

Alma  Violeta

— WELLNESS —

EBOOK PREMIUM

Las **7** CREENCIAS *Invisibles*

QUE ESTÁN CREANDO LA VIDA
QUE NO DESEAS



Descubre cómo identificar y transformar las creencias
que limitan tu vida con **ThetaHealing®**.

ALMA RENDÓN
FACILITADORA



VIOLETA BAÑOS
FACILITADORA

ANTES DE COMENZAR

Carta de bienvenida

Querida lectora, querido lector:

Si este ebook llegó a tus manos, es muy probable que algo dentro de ti ya lo sepa: hay algo que se repite. Tal vez es el mismo tipo de relación, la misma sensación de que el dinero nunca alcanza, el mismo cansancio de dar más de lo que recibes, o esa voz interna que te dice que aún no eres suficiente, sin importar cuánto logres.

Durante años hemos acompañado a personas —mujeres y hombres, de distintas edades y realidades— que llegaban buscando cambiar algo "de afuera": el trabajo, la pareja, el cuerpo, las finanzas. Y una y otra vez descubríamos juntos que la verdadera transformación no comenzaba ahí. Comenzaba mucho más adentro, en una capa de la mente que casi nunca miramos: el subconsciente y las creencias que allí habitan desde la infancia.

Este ebook nace de esa observación repetida. No es una teoría abstracta ni una lista de consejos motivacionales. Es una invitación a mirar de frente las siete creencias que, según nuestra experiencia como facilitadoras de ThetaHealing®, están detrás de la mayoría de los patrones que limitan la vida de las personas: en el dinero, en el amor, en la salud, en el propósito.

Te pedimos algo antes de continuar: léelo despacio. Ten un cuaderno cerca. Permítete notar qué se mueve en tu cuerpo cuando lees cada creencia —a veces es un nudo en el estómago, un suspiro, una lágrima inesperada—. Esas reacciones no son casualidad: son información valiosa sobre lo que tu subconsciente ya sabe y tu mente consciente apenas empieza a nombrar.

No esperamos que este ebook lo resuelva todo. Esperamos que sea un espejo honesto y un primer paso amable hacia una pregunta más grande: ¿qué pasaría si la vida que no deseas no fuera tu destino, sino simplemente un programa que todavía no has actualizado?

Con cariño y respeto por tu proceso,

Alma Rendón & Violeta Baños

Facilitadoras · Alma Violeta Wellness



CONTENIDO

Índice

Carta de bienvenida	2
Introducción — ¿Qué son las creencias subconscientes?	4
Por qué las afirmaciones positivas no bastan	6
Cómo usar este ebook	7
Las siete creencias invisibles	
1. No soy suficiente	9
2. El dinero cuesta mucho trabajo	11
3. No merezco ser feliz	13
4. Debo hacer felices a todos	15
5. Tengo que controlar todo	17
6. Cambiar es peligroso	19
7. No estoy conectado con la Fuente	21
Integración y siguientes pasos	
Tu mapa de creencias: integración final	23
Sobre ThetaHealing®	24
Tu siguiente paso: masterclass gratuita	26
Sobre las facilitadoras	27
Una última palabra	28



INTRODUCCIÓN

¿Qué son las creencias subconscientes y cómo se forman?

Imagina un iceberg. La punta que se ve sobre el agua es tu mente consciente: los pensamientos que eliges, las decisiones que razones, las metas que te propones. Pero bajo la superficie, invisible y muchísimo más grande, está tu mente subconsciente: el conjunto de programas, memorias y creencias que dirigen —sin que lo notes— hasta el 90% o más de tus reacciones automáticas, tus emociones y las decisiones que terminas tomando "sin pensarlo".

Ese subconsciente no nació contigo lleno de ideas negativas. Se fue programando, principalmente, entre el nacimiento y los siete años de vida. Durante esa etapa, el cerebro de un niño o niña permanece la mayor parte del tiempo en ondas cerebrales Theta y Delta —los mismos estados profundos que un adulto solo alcanza en meditación profunda o justo antes de dormir—. En ese estado, la mente no filtra ni cuestiona: absorbe todo lo que ve, escucha y siente como una verdad absoluta sobre cómo funciona el mundo.

Así, una frase repetida ("el dinero no crece en los árboles", "las cosas buenas no duran"), un gesto de decepción de un padre o una madre, una comparación con un hermano, o incluso el ambiente emocional de la casa —tensión, silencio, miedo— se convierten en instrucciones que el subconsciente guarda como reglas de supervivencia. No las cuestionaste entonces porque, literalmente, tu cerebro todavía no tenía la capacidad de cuestionar. Solo grabó.



Con el tiempo, esas grabaciones se vuelven invisibles. No las recuerdas como "una creencia que aprendí", las vives como si fueran simplemente "así soy yo" o "así es la vida". Y aquí está el punto más importante: el subconsciente no distingue entre una creencia que te protege y una que te limita. Solo sabe que es una instrucción, y trabaja día y noche para que tu realidad sea consistente con ella —aunque tu mente consciente desee exactamente lo contrario—.

Esto explica por qué personas inteligentes, capaces y bien intencionadas siguen atrapadas en los mismos patrones: sabotean una relación sana, rechazan sin querer una oportunidad económica, se enferman justo antes de un logro importante, o sienten que "algo" siempre aparece para frenarlas. No es falta de voluntad. Es un programa subconsciente cumpliendo exactamente la función para la que fue instalado.

La buena noticia —y el corazón de este ebook— es que si una creencia fue aprendida, también puede ser desaprendida. El subconsciente no es una sentencia fija; es más parecido a un sistema operativo que puede actualizarse cuando finalmente identificas qué programa está corriendo por debajo de tus intentos conscientes de cambiar.

Ese es exactamente el trabajo que hace ThetaHealing®: acceder a ese nivel profundo de la mente para identificar la creencia raíz y abrir espacio a una nueva posibilidad. Pero antes de llegar ahí, el primer paso —el que vas a dar en las próximas páginas— es simplemente reconocer cuáles de estas siete creencias están operando en ti.



Por qué las afirmaciones positivas no bastan

Seguramente ya lo intentaste: frases frente al espejo, notas adhesivas en el refrigerador, listas de gratitud, visualizaciones. Y probablemente funcionaron un poco, por un rato... hasta que la vida real volvió a poner a prueba esa nueva idea y el viejo patrón regresó con más fuerza que antes.

Esto no significa que las afirmaciones sean inútiles ni que hayas hecho algo mal. Significa que estabas trabajando únicamente con la punta del iceberg. Repetir "merezco abundancia" en voz alta es un acto consciente y voluntario. Pero si en el fondo del subconsciente existe una creencia instalada hace treinta años que dice "el dinero cuesta mucho trabajo" o "no merezco recibir con facilidad", ambas voces entran en conflicto directo.

Y en ese conflicto entre lo consciente y lo subconsciente, casi siempre gana el subconsciente. No porque sea más fuerte en términos de voluntad, sino porque es mucho más antiguo, mucho más repetido, y está directamente conectado con tu sistema nervioso y tus emociones. Es, literalmente, el programa que tu mente considera "más seguro" seguir, aunque te esté doliendo.

Por eso, antes de cambiar una sola palabra que te dices a ti mismo, el paso que realmente mueve la aguja es identificar la creencia original. No se trata de pensar más positivo por fuerza de voluntad: se trata de encontrar el programa exacto que está corriendo por debajo y crear las condiciones para actualizarlo desde la raíz.



Cómo usar este ebook

Este no es un libro para leer una sola vez y guardar. Está diseñado como una herramienta de auto-observación. Aquí tienes algunas sugerencias para aprovecharlo al máximo:

TEN UN CUADERNO CERCA

Antes de empezar el capítulo de las siete creencias, consigue una libreta o abre una nota en tu teléfono. Vas a querer escribir lo que surja.

LEE CON EL CUERPO, NO SOLO CON LA MENTE

Al leer cada una de las siete creencias, presta atención a tus reacciones físicas: un nudo en el pecho, tensión en los hombros, ganas de cerrar el libro, una lágrima repentina o, por el contrario, una sensación de alivio y reconocimiento ("es justo eso"). El cuerpo suele reconocer una creencia antes de que la mente termine de leer la frase.

NO BUSQUES TENER "UNA SOLA" CREENCIA

Es común identificarte con dos, tres o incluso las siete en distintos grados. No es un diagnóstico ni una etiqueta; es un mapa. Al final del capítulo encontrarás un espacio para señalar cuáles resonaron más contigo.

SÉ AMABLE CONTIGO MISMO

Reconocer una creencia limitante no es un fracaso personal: es el primer acto de libertad frente a ella. Nadie elige conscientemente instalar un programa de escasez o de no merecimiento a los cuatro años. Lo que sí puedes elegir, hoy, es empezar a actualizarlo.



PARTE II

Las Siete Creencias

Invisibles

"No puedes cambiar lo que no reconoces. Pero en el momento en que lo reconoces, ya empezaste a cambiarlo."



"No soy suficiente"

DE DÓNDE NACE

Es, probablemente, la creencia más extendida en la especie humana. Suele instalarse en la infancia a través de comparaciones ("tu hermano sí se porta bien"), amor condicionado al desempeño ("si sacas buenas notas te voy a querer más orgulloso"), o simplemente por crecer en un entorno donde el reconocimiento era escaso. El niño interpreta, sin palabras: "para que me quieran, tengo que ganármelo".

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIDA

- ♦ Necesidad constante de demostrar tu valor a través de logros.
- ♦ Síndrome del impostor, incluso cuando tienes resultados objetivos.
- ♦ Perfeccionismo que te paraliza o te agota.
- ♦ Miedo a equivocarte que te impide arriesgarte.
- ♦ Dificultad para recibir un cumplido o un reconocimiento sin minimizarlo.



UN ESPEJO

Mariana llegó a una de nuestras sesiones agotada. Tenía un puesto que muchos envidiarían, pero cada logro le duraba, en sus palabras, "como dos días". Después volvía la sensación de que en cualquier momento descubrirían que no era tan buena como parecía. Trabajaba los fines de semana no porque se lo exigieran, sino porque descansar la hacía sentir culpable. Al indagar en el origen, apareció un recuerdo de los ocho años: su boletín de calificaciones con puros dieces, y un solo comentario de su padre sobre la única materia con nueve. Esa noche, sin que nadie se lo dijera con palabras, Mariana decidió que lo suficiente nunca sería suficiente.

PREGÚNTATE

- ♦ ¿Descanso solo cuando siento que "me lo gané"?
- ♦ ¿Me cuesta aceptar un cumplido sin restarle importancia?
- ♦ ¿De niño o niña sentí que el amor dependía de mi desempeño?

NUEVA POSIBILIDAD

"Mi valor no depende de lo que hago; ya soy suficiente."



"El dinero cuesta mucho trabajo"

DE DÓNDE NACE

Esta creencia casi siempre se hereda, literalmente, de generación en generación. Frases como "el dinero no crece en los árboles", "hay que sudarlo para merecerlo" o "los ricos son deshonestos" se transmiten en la mesa familiar mucho antes de que entiendas de economía. Si además viviste carencia real, la mente asocia el dinero con miedo y esfuerzo extremo, nunca con facilidad.

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIDA

- ♦ Trabajar en exceso sin que el ingreso crezca en la misma proporción.
- ♦ Miedo o vergüenza al momento de cobrar por tu trabajo.
- ♦ Culpa inconsciente cuando empiezas a ganar más que tu entorno.
- ♦ Sensación de escasez incluso cuando los números dicen lo contrario.



UN ESPEJO

Carlos tenía su propio negocio y facturaba bien, pero nunca le "alcanzaba". Cada vez que subía sus precios a un nivel justo, aparecía —sin falta— un gasto inesperado que absorbía exactamente esa diferencia. Al revisar su historia familiar, recordó a su abuelo repitiendo que "el dinero fácil se va fácil" y a su padre trabajando dobles turnos con el cuerpo agotado como única prueba válida de que merecía su sueldo. Carlos no tenía un problema de estrategia de negocio: tenía un programa subconsciente que igualaba abundancia con desgaste, y sabotaba cualquier ingreso que llegara "demasiado fácil".

PREGÚNTATE

- ♦ ¿Qué escuchaba sobre el dinero en mi casa de niño?
- ♦ ¿Siento incomodidad física al poner un precio justo a mi trabajo?
- ♦ ¿Creo, en el fondo, que ganar más significa sacrificar algo importante?

NUEVA POSIBILIDAD

"El dinero puede llegar con facilidad, alegría y conciencia."



"No merezco ser feliz"

DE DÓNDE NACE

Con frecuencia se origina en ambientes donde la felicidad de alguien parecía "costarle" algo a otra persona: un padre que se sacrificó, una madre que renunció a sus sueños, una familia donde el sufrimiento era la norma y la alegría se sentía casi como una traición. También puede nacer de una pérdida o un evento doloroso vivido en un momento en que "todo iba bien", y la mente concluye —erróneamente— que la felicidad antecede al desastre.

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIDA

- ♦ Autosabotaje justo cuando algo empieza a irte bien.
- ♦ Relaciones complicadas o inestables que impiden sostener la calma.
- ♦ Culpa inexplicable en los momentos de bienestar.
- ♦ Sensación de estar "esperando a que algo se rompa".



UN ESPEJO

Daniela notaba un patrón extraño: cada vez que una relación de pareja empezaba a ir realmente bien, ella encontraba un motivo para alejarse o provocar una pelea. En su historia apareció el recuerdo de su madre, que había renunciado a una carrera profesional para sostener a la familia y que, sin decirlo directamente, transmitía la idea de que el amor y el sacrificio eran inseparables. Para Daniela, ser feliz en pareja se sentía —a nivel subconsciente— como una deslealtad hacia su madre.

PREGÚNTATE

- ♦ ¿Alguien cercano a mí "sacrificó" su felicidad por la familia?
- ♦ ¿Siento culpa o desconfianza cuando todo va bien?
- ♦ ¿Tiendo a alejarme justo cuando algo empieza a funcionar?

NUEVA POSIBILIDAD

"Merezco vivir una vida plena, abundante y feliz."



"Debo hacer felices a todos"

DE DÓNDE NACE

Frecuente en quienes crecieron cuidando las emociones de un adulto inestable, o en hogares donde poner límites generaba castigo, silencio o retiro de afecto. El niño aprende que su seguridad depende de mantener la paz de los demás, y esa estrategia de supervivencia infantil se convierte, en la adultez, en un patrón agotador de complacencia.

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIDA

- ♦ Dificultad real para decir "no" sin sentir culpa.
- ♦ Complacer constantemente, incluso a costa de tu propio bienestar.
- ♦ Agotamiento emocional crónico ("cansancio de dar").
- ♦ Resentimiento silencioso hacia personas a quienes nunca les pusiste un límite.



UN ESPEJO

Rocío era, para todos, "la persona en la que siempre se puede confiar". Respondía mensajes de trabajo a medianoche, ayudaba a familiares con problemas que no le correspondían y rara vez decía que no. Por dentro, sin embargo, cargaba un agotamiento que ya no lograba explicar. Al revisar su infancia, recordó los silencios largos de su madre cada vez que algo no salía como ella quería, y cómo Rocío, de niña, aprendió que mantener la calma de mamá era su responsabilidad. Cuidar a los demás dejó de ser un acto de amor libre para convertirse en una estrategia de supervivencia.

PREGÚNTATE

- ♦ ¿Digo "sí" cuando en realidad quiero decir "no"?
- ♦ ¿Siento culpa al poner un límite, aunque sea razonable?
- ♦ ¿De niño aprendí que cuidar las emociones de un adulto era mi tarea?

NUEVA POSIBILIDAD

"Puedo elegir desde el amor sin abandonarme a mí mismo."



"Tengo que controlar todo"

DE DÓNDE NACE

Suele desarrollarse en la infancia como respuesta a un entorno impredecible: cambios constantes, un adulto con emociones inestables, o eventos que se sintieron fuera de control. El niño concluye que la única forma de estar a salvo es anticipar y controlar cada variable posible. Es, en el fondo, un mecanismo de protección que se quedó activado mucho después de que el peligro original desapareciera.

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIDA

- ♦ Ansiedad frente a lo que no puedes prever o planear.
- ♦ Estrés elevado al delegar tareas o confiar en otros.
- ♦ Dificultad genuina para confiar en el proceso de la vida.
- ♦ Miedo constante y anticipatorio ante el futuro.



UN ESPEJO

Fernando planeaba cada detalle de su vida con extrema precisión: itinerarios, presupuestos, escenarios de respaldo para cada escenario de respaldo. Cuando algo se salía del plan, sentía un pánico desproporcionado al hecho en sí. Al explorar su historia, recordó una infancia marcada por las mudanzas repentinas y los cambios de humor impredecibles de un padre. Controlar cada detalle había sido, durante años, la única forma que su sistema nervioso conocía para sentirse seguro.

PREGÚNTATE

- ♦ ¿Me cuesta delegar aunque confíe en la capacidad del otro?
- ♦ ¿Siento pánico o irritación desproporcionada ante lo inesperado?
- ♦ ¿De niño viví situaciones impredecibles o inseguras?

NUEVA POSIBILIDAD

"Es seguro confiar en la vida y permitir que aparezcan nuevas posibilidades."



"Cambiar es peligroso"

DE DÓNDE NACE

El subconsciente equipara "lo conocido" con "lo seguro", incluso cuando lo conocido duele. Si en el pasado un cambio importante —una mudanza, una pérdida, una ruptura— coincidió con dolor o inestabilidad, la mente archiva "cambiar" como sinónimo de peligro. A partir de ahí, cualquier posibilidad de crecimiento activa una alarma interna que empuja a quedarte donde ya conoces las reglas, aunque ya no te sirvan.

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIDA

- ♦ Procrastinación frente a decisiones que sabes que debes tomar.
- ♦ Miedo al éxito tanto como miedo al fracaso.
- ♦ Permanecer en relaciones o trabajos que ya no aportan nada.
- ♦ Sabotaje sutil justo antes de dar un salto importante.



UN ESPEJO

Patricia llevaba tres años "a punto de" renunciar a un trabajo que ya no la representaba. Tenía ofertas, tenía ahorros, tenía incluso la claridad de lo que quería hacer distinto. Y aun así, cada vez que se acercaba la fecha límite para decidir, aparecía una razón nueva para posponerlo. Al indagar, recordó una mudanza forzosa en su adolescencia que la alejó de todo lo conocido en un momento ya difícil. Desde entonces, "cambiar" y "perder lo que tengo" quedaron unidos en su mente como una misma cosa.

PREGÚNTATE

- ♦ ¿Postergo decisiones que en el fondo ya tomé?
- ♦ ¿Un cambio importante en el pasado coincidió con dolor o pérdida?
- ♦ ¿Prefiero lo conocido aunque me esté costando bienestar?

NUEVA POSIBILIDAD

"El cambio puede ser seguro, ligero y expansivo."



"No estoy conectado con la Fuente"

DE DÓNDE NACE

Llámalo Dios, Universo, Fuente o Inteligencia Creadora: esta creencia habla de una desconexión sentida con algo más grande que uno mismo. Puede originarse en experiencias religiosas rígidas o de castigo, en pérdidas que quedaron sin sentido aparente, o simplemente en un entorno donde lo espiritual nunca tuvo espacio. El resultado es una sensación de estar solo enfrentando la vida, sin ningún sostén invisible detrás.

CÓMO SE MANIFIESTA EN TU VIDA

- ♦ Sensación persistente de vacío, incluso cuando "todo está bien".
- ♦ Soledad de fondo, aun rodeado de personas que te quieren.
- ♦ Desconfianza hacia la vida y hacia lo que no puedes controlar.
- ♦ Miedo constante y difuso, sin una causa concreta que lo explique.



UN ESPEJO

Julián se definía como una persona exitosa y racional, pero arrastraba una sensación de vacío que ningún logro lograba llenar. "Tengo todo lo que debería hacerme feliz, y aun así siento que falta algo", decía. Al explorar su historia, apareció una educación religiosa basada en el miedo y el castigo, que con los años lo había alejado por completo de cualquier idea de lo espiritual. No era falta de fe en un sentido religioso: era una desconexión aprendida con la idea de que la vida —o algo más grande— pudiera sostenerlo.

PREGÚNTATE

- ♦ ¿Siento que estoy solo frente a los grandes retos de mi vida?
- ♦ ¿Mi relación con lo espiritual está marcada por el miedo o el castigo?
- ♦ ¿Hay un vacío de fondo que ningún logro externo ha llenado?

NUEVA POSIBILIDAD

"Siempre he estado conectado con la Inteligencia Creadora que sostiene toda la vida."



Tu mapa de creencias: integración final

Ya recorriste las siete creencias invisibles. Es momento de hacer una pausa e integrar lo que descubriste. Vuelve sobre tus notas y marca con honestidad —sin juzgarte— cuáles resonaron más contigo.

Creencia	¿Resuena en mí?
1. No soy suficiente	
2. El dinero cuesta mucho trabajo	
3. No merezco ser feliz	
4. Debo hacer felices a todos	
5. Tengo que controlar todo	
6. Cambiar es peligroso	
7. No estoy conectado con la Fuente	

La o las creencias que marcaste con más fuerza probablemente señalan el área de tu vida donde hoy existen más programas subconscientes activos: dinero, relaciones, salud, autoestima o propósito. Y esto es lo más importante que puedes recordar: identificarla no es el final del camino, es apenas el comienzo. Toda creencia que fue aprendida puede transformarse.

Tómate unos minutos para responder por escrito:

- ♦ ¿Cuál de las siete creencias descubrí que ha estado influyendo más en mi vida?
- ♦ ¿Qué cambiaría en mi día a día si esa creencia dejara de dirigir mis decisiones?
- ♦ ¿Cuál será la primera acción que elijo realizar desde esta nueva posibilidad?



PARA CONOCER MÁS

Sobre ThetaHealing®

ThetaHealing® es una técnica de desarrollo personal y espiritual creada por Vianna Stibal en 1995, después de su propia experiencia de sanación de una enfermedad física. Desde entonces se ha expandido a más de 150 países, y hoy es una de las metodologías de trabajo con creencias subconscientes más reconocidas dentro del mundo del bienestar y el crecimiento personal.

Su nombre viene del estado de ondas cerebrales Theta: un estado de relajación profunda — similar al que ocurre justo antes de dormirte o durante una meditación profunda— en el que la mente se vuelve especialmente receptiva. En ese estado, un facilitador entrenado guía un proceso de indagación para identificar la creencia específica que sostiene un patrón, un miedo o un bloqueo determinado.

ThetaHealing® trabaja típicamente con cuatro niveles donde puede alojarse una creencia:

- ♦ **Nivel Fundamental** — creencias formadas en la infancia, a partir de lo vivido y lo observado.
- ♦ **Nivel Genético** — patrones y programas heredados de la línea familiar, transmitidos generación tras generación.
- ♦ **Nivel Histórico** — memorias o improntas asociadas a experiencias pasadas o colectivas.
- ♦ **Nivel del Alma** — acuerdos y decisiones tomadas por el ser en su totalidad, más allá de lo racional.



Lo que hace distinta a esta técnica de muchas otras herramientas de desarrollo personal es que no se detiene en la comprensión intelectual del problema. No basta con entender "de dónde viene" una creencia: el trabajo consiste en identificar la creencia raíz y crear el espacio para instalar, en su lugar, una nueva posibilidad —ese es, precisamente, el ejercicio que hiciste con cada una de las siete creencias en este ebook—.

Las siete creencias que exploraste en las páginas anteriores no son la totalidad del trabajo posible con ThetaHealing®, sino una puerta de entrada: las más comunes y transversales, las que —según nuestra experiencia acompañando procesos— explican una enorme proporción de los patrones que sostienen la vida que las personas dicen no desear.

Si algo de lo que leíste resonó profundamente contigo, es una señal. No para forzar nada, sino para darte permiso de seguir explorando con más profundidad, con acompañamiento y con las herramientas adecuadas.

Nota: ThetaHealing® es un enfoque complementario de desarrollo personal y espiritual. No reemplaza atención médica, psicológica o psiquiátrica profesional.



TU SIGUIENTE PASO

Masterclass gratuita

ThetaHealing® desde Cero

Cómo cambiar las creencias que están creando tu realidad

En esta clase gratuita descubrirás:

- ◆ Cómo funciona realmente ThetaHealing®.
- ◆ Cómo identificar la raíz de una creencia limitante.
- ◆ Qué diferencia a ThetaHealing® de otras técnicas de desarrollo personal.
- ◆ Cómo comenzar a transformar tu vida desde el subconsciente.
- ◆ Y cómo, si así lo eliges, puedes convertir esta herramienta en una profesión para acompañar la transformación de otras personas.



QUIÉNES TE ACOMPAÑAN

Sobre las facilitadoras



ALMA RENDÓN

Alma Rendón es Facilitadora y Maestra de ThetaHealing®, apasionada por acompañar procesos de transformación interior a través del trabajo con creencias subconscientes. Cree firmemente que el cambio profundo y sostenible ocurre cuando se trabaja en la raíz, no solo en el síntoma, y dedica su labor a acompañar a quienes están listos para dejar de repetir la misma historia.



VIOLETA BAÑOS

Violeta Baños es Facilitadora de ThetaHealing®, guía a mujeres y hombres en el proceso de reconocer y transformar los patrones subconscientes que limitan su bienestar, sus relaciones y su propósito de vida. Su enfoque combina la técnica con calidez y presencia, creando un espacio seguro para que cada persona explore su propio proceso a su ritmo.

Juntas fundaron Alma Violeta Wellness, un espacio dedicado a acompañar la transformación interior desde la raíz.



*"Toda creencia que un día se aprendió, también
puede transformarse."*

Gracias por tomarte el tiempo de leer, sentir y reflexionar con
nosotras. Este ebook es solo un primer paso — el más
importante, porque es el que ya diste.

Alma Violeta Wellness
Alma Rendón & Violeta Baños

