nombre es **Mireya Bastida** y mi misión es guiarte en el camino de “**Sanar para emprender**”.

Soy una apasionada por el crecimiento personal, la mentalidad y los negocios digitales. Como autora, conferencista y mentora, ayudó a las personas a transformar las limitaciones invisibles que frenan su crecimiento en herramientas de poder y transformación.

Mi enfoque integra disciplinas como la Terapia de Transformación Rápida (RTT), la Bio-desprogramación y el Mindfulness. La práctica de este último (o Atención Plena) nos permite habitar el aquí y el ahora con plena consciencia, rompiendo con los automatismos del pasado y permitiéndonos responder ante la vida con mayor libertad y equilibrio. De esta manera, creó un acompañamiento profundo para sanar emocionalmente y construir una vida y un negocio con propósito.

Mi propia historia me enseñó que incluso las experiencias más difíciles pueden convertirse en fortaleza, claridad y propósito. Hoy, a través de mi Método A.M.O.R., acompaño a personas que desean sanar su historia, recuperar su confianza y comenzar un nuevo camino personal y digital desde su propia plenitud.

MIREYA BASTIDA

CLAVE 1 Sana la identidad que te está limitando

Muchas personas quieren emprender, pero dentro de ellas siguen creyendo:

- "No soy capaz."
- "No sé suficiente."
- "Nunca lo lograré."
- "¿Y si fracaso?"

Cuando tu mente vive en miedo y dudas, tus acciones también se detienen. Lo que piensas de ti crea tus resultados. La transformación comienza cuando decides cambiar la forma en que te ves. No necesitas ser perfecta para comenzar. Necesitas comenzar a creer en ti.

EJERCICIO

Escribe 3 pensamientos negativos que repites constantemente sobre ti. Ahora transfórmalos en afirmaciones de poder.

Ejemplos:

- "No puedo." → "Estoy aprendiendo cada día."
- "No soy suficiente." → "Tengo valor y capacidad."
- "Tengo miedo." → "Puedo avanzar incluso con miedo."

CLAVE 2 Aprende a controlar tus emociones

Muchas personas abandonan sus sueños digitales no porque no tengan talento, sino porque emocionalmente están agotadas.

El estrés, la ansiedad y el miedo generan:

- procrastinación
- inseguridad
- bloqueo
- falta de enfoque
- desmotivación

Una mente poderosa no ignora las emociones. Aprende a gestionarlas.

Cuando aprendes a regular tus emociones:

- piensas con más claridad
 - tomas mejores decisiones
 - recuperas energía
 - y dejas de sabotearte
-

MINI PRÁCTICA

Haz esta práctica antes de trabajar o crear contenido.

1. Respira profundo.
2. Inhala durante 4 segundos.
3. Exhala lentamente durante 6 segundos.
4. Repite 5 veces.
5. Pregúntate:

“¿Qué necesito realmente en este momento?”

A veces no necesitas rendirte.

Solo necesitas descansar, respirar y volver a conectar contigo.

CLAVE 3 Emprende desde tu propósito

Los negocios digitales más fuertes nacen de una historia, una transformación o una experiencia real.

Tu proceso puede convertirse en el mensaje que ayude a otras personas.

Muchas veces aquello que lograste superar es exactamente lo que alguien más necesita escuchar.

Cuando trabajas desde propósito:

- tienes más motivación
- desarrollas disciplina
- recuperas confianza
- y construyes algo con sentido

No necesitas tener una vida perfecta para comenzar.

Sólo necesitas decidir crecer y compartir tu transformación.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

- ¿Qué experiencia cambió mi vida?
 - ¿Qué mensaje necesito compartir?
 - ¿Cómo puedo ayudar a otras personas?
 - ¿Qué tipo de vida deseo construir?
 - ¿Qué negocio digital se alinea conmigo?
-

RECUERDA ESTO

Tu éxito digital comienza en tu mente.

Cuando trabajas en sanar:

- tus pensamientos
- tus emociones
- tu autoestima
- y tu identidad

También transformas:

- tus decisiones
- tus hábitos
- tu confianza
- y tus resultados

No necesitas esperar sentirte lista.

Necesitas decidir empezar.

GLOSARIO BÁSICO PARA PRINCIPIANTES

Si estás comenzando desde cero, esto es para ti

No necesitas ser experta en tecnología para empezar un negocio digital.

Aquí tienes palabras simples que te ayudarán a entender mejor el mundo digital.

NEGOCIO DIGITAL

Es cualquier negocio que funciona por internet.

Puede ser:

- vender productos
 - ofrecer servicios
 - crear cursos
 - compartir contenido
 - trabajar desde redes sociales
-

LINK

Es un enlace que lleva a otra página web.

CONTENIDO

Todo lo que compartes en internet:

- videos
 - publicaciones
 - imágenes
 - historias
 - correos
 - mensajes
-

LEAD MAGNET

Es un regalo gratuito que das a cambio del correo electrónico de una persona.

Ejemplos:

- PDF
- ebook
- checklist
- audio
- clase gratuita

Esta guía es un Lead Magnet.

EMAIL MARKETING

Es enviar correos electrónicos a personas interesadas en tu contenido o negocio.

EMBUDO DE VENTAS

Es el proceso que convierte seguidores en clientes.

Ejemplo:

1. Una persona ve tu contenido.
 2. Descarga tu guía gratuita.
 3. Recibe correos.
 4. Confía en ti.
 5. Compra.
-

AUTOMATIZACIÓN

Es cuando algunas tareas funcionan automáticamente.

Por ejemplo:

Cuando alguien deja su correo y recibe automáticamente esta guía.

LANDING PAGE

Es una página creada para que una persona:

- deje su correo
 - descargue algo
 - o compre
-

AUDIENCIA

Son las personas que siguen tu contenido y conectan contigo.

NICHO

Es el tema principal de tu negocio.

Ejemplos:

- mentalidad
 - salud
 - negocios
 - belleza
 - fitness
-

MARCA PERSONAL

Es la imagen y mensaje que transmites en internet.

Tu historia también puede convertirse en tu marca.

SYSTEME.IO

Es una plataforma para crear negocios digitales fácilmente.

Con ella puedes:

- crear páginas
- captar correos
- automatizar mensajes
- vender cursos
- comenzar online aunque seas principiante

Mindfulness (Atención Plena): Es la práctica de prestar atención de manera consciente al momento presente, sin juicios. En el emprendimiento, te permite mantener la calma y la claridad mental ante los retos diarios.

Bio-desprogramación: Disciplina que busca entender el origen emocional de los síntomas físicos o bloqueos repetitivos. Te ayuda a identificar qué creencias limitantes están frenando el crecimiento de tu negocio.

Terapia de Transformación Rápida (RTT): Es un método terapéutico que combina hipnoterapia, psicoterapia y programación neurolingüística para reprogramar la mente de manera acelerada y eliminar miedos profundos.

Mentalidad (Mindset): Es el conjunto de creencias y actitudes que determinan cómo percibes el mundo y cómo reaccionas ante los obstáculos. Una mentalidad de abundancia es clave para el éxito digital.

Negocio Digital: Es un modelo de emprendimiento que utiliza herramientas tecnológicas e internet para ofrecer productos o servicios. Se basa en la automatización para generar libertad de tiempo y alcance global.

Acompañamiento VIP: Se refiere a programas de mentoría de alto valor donde el mentor guía de manera cercana y personalizada al emprendedor durante un proceso de transformación profunda.

Mentora de Alto Valor: Es una guía experta que ya ha recorrido el camino que tú deseas transitar. Su función principal es transferir su experiencia y sabiduría para que logres resultados extraordinarios en menor tiempo. La importancia de contar con una mentora radica en la capacidad de **ahorrarte años de errores, ensayos y frustraciones**, proporcionándote la claridad y las estrategias probadas que aceleran tu crecimiento personal y digital de manera segura.

TU SIGUIENTE PASO

Ahora que entiendes la importancia de la mentalidad y las bases del mundo digital, recuerda esto: tu historia puede convertirse en tu poder.

Puedes construir:

- Una nueva mentalidad.
- Una nueva vida.
- Y un negocio digital alineado contigo.

No necesitas tener todo resuelto para comenzar. Las personas que hoy tienen éxito también comenzaron con dudas, miedo y cero experiencia. La diferencia es que **decidieron empezar**.

Si deseas comenzar tu negocio digital de forma simple, te recomiendo utilizar **Systeme.io**. Es la plataforma que utilizo para gestionar mis proyectos digitales y es ideal para dar tus primeros pasos. Con ella puedes:

- Crear tus propias páginas de captura.
 - Captar correos electrónicos de tus clientes potenciales.
 - Automatizar tus secuencias de mensajes.
 - Vender tus productos digitales de manera profesional.
 - Construir todo tu negocio online desde un solo lugar.
-

Puedes comenzar incluso sin tener experiencia previa en tecnología.

COMIENZA AQUÍ: www.mireyabastida.com

**“La vida cambia cuando decides sanar la mente
que crea tu realidad.”**