¿Has perdido la confianza en ti misma?

Sigue leyendo y te daré unos cuántos tips para empoderarte y encontrar a tu mejor versión.

Necesitas tomar acción desde la calma...

El primer paso es adaptar tu entorno físico. Busca el orden y la limpieza en tu hogar...

Espacio ordenado = Mente ordenada

Parece simple pero es así...
No me creas, pruebálo!

Busca espacios que te ofrezcan armonía y calidez. El caos es desorden mental, la armonía es paz mental.

Enciende velas, aporta luz a tus encuentros contigo misma, no temas a estar sola ni en silencio. Recuerda que “El silencio es el lenguaje de Dios”

Regálate momentos para estar en paz contigo misma. Busca al Sol es un gran energizante, busca el agua del mar, te ayuda a eliminar las energías tóxicas que acumulamos a lo largo del día. Te purifica y armoniza. Acompáñate de música que te relaje y que te invite a la introspección...Entrar en ti te ayudará a ordenar tus ideas. Mímate, te lo mereces!

Intenta moverte,
comer sano
y salir a tomar el aire.

De vez en cuando date un
capricho dulce!
Mímate sin abusos ni excesos,
sólo por el placer de regalarte
un momento único para ti...

Encuentra el momento de bailar...
Date el gustazo de poner tu mejor música y dejarte llevar...te transportará y te sacará de la rutina...sola o acompañada baila, baila y baila...

Vístete bien, sé elegante y coqueta

Eso le dará un impulso a tu energía femenina.
La energía femenina es creadora.
Cuando empieces a darle espacio a tu energía femenina, serás imparable.
Ves a la peluquería, pinta tus uñas, siéntete bella.
Así como tú te veas el resto del mundo te verá.
Si quieres tener una buena autoestima y confianza empieza por mimarte y consentirte.
Viste bien y importantísimo intenta oler siempre maravillosamente bien...usa la fragancia que más te identifique...te dará seguridad!

Y si tienes que empezar de nuevo..pues se empieza!

No te dé miedo hacer las cosas por ti misma, empodérate. Ves a una playa a recargarte de energía con o sin compañia! Si te van acompañar asegurate de que busquen el mismo objetivo que tú, es decir, la recarga energética, tranquilidad y bienestar.

Recuerda que el contacto con la naturaleza es uno de los grandes placeres de la vida y son gratis!

Siéntete bella siempre!

Mantén tus chakras bien equilibrados.
Haz toma tierra, anda descalza al menos 10 minutos al día, tiene innumerables beneficios aprovecha el verano para hacerlo durante más tiempo...

Rodéate de verdaderas amigas, de esas que te aportan felicidad y comprensión.

Aléjate corriendo de la quejosa , no te aportará nada bueno y robará tu preciada energía...

Celebra la vida! Cuando te quieras dar cuenta ya habrá pasado!

Acostúmbrate a leer
y llegarás más lejos que el resto!

Sé una gran buscadora, no dejes
nunca de aprender
y de sorprenderte.

Cuando crees que sabes todas las
respuestas va el Universo y te
cambia todas las preguntas...

En cada lección de vida hay un
para qué, análizalo.
Y no busques culpables...

Cuando una
puerta
se cierra,
otra puerta
se abrirá. Ten fe!

Muévete!!!
Activa tu circulación y tu energía !

Sé tu prioridad!
Siempre que
puedas...

Siéntete bien!!!
Es cuestión de mentalidad!

Si llegaste hasta aquí, hazme saber si te gustó este ebook y si te gustaría recibir más...

Puedes escribirme a

hola.terapia.integral.cuantica@gmail.com

Espero tus respuestas!!!

Te mantendré informada de eventos y novedades para ayudarte a encontrar a tu mejor versión!
No lo olvides tu mejor YO ya está en camino!!!