

MAGAZINE DEDICADA A LA AUTOESTIMA Y SALUD INTEGRAL

TU ESTIMA

HISTORIAS QUE INSPIRAN

JULIO BEVIONE

¿CÓMO ACEPTARME
COMO SOY Y TENER
AMOR PROPIO?

PARA MAMÁS

¿CÓMO ENSEÑAR
A NUESTROS NIÑOS
A MANEJAR SUS
EMOCIONES?

DENISSE

TROCONIS AOUN
ALEGRE, APASIONADA
Y AMANTE DE LA VIDA

HEAD OF INFLUENCER
PARTNERSHIPS HOTMART

4 ACCIONES
EFECTIVAS

PARA INCREMENTAR
TU AMOR PROPIO



¿TE SOBRAN
KILOS? ¿QUÉ
TE SOBRA EN
REALIDAD? EL
SOBREPESO
SEGÚN LA
BIOEMOCIÓN

¿CÓMO AYUDAR
A ALGUIEN CON
DEPRESIÓN?

NOTICIAS

¿PUEDE LA SIMPLE
COSTUMBRE
DE CAMINAR
FOMENTAR LA
CREATIVIDAD
Y LA FELICIDAD?



Vive tu Verdad

1 Edición Junio 2022

www.TuESTIMA.com

CARTA EDITORIAL

Queridos lectores:

Les damos la bienvenida y los invitamos a ser partícipes de esta nueva aventura.

TuESTIMA Revista Digital se fortalece y crece para ofrecerles, TuESTIMA Magazine, un nuevo espacio dedicado a promover la autoestima desde una visión real, práctica e integral: Cuerpo, Mente, Emociones y Espíritu. Una experiencia completa y amplia de salud y bienestar, desde la aceptación y el amor a nosotros mismos.

Disfrutarán de secciones enriquecedoras y variadas, contentivas de artículos y tips, historias inspiradoras, noticias, recomendaciones de productos y servicios, información sobre el mundo de la moda, el entretenimiento, la astrología y muchos otros temas de interés, expuestos por profesionales calificados en las respectivas áreas.

Nuestro compromiso consiste en motivarlos e impulsarlos a ser protagonistas de sus vidas y a ser felices a su manera. Convirtiéndose en su mejor versión, desde el reconocimiento de su propia valía.

Creemos profundamente en el poder y la capacidad de todos los seres humanos para transformarse, reinventarse y maximizar su potencial. Activando el amor propio y la grandeza que habita en cada uno de nosotros, desde la acción.

EQUIPO TUESTIMA

Cofundadoras TuESTIMA:

Denisse Troconis Aoun
Isabel Aoun

Fundadora Mamás TuESTIMA

Astrid Aoun

Directora Editorial

Isabel Aoun

Directora Comercial

Susan Montoya

Partnership Manager

Jamie Hernández

Account Manager

Alejandra Londoño

Director Creativo

Alejandro Ramírez

Diseñadores:

Oriana Rosales

Alexandra Chópita

Adrián Parejo

Copy Editor:

Arjani Sánchez

Host:

Luis Ignacio Troconis

Giselle Arenas

Agustín Andrade



Acerca de mí...

Soy Isabel Aoun, abogada, amante por convicción de la salud física, mental, emocional y espiritual. Luego de más de 30 años de ejercicio profesional y de un largo proceso de aprendizaje y autodescubrimiento personal; mi corazón, mi alma, mis pensamientos, sentimientos y emociones, incluso mi cuerpo físico; todo en mí, comenzó a gritar cada vez más alto, que ya no encajaba en la actividad profesional que realizaba, que tenía que cerrar ese ciclo. Busqué en mi interior, y encontré mi lugar mágico donde estaba ese "Si Puedo", y sentí con toda certeza que merecía "Reinventarme", conectar con mis talentos y potencialidades de manera alegre y feliz. La realidad se convirtió en un espejo y recibí la invitación a formar parte del excelente equipo TuESTIMA.

Con la creación de esta Revista Digital descargable, mi sincero deseo es la conexión con ustedes desde la magia de la vida; triunfos y fracasos, alegrías y tristezas, fortalezas y debilidades, pero con un mensaje real, esperanzador, lleno de actitud positiva, voluntad y perseverancia, que de manera eficaz los incite a la acción y consecuente logro de objetivos.

Asimismo, es oportuno ofrecerles nuestro efectivo acompañamiento, invitándolos adicionalmente a visitar la Revista Digital Web tuestima.com, todas nuestras redes sociales y canal Youtube y Spotify, somos @tuestima.

**¡SUEÑEN EN GRANDE Y HAGAN QUE LAS COSAS SUCEDAN!
UN GRAN ABRAZO, VAMOS CON TODO... BIENVENIDOS!**

ISABEL AOUN

Creadora y Editora de TuESTIMA Magazine.

Somos @TuESTIMA



@Mamas.TuESTIMA



Visítanos en: www.TuESTIMA.com
y síguenos en todas nuestras redes sociales

CONTÁCTANOS

● info@tuestima.com

PUBLICIDAD

● jamie@tuestima.com

SUSCRIPCIONES

● <https://www.tuestima.com/suscribete/>

CONTENIDOS

6 *Artículos*
TUESTIMA
AUTOESTIMA

4 acciones efectivas
para incrementar tu
amor propio



10 
Historias
que inspiran

12 CUERPO

La cocina de la
felicidad: ¿Conoces
los beneficios de los
famosos jugos detox?

24 PORTADA

DENISSE
TROCONIS AOUN

Influencer Marketing & Digital
Business Expert. Head of
influencer Partnerships at
Hotmart.com

16
TUESTIMA
Recomienda

19 MENTE

4 pasos para
limpiar tu mente
de pensamientos
negativos

27
Especiales
TUESTIMA

LOVE
YOUR
SELF
Summit



31

EMOCIONES

¿El encuentro sexual inmediato afecta el establecimiento de una relación amorosa?

35

ESPÍRITU

Cómo tener mentalidad de Abundancia – Prosperidad



39

Fashion

TuESTIMA

44

PARA MAMÁS

Cómo enseñar a nuestros niños a manejar sus emociones desde temprana edad



47

Noticias

TuESTIMA

¿Puede la simple costumbre de caminar fomentar la creatividad y la felicidad?

50

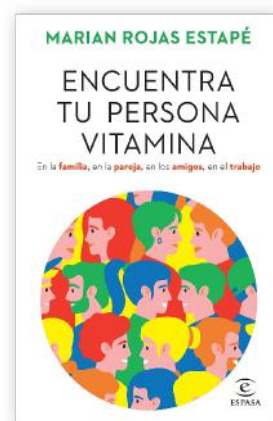
Astrología

TuESTIMA

55

Entretenimiento

TuESTIMA



62

Actividades

TuESTIMA

Ejercicio para elevar tu autoestima

67

TuESTIMA

Emprende

DESINTOXICATE

Detox Morning



ADRIANA MARTIN
MIND-BODY-SOUL



@adrianamartinfit



www.adrianamartin.com



Gluten
Free



Organic



16 Powerful
Foods



Ethical Tea
Partnership



Natural
Flavors



4 acciones efectivas para incrementar tu amor propio

Te invito a seguir estas valiosas recomendaciones, sólo necesitarás para comenzar tener una intención clara y definida dirigida a creer en ti, y abrirte a recibir todo lo que mereces como el ser único y maravilloso que eres

1. Práctica la asertividad

La asertividad consiste en la capacidad de expresar nuestras ideas, opiniones y sentimientos de forma directa y libre, respetando a los demás, pero defendiendo nuestra forma de pensar y nuestros deseos e intereses.

Aprender a decir “No”, de buena manera, sin agredir, y sin sentirnos culpables, es elemental para nuestro bienestar personal y por ende para nuestra autoestima.

Comprométete a practicar la asertividad. Gradualmente, empieza a decir “No”, cuando así lo desees y a expresar de forma clara tus deseos y opiniones. Anota tus avances. Elige un día en particular y pregúntate ¿A quién quisiste complacer y con quien trataste de quedar bien? ¿Por qué lo hiciste?

Cabe citar una frase que escuche de un afamado motivador “Nos enseñaron a ser buenos, pero no felices”. No la olvides y permítete modificar ese principio.

● [Seguir leyendo en la web](#)

**COMPROMÉTETE A PRACTICAR
LA ASERTIVIDAD.**



DETALLES DEL AUTOR

Isabel Aoun

Cofundadora de TuESTIMA



Ámate y aumenta tu poder personal

EL PRIMER PASO HACIA EL SER AMADO ES APRENDER A AMAR LO QUE VES CUANDO TE MIRAS EN EL ESPEJO.

Tenemos que amarnos a nosotros mismos. Este es un principio fundamental para nuestra existencia: amarnos, reconocernos como hijos de Dios, como parte del Universo, como seres únicos e irrepetibles, llenos de dones. Cuando cultivamos la autoestima y entramos en contacto con nuestro poder interior, experimentamos una agradable sensación de libertad, desaparecen las dudas, dejamos de ser títeres de las circunstancias y, muy importante, también de los demás. Ya no será necesario que nos comparemos con otros, que nos critiquemos o nos juzguemos.

La autoestima se cultiva, se practica, se alimenta cada día. Y a medida que este amor propio va creciendo, notaremos importantes cambios positivos en nuestra vida que nos darán la fuerza y el entusiasmo para seguir adelante.

En esta oportunidad les traigo varias recomendaciones para que tomen consciencia de su poder interior:

TIENES QUE CONOCERTE

Es importante definir quién eres, qué clase de persona eres, qué te gusta, qué te hace feliz, qué te emociona; si eres práctico o soñador, si te gusta estar solo o acompañado; con qué vibras, qué te llena de entusiasmo, qué te pone triste.

Respondiendo a interrogantes como estas lograrás tener una imagen más clara y precisa de ti mismo, y sobre estas bases empezarás a construir una mejor versión de ti.

● **Seguir leyendo en la web**



DETALLES DEL AUTOR

Douglas Bernal

Coach Espiritual



7 formas en que la gratitud fortalece tu autoestima

Cuando lo que hacemos no da los resultados que esperamos, podemos poner en duda nuestra capacidad o talento y en síntesis, nuestra autoestima puede sufrir. Sobre todo cuando vivimos momentos de gran vulnerabilidad ante los fracasos, como en la adolescencia, cuando comenzamos una nueva relación o un nuevo trabajo o simplemente, nos sentimos un poco cansados de intentar sin éxito el conseguir un resultado.

La gratitud puede ayudarnos a fortalecer nuestra autoestima, preparándonos para superar esos momentos difíciles, cuando nos sentimos inadecuados o incapaces. Todos tenemos limitaciones, áreas de oportunidad para mejorar o para dejarnos ayudar por otros.

También contamos con muchos dones, algunos invisibles por obvios y que aprendemos a reconocer, a través de hacer de la gratitud un hábito cotidiano.

encuentro con muchas situaciones compartir diversos ejemplos. Incluso algunos son míos: de mi propia vida como profesional, como madre y mujer sin vista.

ESPERO QUE ESTOS 7 EJEMPLOS TE PERMITAN FORTALECER TU PROPIA AUTOESTIMA A TRAVÉS DE LA GRATITUD, PARA QUE LOGRES ALCANZAR TUS SUEÑOS Y DISFRUTAR DE TU VIDA.

1. La gratitud te ayuda a apreciar las experiencias positivas en tu vida:

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

Jeanette Salvatierra

Coach de Empoderamiento

dōTERRA®

MEZCLA CALMANTE



Historias que inspiran

ENTREVISTA A JULIO BEVIONE ¿CÓMO ACEPTARME COMO SOY Y TENER AMOR PROPIO?



ENTREVISTADO: Julio Bevione - @bevione. Conferencista, escritor y coach espiritual.

TEMA: Julio trata el tema: "¿Cómo aceptarme como soy y tener amor propio?". Cuando hablamos de amor propio, es la capacidad que tenemos de reconocernos y aceptarnos tal como somos, sin condicionamientos.

Destaca la importancia de cultivar nuestro amor propio, desde la aceptación y el reconocimiento.

HOST: Agustín Andrade @soy_agustin_andrade.

ENTREVISTA A MARÍA DOLORES PAOLI SUPERACIÓN PARA TENER UNA BUENA AUTOESTIMA



ENTREVISTADA: María Dolores Paoli - @mariadolorespaoli. Psicóloga transpersonal, terapeuta en constelaciones familiares y terapia de contención.

TEMA: María Dolores trata el tema: "¿Qué patrones tenemos que superar para tener una buena autoestima?".

Nos ofrece una mirada profunda acerca de la autoestima y nos invita a conocer cuáles arquetipos desarrollamos en nosotros. La autoestima es esencial como plataforma para la vida, así como el desarrollo de la espiritualidad.

HOST: Lara Alcántara @laraalcantara

Historias que inspiran

ENTREVISTA A PABLO TALICE - ENFRENTAR EL MIEDO SE CONVIERTE EN EL PRIMER PASO PARA CUMPLIR TUS SUEÑOS



ENTREVISTADO: Pablo Talice - @pablopsicologo. Psicólogo graduado en la Universidad Nacional de La Plata, Argentina. Terapeuta holístico.

TEMA: Pablo trata el tema: "Enfrentar el miedo se convierte en el primer paso para cumplir tus sueños."

Nos brinda su visión sobre la autoestima y cómo el amor propio se va construyendo durante la vida, desde las experiencias personales que te llevan a unificar y conectar primeramente contigo mismo. Resalta la importancia de enfrentar el miedo y el papel determinante de la voluntad personal para elegir tu camino.

HOST: Luis Troconis @trocotrip

ENTREVISTA A GISELA GARCÍA ¿CÓMO INFLUYE LA CREATIVIDAD EN NUESTRO AMOR PROPIO?



ENTREVISTADA: Gisela García - @binduicat. Arteterapeuta especialista en Mandalas, autora de las agendas Mandalas y del diario creativo "Viaje Interior con Mandalas".

TEMA: Gisela nos habla sobre: "¿Cómo influye la creatividad en nuestro amor propio?". Nos inspira a convertirnos en seres creativos, por medio del arte y la creatividad para expresar

sentimientos y sacar todo el potencial que llevamos dentro. Trabaja el arteterapia por medio de mandalas, considerados una extraordinaria herramienta terapéutica.

HOST: Gisele Arenas @gisele.arenas



La cocina de la felicidad: ¿Conoces los beneficios de los famosos jugos detox?

Los jugos de desintoxicación son usados en la jugoterapia desde hace muchos años. Sólo que hace unos pocos se ha revelado su importancia y sus beneficios.

LA VENTAJA DE LOS JUGOS ES QUE ELLOS PUEDEN SER UNA EXCELENTE Y PRÁCTICA FORMA DE INGERIR FRUTAS, VEGETALES Y HORTALIZAS, PRIMERO PARA EL QUE NO LE GUSTE COMERLOS ENTEROS Y SEGUNDO, PARA EL QUE SE LE DIFICULTE PREPARAR ENSALADAS O VEGETALES POR EL FACTOR TIEMPO.

Los jugos aportan nutrientes, vitaminas y minerales que benefician a nuestro organismo:

1. Tienen acción desintoxicante y depurativa, además ayudan a bajar la presión arterial.
2. Ayudan a controlar la ansiedad por la comida y pueden ingerirse en las meriendas.
3. Aumentan en el cuerpo la energía y vitalidad.
4. Favorecen el sistema inmunológico.
5. Nos protege de toda clase de agresiones externas, son completamente naturales, se asimilan muy fácilmente y además favorecen el tránsito intestinal y la digestión, evitando el estreñimiento.
6. Además, nos ayudan a conectarnos con emociones, pensamientos y sensaciones de salud, armonía y bienestar integral.

Es importante saber que no debes abusar de su consumo en exceso pues contienen fructosa (azúcar de la fruta) y hay que saber en qué frecuencia y cantidad ingerirlos. Se recomiendan un máximo de dos al día, máximo 2 frutas combinadas

● **Seguir leyendo en la web**



DETALLES DEL AUTOR

Adriana Ventura

Nutricionista



Correr para olvidar

Una investigación publicada en la revista “Science” sostiene que **nuevas neuronas nacen en el hipocampo cuando hacemos ejercicios cardiovasculares**, esto ocurre donde se consolida la memoria, y están implicadas no sólo en la formación de recuerdos, sino también en el olvido. Se sabe que el ejercicio promueve el nacimiento de nuevas neuronas en esta zona del cerebro.

La investigación, en la que han participado científicos de la Universidad de Toronto (Canada) y Toyoake (Japón) demuestra que las neuronas nuevas que nacen en el hipocampo a lo largo de toda la vida, al integrarse en las redes neuronales ya existentes destruyen conexiones antiguas y por eso algunos recuerdos previamente adquiridos se pierden.

Esta especie de cinta sin fin de producción de recuerdos explicaría por qué no alcanzamos a recordar cosas ocurridas en la primera infancia, una etapa de la vida en la que la tasa de nacimiento de nuevas neuronas es muy elevada.

Las neuronas “recién nacidas” compiten entre sí para integrarse en las redes de memoria, remodelándolas continuamente, por lo que estas tendrían un equilibrio muy precario, lo que favorecería esa “amnesia” que acompaña a los primeros años de vida y que es común a muchas especies, incluyendo la nuestra.

SI PASASTE POR UNA MALA EXPERIENCIA, NO TE VENDRÍA MAL DEDICAR UN TIEMPO A CORRER UN POCO.

● **Seguir leyendo en la web**



DETALLES DEL AUTOR

Julio Bevione

Escritor



¿Te sobran algunos kilos? - ¿Qué te sobra en realidad? El Sobrepeso Según La Bioemoción

¿Te has dado cuenta que te sobran algunos kilitos y no sabes cómo hacer para desprenderte de ellos? Todos, en alguna ocasión, es posible que nos hayamos encontrado en esta situación. El problema viene cuando, después de hacer dieta y ejercicio físico, nuestro peso "ideal" se esfuma al poco tiempo. Es fácil que esta situación nos lleve a un estado de desmotivación, baja autoestima... En definitiva, a no estar a gusto con uno mismo.

¿Por qué no te funciona la dieta? ¿Por qué recuperas el peso perdido?

No te funciona porque hay un conflicto emocional activo. Este conflicto te impide mantener tu peso ideal. Debemos hallar qué sentido biológico tiene ese conflicto, qué me aporta y por qué lo mantengo

● Seguir leyendo en la web



DETALLES DEL AUTOR

Irene Morales

Coach Espiritual



Aceite de moringa
\$37.79 USD



Suero de ácido
hialurónico
\$37.79 USD



Suero de vitamina c
\$33.06 USD



Crema Desodorante
Coco & Lavander
\$ 18.90 USD



Bloqueador solar natural
\$23.61 USD

Terra Mistica

www.terramistica.us/



GOYA®

NUTRITIVO,
RICO Y
ECONÓMICO

Únete a La Cocina
Goya® Recibe
Nuevas Recetas,
Ofertas Especiales
y Promociones.

www.goya.com

TuESTIMA Recomienda

PRODUCTOS

En esta sección TuESTIMA te recomienda productos de excelente calidad de nuestras empresas aliadas, marcas reconocidas y todos aquellos que a nuestro juicio impactan en tu bienestar integral.



Conoce sus productos en:
www.doterra.com
Instagram: [@doterraespanol](https://www.instagram.com/doterraespanol)

dōTERRA

Es una línea de aceites esenciales 100% puros y seguros para un estilo de vida más saludable. Aceites que son delicada y cuidadosamente destilados

de cada planta en el momento perfecto. También ofrece un protocolo único de calidad CPTG -. Certificado de Pureza Total Garantizada, y avala que cada aceite ha sido probado exhaustivamente antes de llegar a cada usuario.

Los aceites esenciales son la esencia de una planta, un regalo de la tierra, destilada y preparada para que puedas llevar el poder de la naturaleza a tu vida.

Recomendamos a dōTERRA porque ofrece aceites esenciales para tu bienestar personal y el de tu familia, que cumplen con altos estándares de calidad, entre los cuales se encuentran sus métodos de destilación.

NU SKIN

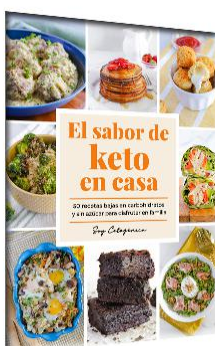
Es una empresa internacional fundada en 1984, de cuidado personal y bienestar que ayuda a las personas a sentirse jóvenes por dentro y por fuera gracias a la amplia gama de productos galardonados y de la mejor calidad que combinan lo mejor de la ciencia, la naturaleza y la tecnología.

Ofrecen productos en gamas exclusivas de artículos antiedad, cosméticos, cuidado de la piel, facial y corporal, maquillaje, dispositivos de belleza y más.

Recomendamos los productos de Nu Skin, por su trayectoria en el mercado, calidad y variedad de productos que cuentan con las investigaciones pertinentes.



Conoce sus productos en:
www.nuskin.com
Instagram: [@nuskinlatam](https://www.instagram.com/nuskinlatam)



Soy
Cetogénica
Un blog de vida saludable

[@soycetogenica](https://www.instagram.com/soycetogenica)

www.tienda.soycetogenica.com/



Conoce los productos en:

www.reikimami.com / Instagram: @keityfryz

ATRAPASUEÑOS BORDADOS- REIKI MAMI

Es un accesorio para tu hogar elaborado a mano, cuyo objetivo es decorativo y de protección. Sus diseños son únicos, y son realizados en la Fundación "Juguemos en el bosque", que brinda soporte a niñas en estado de vulnerabilidad, quienes son, las encargadas de realizar todo el primer proceso de elaboración de los atrapasueños, el cual es muy interesante porque lo realizan mientras practican mindfulness.

Gracias a esto sanan a través de las manos, aprenden a trabajar en equipo y tienen un ingreso para cumplir sus metas. Encuentralos en Reiki mami una red que combina diferentes disciplinas, donde ofrecen vivencias y productos enfocados al bienestar integral.

Recomendamos los Atrapasueños bordados-Reiki mami porque son productos hechos a mano, con diseños exclusivos y por su labor social.

MAXISBODY ACTIVEWEAR

Ropa deportiva diseñada por Marielys Batista mujer venezolana y exitosa empresaria en Miami, se desempeña como diseñadora de moda en ropa fitness, sus diseños están hechos para favorecer el cuerpo de la mujer, le brinda soporte y realza su figura.

Ofrece una gran variedad de diseños que son adecuados para cualquier actividad física como: el crossfit, yoga, pilates, danza, el gimnasio e incluso tiene una línea de vestidos de baño Recomendamos **MAXISBODY** Activewear por la calidad de sus prendas, textiles de alta gama que no se deforman ni pierden su color y por sus llamativos diseños.



Conoce sus productos en:

www.maxis-body.com

Instagram: @maxisbody.inc



DESINTOXICATE

Es un té que ayuda a sentirse y mantenerse saludable. Está elaborado con ingredientes 100% naturales y 16 poderosos superalimentos como: el taraxacum officinale (mejor conocido como diente de león), un increíble diurético natural que ayuda a eliminar toxinas, activa el metabolismo y a estar en forma.

Recomendamos DESINTOXICATE porque es un producto 100% vegano, sin gluten, sin conservantes químicos, sin lácteos y soja, hecho en EEUU.

Conoce más acerca de este producto en:

adrianamartin.com/products/desintoxicate

Instagram: @adrianamartinfit



@meadowsCrystals



CRISTALES Y JOYAS DE ALTA VIBRACIÓN PARA QUE TU CORAZÓN ESTÉ EN ESTADO ZEN.

Fundé Meadow's Crystals para ayudarte a encontrar todos los cristales adecuados para ti. Todas las joyas están hechas a mano a través de un proceso intuitivo, lo que significa que cada pieza está hecha consciente e intencionalmente solo para ti. Cada cristal es inspeccionado, limpiado y bendecido para que la vibración del amor incondicional se aloje en tu corazón. Eleva tu estado Zen con Meadow's Crystals.

390 W Main St, Lehi, Utah 84043 / www.meadowscrystals.com



4 pasos para limpiar tu mente de pensamientos negativos

Los pensamientos son energía creativa en forma de onda, todos los pensamientos crean, todos los pensamientos producen forma en algún nivel y no tenemos pensamientos neutros.

Nuestra mente interpreta la realidad, con los pensamientos que tienen gran influencia en nuestras vidas, y así le damos significado a las cosas y a los eventos que vivimos. Entonces, según lo que interpretamos, decidimos consciente o inconscientemente qué queremos ver, y lo justificamos al creer que así son las cosas.

Actualmente los estudios de la física cuántica, nos permiten probar una ya conocida Ley de la consciencia:

La única razón de que algo se manifieste, se materialice, en nuestra realidad, es que hemos puesto la suficiente atención o energía en eso para que ocurra. Aquello en lo que enfocamos la atención, se hace parte de nuestro mundo.

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

Agustín Andrade

Comunicador



11.22
Weddings & Events
SINCE 2002

11.22 Organizadores de bodas y eventos creativos.
Sede en la ciudad de Nueva York y Florida Central con experiencia internacional en España y Venezuela.

www.1122events.com

[@1122weddings](https://www.instagram.com/1122weddings)



3 maneras de cometer suicidio financiero

HOY VAMOS A CHARLAR DE 3 MANERAS BASTANTE HABITUALES DE COMETER SUICIDIO FINANCIERO, MUCHAS VECES SIN TENER CONSCIENCIA DE LO QUE ESTAMOS HACIENDO.

● *Vivir más allá de nuestras posibilidades*

Vamos a arrancar con una bastante obvia... Gastar más allá de lo prudente, normalmente sin planificación de ningún tipo. Estamos hablando de aquellas personas que gastan todo lo que ganan. Estas personas normalmente, incluso van gastando a cuenta, es decir, cuando saben que vendrá un aumento de sueldo, el aguinaldo o un ingreso extra, ya están pensando en el próximo viaje, comprarse más bienes, cambiar el auto o algo por el estilo.

También suelen caer fácilmente presas de cuanta promoción u oferta bancaria o crediticia les llega a la mano, cosa que les permite financiar sus interminables aventuras consumistas. Son el exponente perfecto de la frase: "¿quién te quita lo bailado?".

Este tipo de comportamientos los mantiene para siempre anclados en el círculo vicioso

del consumo y a merced de la poderosa influencia del marketing en sus diversas formas.

● *Trabajar en relación de dependencia toda la vida y apostar a jubilarse dependiendo del estado*

El otro día tuve la grata posibilidad de reunirme para celebrar el día del amigo con algunos de mis amigos tucumanos aprovechando mi visita a mi provincia natal en el norte argentino. En un momento de la cena, me consultaban sobre mi visión respecto a si convenía o no aportar al sistema previsional para tener una jubilación en un futuro; la pregunta venía de un amigo que trabaja de modo independiente...

● **Seguir leyendo en la web**



DETALLES DEL AUTOR

Fabián Fiorito

Master en Finanzas



El esfuerzo, ¿amigo o enemigo?

Antes pensaba que todo lo que era bueno para mí, se tenía que dar naturalmente y sin ningún tipo de esfuerzo. Hoy en día, me he dado cuenta mi gente bella de que el esfuerzo en muchos casos es necesario.

Sí, existen cosas que nos llegan de manera espontánea y con cierta facilidad y eso forma parte de la magia de la vida, pero también existe esa parte importante en la cual para lograr algo, es necesario sin lugar a dudas esforzarnos.

Y es que el esfuerzo, nos hace crecer y fortalecernos. Es como cuando hacemos ejercicios, **el esfuerzo de hacer los movimientos**, es lo que hace que se desarrollen los músculos o como cuando al nacer una mariposa, esta necesita hacer el esfuerzo de atravesar el capullo, lo cual hace que por sus alas corra su sangre y luego pueda estar lista para volar.

EL ESFUERZO ES NUESTRO ALIADO A LA HORA DE CRECER.

Es importante perder esa idea de que el esfuerzo es nuestro enemigo o es algo malo que lucha contra nosotros, por el contrario, es nuestro aliado a la hora de crecer.

● Seguir leyendo en la web



DETALLES DEL AUTOR

Lennys Guerra

Life Coach

¡Descarga GRATIS la guía AUTOESTIMA DETOX!

13 HERRAMIENTAS PARA QUE CREAS EN TI

¿Te gustaría sentirte segura de ti misma, plena y abundante y no sabes por dónde empezar?

¡Sí, quiero la guía!



TuESTIMA Recomienda

SERVICIOS

En esta sección TuESTIMA te recomienda servicios de excelente calidad de nuestras empresas aliadas, marcas reconocidas y todos aquellos que a nuestro juicio impactan en tu bienestar integral.

CAMILA
HEALING®

Conoce sus cursos y servicios en:
www.camilahealing.com
Instagram: @camila.healing

Es terapeuta chilena, empresaria, líder y emprendedora, con más de 20 años de experiencia en el campo de la medicina complementaria, Yoga, Ayurveda e Hipnosis de Sanación. Entre sus estudios destacan Yoga terapia en Bihar India, Acupuntura en OMS, Biomagnetismo en México, e Hipnosis como discípula del Dr. Brain Weiss.

Ofrece talleres, conferencias y terapias individuales en español e inglés en todo el mundo. Forma a terapeutas en hipnosis de sanación, técnica que ella desarrolló, en su escuela online.

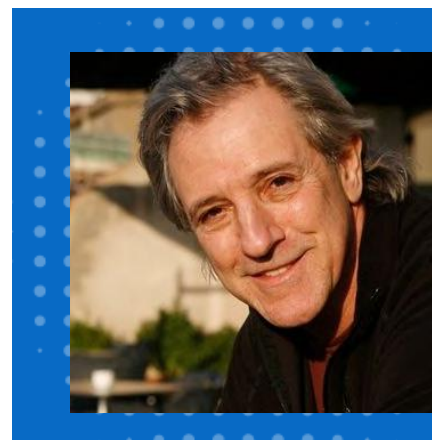
Recomendamos a Camila por su preparación y experiencia, siendo su misión reconectarnos con el amor por la vida mediante nuestra autoestima y la sanación.

BOB MANDEL

Bob Mandel nació en Nueva York. Ha desarrollado su labor profesional como “renecedor” desde 1976. En 1998 inició el “Proyecto Internacional de Autoestima”, cuya misión es ayudar a desarrollar la autoestima de niños y adultos. Fundador del ISLP Inc. (International Seminars Leadership Programs), que entrena y certifica a líderes en el área de crecimiento personal a nivel global.

Es un maestro y escritor extraordinario que aporta una combinación única de inteligencia e intuición a sus seminarios. Dicta seminarios, talleres, entrenamientos y programas de larga duración en todo el mundo.

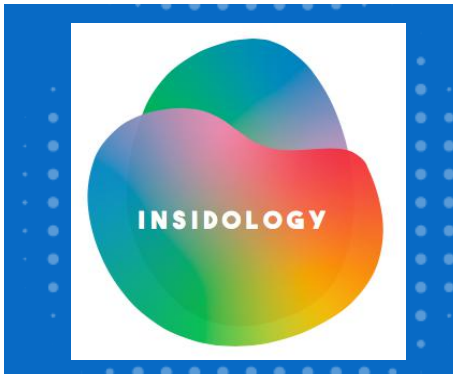
Recomendamos a Bob porque es un líder mundial en el campo del desarrollo personal y especialista en motivación hacia el éxito y en dinámica de las relaciones.



Conoce sus cursos y servicios en:
www.bobmandel.com
Instagram: @bobmandelglobal



P.F. CANDLE CO.



INSIDOLOGY

Realiza eventos, y contenidos de valor para ayudar a las marcas a expandir sus mensajes de consciencia y a las personas a entender cómo vivir en armonía y construir vidas extraordinarias. Ofrecen experiencias enriquecedoras para poder cuestionar, expandir, y buscar nuevas perspectivas. Participa en 2 tipos de experiencia: Soul Searching Day, un día completo para conectar con el alma y la intuición y Soul Searching Trip una escapada



Es un programa de transformación humana que rompe barreras mentales para alcanzar resultados físicos y emocionales en solo 54 días, creado por los ex jugadores de fútbol profesional, Rodrigo Garduño y Rodrigo De Ovando. El programa de 54D ON consiste en una semana de preparación (semana cero) y nueve semanas



de fin de semana para desacelerar la mente y reconectar con tu verdadera esencia. Asimismo, ofrecen viajes conscientes, (hoteles, restaurantes, marcas y experiencias que nos hacen bien y facilitan nuestro camino de evolución). Recomendamos a Insidology porque crea puentes entre la mente y el alma de las personas y organizaciones, desde la vivencia de experiencias enriquecedoras.

Conoce las fechas y lugares de
sus próximas experiencias en:

www.insidology.com

Instagram: @insidology

de Entrenamiento, nutrición y recuperación. El objetivo de este programa es quemar la grasa excedente en tu cuerpo y fortalecer las fibras musculares de forma que logres un cuerpo tonificado y atlético.

Recomendamos este programa porque 54D está diseñado para entrenar algo más poderoso que tu cuerpo, ¡Tu mente!

Conoce todo sobre el programa

en: <https://54d.com>

Instagram: @54D.us



JULIO BEVIONE

Julio Bevione es conferencista y escritor argentino. Su intención es que las personas encuentren un mayor propósito a la vida que tienen. Ha elegido no hablar desde lo tradicional sino desde su corazón, porque es así como puede acompañar con mayor claridad y animar a pensar diferente.

Recomendamos a la Comunidad Bevione porque es un espacio online privado que funciona como membresía y donde comparte, desde su experiencia, herramientas que te ayudarán a tomar consciencia sobre quién eres y a trazar un camino claro hacia tu propósito.

Puedes unirte a su comunidad en:

juliobevione.com/comunidad/

Instagram: @bevione

|| Elegí el camino de la felicidad, el de aceptarme, amarme y valorarme, para asumir los retos inherentes a la vida ||



DENISSE TROCONIS AOUN

DENISSE

TROCONIS AOUN

Digital Business & Influencer Marketing Expert, Head of Influencer Partnerships US Hispanics & LATAM at Hotmart.com.

Latina in Tech, Cofundadora de TuESTIMA.com y embajadora de las campañas y movimientos con propósito: “Love Yourself”, cuyo objetivo es generar conciencia sobre la importancia de una sana autoestima y su fin social contribuir con la eliminación de la violencia en contra de la mujer, y de la campaña “I Love Me”, dirigida a desarrollar una elevada autoestima infantil.

Es una mujer alegre, apasionada y amante de la vida, líder proactiva, esposa y mamá de dos niños, Stefan y Alan. Su experiencia personal, logros y fracasos, y la presión que la sociedad le impuso como mujer joven, mamá y profesional en crecimiento, la obligaron a emprender el viaje del autodescubrimiento.

Denisse expresó: *“Toque fondo, en la oscuridad de la tristeza y la inseguridad. Entonces me di cuenta que mi única opción era “Yo”, volver a mí. Elegí el camino de la felicidad, el de aceptarme, amarme y valorarme, para asumir los retos inherentes a la vida”.*



Desde el día en que reconoció que esta era su única elección para alcanzar el éxito personal, familiar y profesional; comenzó a descubrir las bondades de la toma de esta decisión y empezó a trabajar en ella, hasta que el resultado de estas acciones, se reflejó como por ARTE de MAGIA en su realidad y el universo le respondió llenando su vida de oportunidades, abundancia y mucho amor.

Cuanto más se elegía Denisse, más se abría a dar lo mejor de sí y a recibir las bendiciones del mundo. Su profunda pasión por la superación personal la llevó a convertirse en Cofundadora de www.tuestima.com y embajadora de campañas con propósito.

Su misión y propósito de vida con todo lo que emprende y trabaja, así como en sus redes sociales y canales de divulgación, consiste en facilitar experiencias para inspirar, empoderar y apoyar a todas las mujeres y mamás, que eligen vivir en armonía y disfrutar de salud y bienestar integral. Brindándoles todas las herramientas necesarias para desarrollar su amor propio, y el de sus hijos.

Para finalizar Denisse expresó: *“Me siento muy feliz y honrada, por haber sido elegida como la portada de la primera edición de este valioso Magazine creado por mi Tía Isabel Aoun y su maravilloso equipo, y conjuntamente con mi profundo agradecimiento, les deseo el mayor de los éxitos, en este nuevo proyecto”.*

¡Infinitas gracias, un gran abrazo y que sigan los éxitos!. Denisse Troconis Aoun.

Especiales

TuESTIMA

En esta edición le dedicamos
está sección de ESPECIALES al
evento:

Love Yourself Summit es una cumbre de expositores cuyo objetivo consiste en desarrollar temas de bienestar integral, con la finalidad de generar conciencia sobre la importancia de gozar de una sana autoestima, brindar técnicas para valorarnos y motivar e inspirar al empoderamiento de la mujer.

Podrás disfrutar gratuitamente con únicamente un clic, de **21 entrevistas** con 21 personalidades del crecimiento y mejoramiento personal, en un formato único, de tan solo 12 minutos aproximadamente cada presentación. Con ellos conversamos sobre autoestima, inteligencia emocional, espiritualidad, alimentación, ejercicios, belleza, relaciones de pareja, rupturas, astros, y mucho más... Encontrarás información valiosa para motivarte a incorporar los cambios necesarios dirigidos a lograr tus objetivos. **CONECTA con tu verdadero yo, ENFÓCATE en estos CONSEJOS y empieza a revelar TU MEJOR VERSIÓN.**

UN REGALO PARA EL SER

La invitación es a disfrutar de cada conversación, todas tienen un mensaje para ti y seguramente una respuesta.

Mira todas las entrevistas del Love Yourself Summit 2da Edición haciendo clic en el siguiente botón:



Muy pronto podrán deleitarse en primera fila de la próxima cumbre "**Love Yourself Summit**" con nuevos expositores de alto impacto.

LOVE YOUR SELF

Summit



ENTREVISTADOS



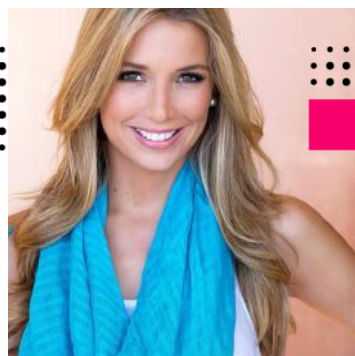
Alberto Barradas



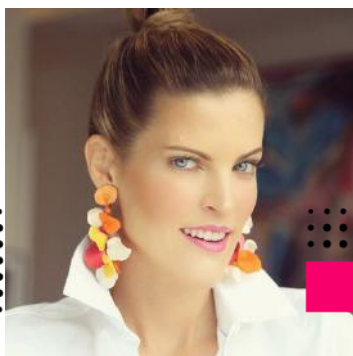
Julio Bevione



Adriana Martin



Alessandra Villegas



Anabella Mondí



Catalina Aristizabal



Douglas Bernal Healer



Claudia Zuleta



Evlin Perez



Federica Arevalo



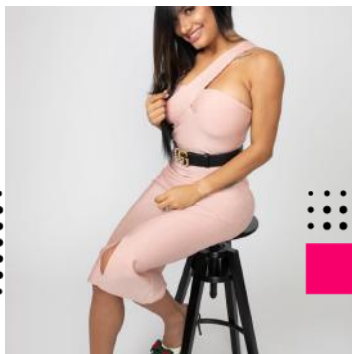
Antonia López



Ivonne Reyes



Karen Ferreira



Karen Paba



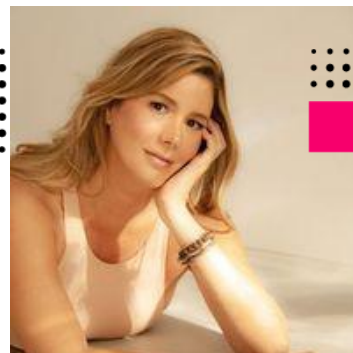
Lale Branz



Mario Vannucci



Marjori Haddad



Michelle Badillo



Nicolas Felizola

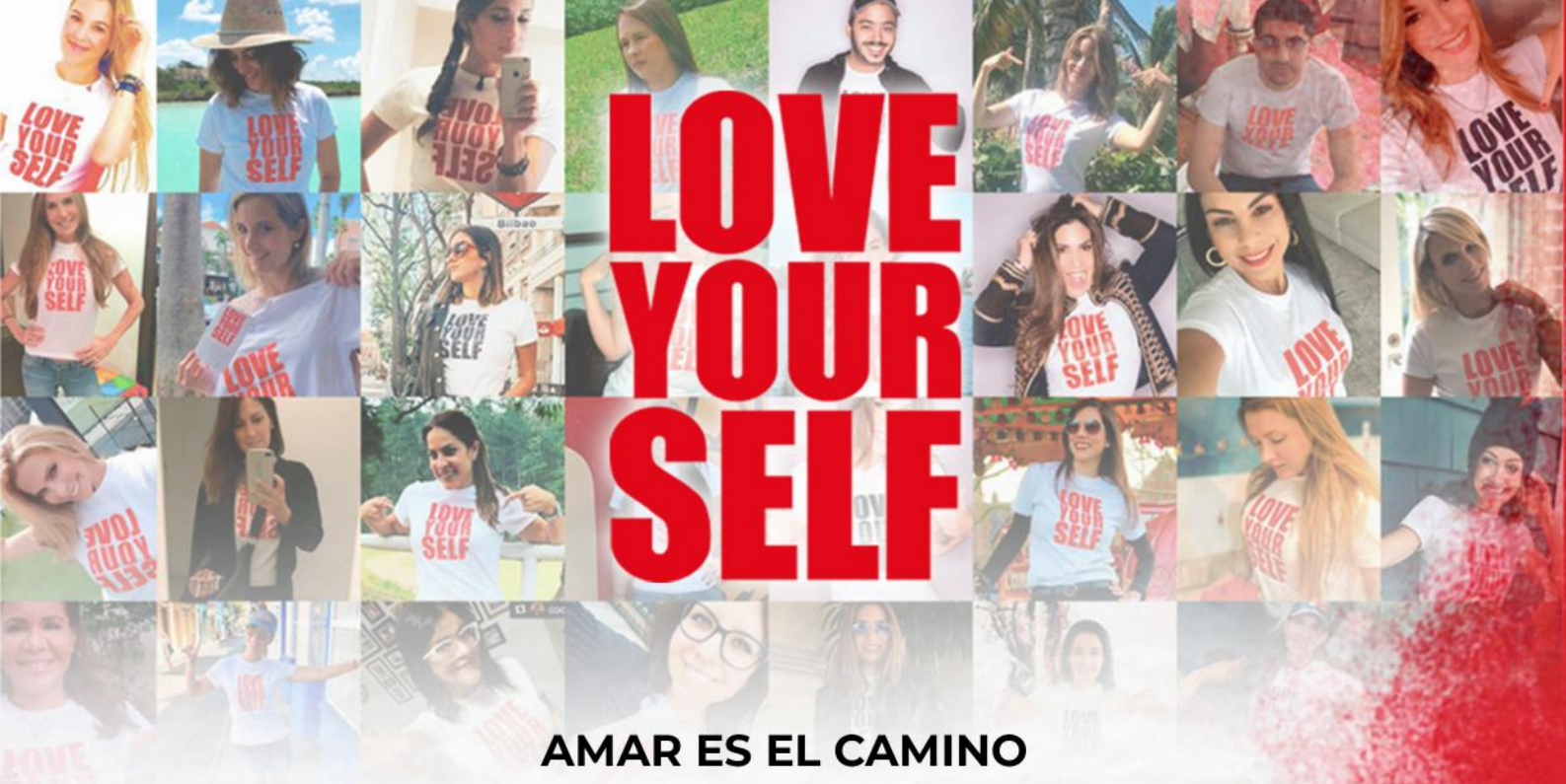


Roberto Ramos



Vicente Antolinez

Cada entrevista transmite una intención poderosa, ofrece herramientas útiles y experiencias que resuenan en nuestro SER, para motivarnos a hacer los ajustes que se requieran en pro de vivir en plenitud, aceptándonos y amándonos desde nuestra individualidad.



AMAR ES EL CAMINO
**“DESCUBRE UNA NUEVA
FORMA DE AMARTE”**

¿Quieres ser embajadora Love Yourself?

Si, estás interesado en el Love Yourself Summit y en el Retiro Love Yourself llena el siguiente formulario para más información escaneando el QR Code



Síguenos en nuestra red social
@loveyourselfexperience

www.loveyourselfexperience.com



¿El encuentro sexual inmediato afecta el establecimiento de una relación amorosa?

Esta es una pregunta muy frecuente sobre todo entre el sexo femenino, qué pasa si tenemos relaciones sexuales en el primer encuentro? Tendrá probabilidades de éxito la relación o me verá como una mujer fácil? Será cierto lo que dicen que desde que el sexo se volvió fácil de conseguir, el amor se volvió difícil de encontrar?

El primer punto que quiero abordar es que respondas a la pregunta, ¿tu realmente deseas ese encuentro sexual?, y es que conozco casos de mujeres que lo tienen no porque realmente lo deseen sino para ser aceptadas, aprobadas, queridas... y si es así, mi consejo es determinante....no lo hagas, te aseguro que no te vas a sentir para nada bien. Tu cuerpo es tu templo, no una mercancía que debe ser usada para ganar aceptación o para compensar carencias afectivas.

ACLARADO ESTE PUNTO CONTINUEMOS CON EL ANÁLISIS, REVISANDO INVESTIGACIONES QUE SE HAN REALIZADO SOBRE ESTE TEMA:

-De acuerdo con un estudio de la Universidad de Harvard, tener sexo en la primera cita puede dañar las relaciones a largo plazo.

-En la investigación publicada en el Journal of Sex Research se detalla que las parejas que tienen sexo en la primera cita experimentan una menor satisfacción, comunicación y estabilidad en comparación con las que esperan más tiempo.

-Otro estudio, publicado en Health Day News, señala que las personas que tienen sexo en una primera cita también pueden llegar a tener una verdadera relación estable en el futuro.

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

Liliana Castiglione

Psicóloga



Cómo ayudar a una persona con depresión

Por experiencia sé que nos es fácil ayudar a una persona que se encuentra deprimida, sobre todo porque es una enfermedad cuyos síntomas no son visibles para quien no la padece, por lo que resulta complicada de entender. Además, lamentablemente hay muchos mitos o tabúes alrededor de ella, por lo que generalmente se subestima y no se toman las medidas necesarias de manera oportuna.

ES PROBABLE QUE ALGUIEN CERCANO A TI ESTÉ PADECIENDO DE ESTA CONDICIÓN. EN ESTE POST TE MUESTRO DIEZ CONSEJOS SOBRE CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA CON DEPRESIÓN.

1. Convencer a la persona para que acuda al médico.

En ocasiones la persona deprimida se encuentra bloqueada y no comprende que su estado de ánimo puede mejorar, por lo tanto el primer paso es convencerla para que acuda a su médico de cabecera. Este seguramente le recetará antidepresivos, los cuales comenzarán a hacer efecto a las dos semanas o quizás antes, depende de cuán severo sea el cuadro clínico de la persona.

LO IDEAL SERÍA QUE ESTE MÉDICO DERIVASE A LA PERSONA A UN PSICÓLOGO O PSIQUIATRA.

2. Acompañarla durante su tratamiento

Es prudente que acompañes a la persona al médico para así tomar buena nota de la medicación que se le va a administrar y que no haya ningún tipo de confusión al respecto. La persona deprimida necesita que alguien le acompañe en este sendero de oscuridad. Pueden aparecer efectos secundarios asociados con la medicación. En cualquier caso es necesario que sea constante y metódico con lo que le han recetado y que no se salte ninguna dosis. Asegúrate que él o ella, asista a sus citas médicas.

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

Glenda Travieso

Escritora



Cuidar de mí

¿CUÁNTAS VECES NOS HEMOS VISTO EMBOSCADOS EN LA FORZOSA TAREA DE ATENDER A LOS DEMÁS?

Sabemos acompañar a los amigos ante una emergencia, a la familia y también al jefe. Somos expertos en cuidar del carro, de los hijos, del marido o de la esposa. Y en cuanto a la dedicación al trabajo, o los estudios, solemos ser los más rápidos y efectivos

EN REALIDAD NO LO SABEMOS PERO SOMOS UNOS GRANDES CUIDADORES.

Motivaciones hay muchas, una de las más importantes es el afecto y la

labor desinteresada por el bienestar de aquel a quien amamos. Salimos corriendo cuando uno de los nuestros tiene una necesidad, creyendo ser los indicados para brindar ese apoyo. Cuando lo hacemos, nos sentimos realmente complacidos, porque tender una mano le da **sentido a nuestra existencia**, porque el alivio del ser querido nos tranquiliza, porque la sonrisa de ese otro que recibe nuestra atención, nos renueva y porque su gratitud, aunque sea en un pequeño gesto, nos hace sentir retribuidos.

● Seguir leyendo en la web



DETALLES DEL AUTOR

Victoria Robert

Psicoterapeuta Gestalt

JORNADA DE SALUD GRATUITA

SERVICIO QUIROPRACTICO

Lugar: Home
MACC 12:00 pm a 5:00 pm
(Calle Estilo Mama)

11 DE JUNIO

PRODUCIDO POR USA

JORNADA DE SALUD GRATUITA

DONACION DE CEJAS PARA PERSONAS CON CANCER

Lugar: Home
MACC 12:00 pm a 5:00 pm
(Calle Estilo Mama)

11 DE JUNIO

PRODUCIDO POR USA

Dove



*Cuando se trata
de tu cuerpo,
quíerelo y ámalolo
tal cual es.*

Dove, el hogar de la belleza real

*Durante más de una década, hemos estado trabajando para hacer de la belleza
una fuente de confianza, no de ansiedad, y aquí es donde continúa el viaje...*

Dove





Cómo tener mentalidad de Abundancia – Prosperidad

Hoy te quiero invitar a que observes una de las razones por las cuales bloqueamos la abundancia. Esta razón es básicamente que en vez de tener mentalidad de abundancia tenemos mentalidad de pobreza. Sea cual sea tu mentalidad, estás atrayendo una fotocopia de lo que estás lanzando al universo.

Esto es tan importante, pues en el momento en que dejamos de ver todo afuera como algo que nos está pasando a algo que podemos estar ocasionando, entonces tenemos más herramientas para iniciar el cambio.

LA MENTALIDAD DE ABUNDANCIA

Aunque no lo creas, la abundancia es una muestra muy grande de sí estamos bloqueando La Luz o la estamos dejando manifestar en esta vida y hay etapas en la vida en que sentimos que la abundancia se está bloqueando o se está permitiendo entrar.

Cuando se está bloqueando la abundancia, simplemente se está en miedo y allí es cuando entra a funcionar la mentalidad de pobreza. Esta mentalidad la activamos con todo lo que hacemos, decimos o sentimos.

Ya no vemos abundancia sino vemos escasez y nos cerramos cada vez más, cerrando su flujo. Todo esto y lo que leerás a continuación es crucial para traer la abundancia y lo trabajamos con profundidad, con meditaciones, afirmaciones y más en mi Maestría de Vida.

ASÍ QUE DEBEMOS COMENZAR POR CAMBIAR NUESTRA MENTALIDAD DE LA POBREZA HACIA LA ABUNDANCIA.

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

Diana Fernández

Coaches Espiritual de Vida y Energético



Cómo rezar para conseguir lo que quieres

En tiempos tan convulsos, muchos creyentes de Dios acostumbramos a rezar.

AHORA, LUEGO DE TANTOS AÑOS APRENDIENDO SOBRE CONDUCTA HUMANA Y ENERGÍA, HE ENCONTRADO LA FORMA MÁS PODEROSA PARA ORAR.

MI ORACIÓN CUANDO ERA NIÑA.

Como muchos niños, rezaba diariamente con mamá. Recuerdo que no teníamos una casa propia, vivíamos en la conserjería donde mi mamá trabajaba. Eso significa que si perdía ese trabajo, no tendríamos donde vivir. Y era algo que nos asustaba, tanto que a mi corta edad de 8 o 9 años, rezaba con mucho fervor pidiéndole a Dios nos diera una casa.

En ese entonces, mi forma de ver la oración era que

había un Ser Supremo, que estaba lejos de nosotros, en el cielo. A ese Dios todopoderoso era a quien le pedíamos con tanta fe que nos diera eso que necesitábamos.

LO QUE APRENDIMOS DE LA RELIGIÓN

Fuimos muy católicos e íbamos a misa con frecuencia. Allí fue donde aprendimos de este Dios severo que te da las cosas si te portas bien, mientras que te castiga si lo haces mal. Durante muchos años tomé como cierta esa idea de Dios que afortunadamente luego de mis estudios espirituales cambié.

Ahora me siento más cerca de Dios que nunca y no es porque vaya a la iglesia, es porque siento que Dios está dentro de mí y más que un Ser severo y vengativo, es un Padre/Madre amoroso, que busca nuestro mayor bien. Entonces, cuando rezo, no lo hago a alguien que está fuera de mí, más bien me conecto con esa Chispa Divina que habita en mí y que a su vez se conecta con el todo.

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

Carla Acebey

Coach y líder certificada



Biodanza – La identidad y los cuatro elementos

Jung y Bachelard, a través del simbolismo arquetípico de los cuatro elementos, abordaron el apasionante tema sobre la identidad de las personas. Todos tenemos componentes de los cuatro elementos en diferentes proporciones. Cuando alguno de ellos no puede manifestarse, ocurren trastornos existenciales.

Carencia afectiva y erótica, refleja falta del elemento **fuego** en el carácter. Imposibilidad de «encender» afectos profundos.

Agua escasa, impide disolver dificultades. Falta fluidez y sutileza adaptativa.

Personas con solamente **tierra**, son realistas y prácticas, pero su personalidad es pesada; les falta liviandad interior.

Del **aire** deriva el pensamiento, las ideas, sueños y la creatividad. La baja de este elemento coloca a las personas de espaldas a la iniciativa. Les cuesta innovar.

«BIODANZA Y LOS CUATRO ELEMENTOS», PERMITE DESCUBRIR LA ESTRUCTURA DE CADA PARTICIPANTE Y LE AYUDA A EXPRESAR MEDIANTE EL MOVIMIENTO CORPORAL Y LA DANZA, EL ELEMENTO QUE ESTÁ INHIBIDO.

El sistema ha demostrado sorprendentes resultados debido a la posibilidad real que tienen todos los participantes de una transmutación alquímica.

Cuenta Rolando Toro que su interés por los 4 elementos surge a partir de una experiencia personal: él, intolerante, predominantemente intelectual, de escaso respeto por las personas, con ansia de realización académica en materias tan diversas como disímiles, no podía contemplar la naturaleza y disfrutar el goce de vivir.

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

María Julia Sánchez de Machaen

Facilitadora

TOSH



SALVADO Y MIEL



¡Cuídate como te gusta con tu snack favorito TOSH!

Fashion

TuESTIMA

Les damos la bienvenida a **TuESTIMA Fashion**, una sección contentiva de los temas más fashion del momento, últimas tendencias y tips, tratados desde la vinculación de la autoimagen con el amor propio. Información sobre el estilo de las celebrities y los mejores looks de las pasarelas, desarrollados desde un modo entretenido y práctico. ¡Siéntete siempre a la moda!

PROYECTA AMOR VISTIENDO A LA MODA

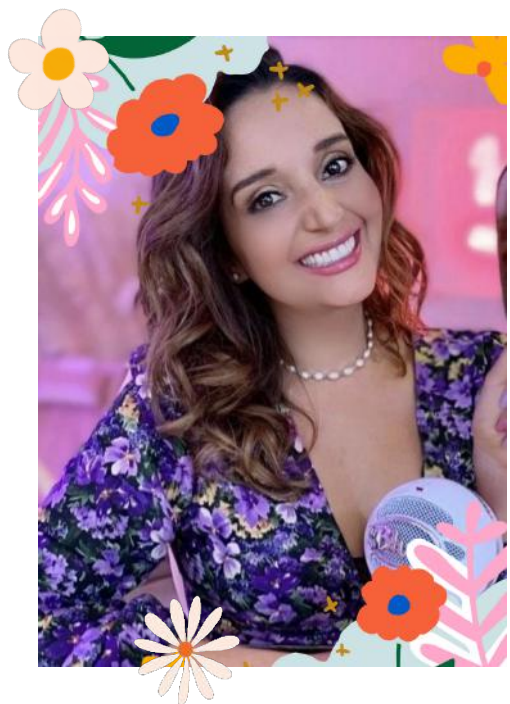
El amor se evidencia en la acción más pequeña que tengas contigo misma, el amor te lleva a hacer las paces con tu cuerpo, ese que por años insultaste en voz alta frente al espejo. El amor reconstruye el daño que le hiciste al decirte palabras de auto rechazo.

Conocer del amor no es tan difícil y no cuesta dinero, ¿Sabes qué es lo único que debes hacer para enamorarte de ti?

Dar paso al amor y así, podrás encontrar tu estilo, qué tendencia va con tu propio lenguaje, ese que viene desde las cualidades de cada ser humano. Vestir no es aparentar que estás a la moda, vestir te guía a comunicar lo que llevas en tu corazón como el ser único que eres, ese que brinda desde una sonrisa, una palabra o un buen pensamiento. Ahí nace la coherencia entre lo que eres, expresas y tu vestir.

Hoy estoy muy feliz de darte la bienvenida a esta maravillosa sección, donde te brindaré el apoyo que necesitas para enamorarte de ti, para que sientas esa felicidad y paz que te conduce a que los deseos de tu corazón se hagan realidad. Recuerda que te tienes a ti misma y si quieres ver flores en tu corazón y en tu vida, es importante que te regales palabras de amor cada mañana, así verás una flor de un color único y resplandeciente en tu interior.

Te escribe María Lu Torres soy mujer que tartamudea y odiaba que me vieran haciendo mis gesticulaciones, también me miraba al espejo y me insultaba diciéndome: eres fea, gorda y no sirves para nada. Hace 5 años comencé a amarme y mi expresión corporal cambió, mi cuerpo es otro y mis ojos solo proyectan amor y mucha paz. Sin duda, resultado de constancia, perseverancia y mucha paciencia en este proceso de enamorarme de lo que soy. Por supuesto, mi tartamudez mejoró mucho, logré la transición de una tartamudez severa a una leve. Hoy en día soy la primera mujer tartamuda creadora de un podcast: "una tartamuda en público".



Siempre con amor para ti, no olvides brillar sin miedo al qué dirán.

¿CÓMO ESTAR A LA MODA?

PASOS PARA SABER QUE TENDENCIA USAR DE ACUERDO A TU ESENCIA:

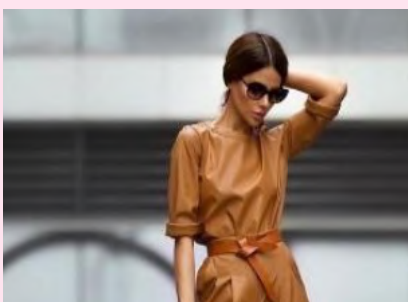
**Si tu estilo es casual
y elegante.**

Una mujer decidida, que se desenvuelve en el mundo social y laboral de una manera libre, y le encanta llevar texturas finas. Te invito a usar los blazer oversize, cómpralos dos tallas más, se ven cool y son cómodos.



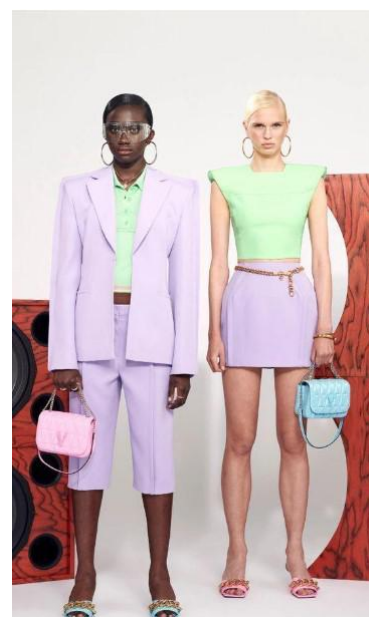
Si tu estilo es sensual.

**Eres una mujer fuerte,
segura y te encanta resaltar
tus curvas. Te invito a usar
prendas en cuero: puede
ser un pantalón, chaqueta,
falda o camiseta.**



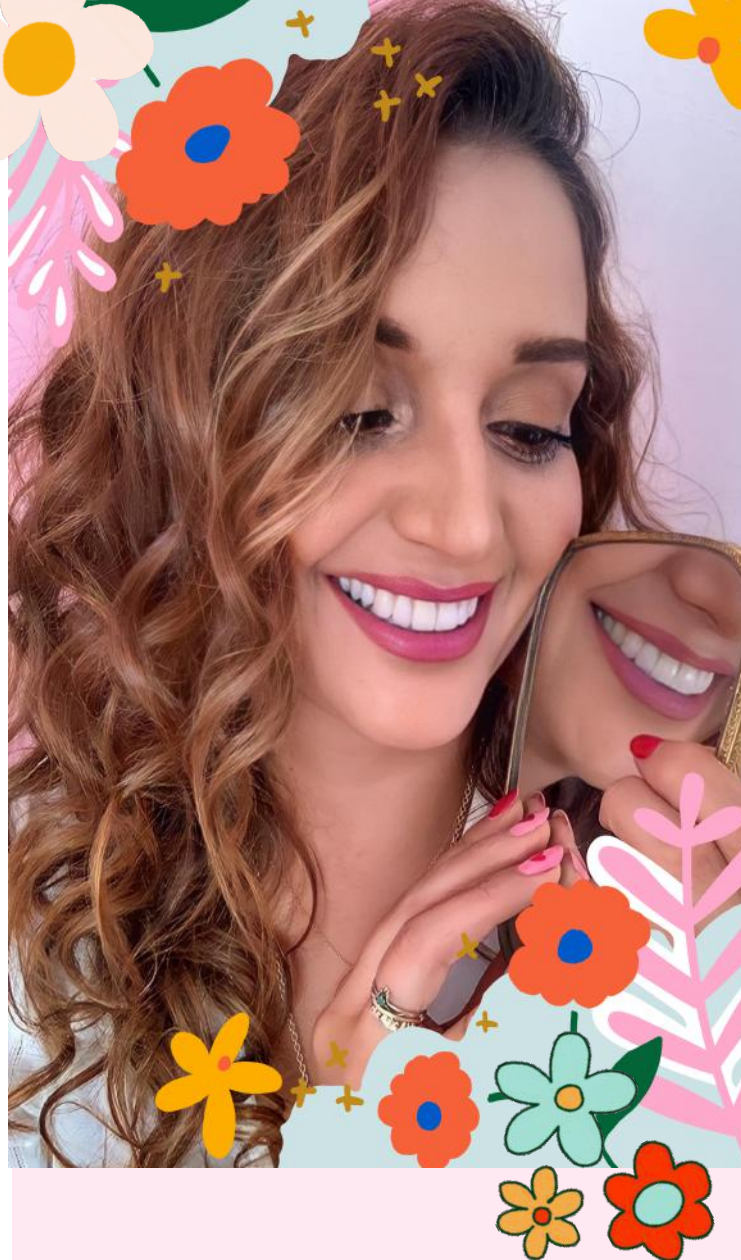
Si tu estilo es romántico.

**Eres una mujer suave,
delicada y, amorosa,
apuestale a usar los
colores en tendencia
como el Veri - Peri, Rosa
Malva, Amarillos Girasol.
Lo puedes usar también
en vestidos con líneas
sueltas.**



Por último, esta tendencia está saliendo, pero como asesora de imagen siempre la recomiendo y me refiero a los pantalones de tiro alto y bota campana. Este pantalón realza tu silueta y eleva tu autoestima al aumentar tu seguridad.

La moda la impones tú con lo que te hace sentir feliz.



MaríaLu Torres P.

Una tartamuda en público soy la primera mujer oradora y podcaster que tartamudea. Soy asesora y coach de imagen, con estudios en personal stylist de BISA-Be Image & Style Academy. Orador especialista en motivación. Empodero mujeres para que se conviertan en su mejor versión.

Instagram: @marialutorres

Facebook: @unatartamudaenpublico

Podcast: Spotify, Apple podcast, Deezer:
una tartamuda en público

Linkedin: marialutorres



NIÑOS SEGUROS DE SÍ MISMOS, ADULTOS EXITOSOS Y EQUILIBRADOS



EL KIT YO ME AMO, CONTIENE:

- Folleto instructivo del kit.
- 30 Cartas ilustradas con mantras infantiles para cada día.
- 3 Tarjetas - técnicas de mindfulness (respiración consciente y meditación).
- 1 Folleto para Mamá/Papá con: a) Mantras motivacionales y las cualidades que desarrollarán en los niños y b) Listado de afirmaciones limitantes y la emoción negativa que crean.
- 1 Ritual terapéutico para Mamá/Papá.
- 1 Organizador mensual para el registro diario del uso del KIT YO ME

PARA ADQUIRIR EL KIT HAZ CLIC EN ESTE BOTÓN

“EN TUS MANOS ESTÁ PROPORCIONAR A TUS HIJOS EL DESARROLLO DE SU VALÍA Y AMOR PROPIO”.



COMUNIDAD QUE NACE CON EL ÚNICO PROPÓSITO DE:

Unir a todas las mamás felizmente imperfectas, para empoderarlas desde el amor propio.

Ser parte de Mamás TuESTIMA es vivir tu maternidad en plenitud.

¡Únete a nuestra Comunidad!



¿QUÉ HACEMOS?

Creemos que la maternidad es mucho más que una etapa, es una forma de vivir y de ser, mucho más grande que nosotras mismas. Creemos en el poderoso impacto que las mamás ejercen en la sociedad, su importancia dentro del núcleo familiar, su presencia en el mundo como mujeres y su valor como fuerza laboral.

Queremos enseñar a todas las mamás a creer en ellas mismas, ayudarlas a empoderarse, a ser resilientes, a crecer. Porque solo con una autoestima sana seremos capaces de vivir la maternidad al máximo y criar niños con una mentalidad fuerte, emprendedora y sobre todo seguros de sí mismos, listos para triunfar en el exigente y competitivo mundo de hoy.

Trabajamos la autoestima de forma individual y familiar para que puedas sentirte plena, sin querer ser perfecta, porque la perfección solo se encuentra en la sonrisa de un niño feliz.



Descarga GRATIS la guía:

7 CLAVES PARA CONSTRUIR UNA SANA AUTOESTIMA EN TUS HIJOS

¡Quiero mi guía!



¿Cómo enseñar a Nuestros Niños a manejar sus Emociones desde temprana edad?

Muchos de nuestros problemas emocionales como adultos, vienen de generaciones anteriores. En ocasiones, consideramos que sería más sencillo manejar nuestras emociones y sentimientos, si nuestro entorno familiar hubiera detectado nuestras debilidades y nos hubieran enseñado algunas habilidades o destrezas en ese campo.

Como punto previo, vamos a distinguir “la emoción” de “el sentimiento”, siendo “la diferencia fundamental que la primera es totalmente básica, primitiva y unidireccional (en el sentido de que es algo que aparece automáticamente al presentarse un estímulo) mientras que el sentimiento incluye la capacidad de pensar y reflexionar de manera consciente sobre lo que se siente y, por tanto, tiene que ver con la capacidad de pensar en términos abstractos y simbólicos”.

AHORA BIEN, COMO PADRES, DEBEMOS OFRECERLES A NUESTROS HIJOS LA MAYOR CANTIDAD DE HERRAMIENTAS PARA ENFRENTARSE AL MUNDO DE HOY. EMPEZANDO POR REFORZAR SU AUTOESTIMA, COMO PILAR FUNDAMENTAL DE UNA VIDA SANA Y EQUILIBRADA.

● [Seguir leyendo en la web](#)



DETALLES DEL AUTOR

Denisse Troconis

Facilitadora



El Niño Necesita ser Valorado

Como sabemos la autoestima es un sentido de satisfacción interior que viene de reconocer y apreciar nuestro propio valor, amándonos a nosotros mismos. Es el hecho de aceptarnos en el reconocimiento de nuestros errores, sin creer que somos un error. Saber que no soy el error que cometo, aceptando la humanidad en mí, decidiendo crecer en el presente. **Es esencial para el bienestar espiritual y psicológico y por ello hay que cambiar ciertos hábitos del pensamiento y de las acciones para sanarla y elevarla.**

Sin una autoestima sana la vida es muy dolorosa. No se satisfacen todas las necesidades, y a veces ni sabemos cuáles son nuestras propias necesidades y sin ella no logramos desarrollar nuestro potencial. La baja autoestima o autoestima insana es tener

un concepto negativo de sí mismo, la clave para mejorarla es cambiar el modo en que entiendes e interpretas tu vida.

Al alcanzar una autoestima sana podemos tener una estabilidad emocional equilibrada, podemos obtener mayores logros, sabiéndonos valorados y apreciados desde nuestro interior.

HOY ME QUIERO EXPRESAR ACERCA DE LA IMPORTANCIA DE VALORARNOS Y APRECIARNOS.

● **Seguir leyendo en la web**



DETALLES DEL AUTOR

Marisbelia Tomodo

Life Coach especialista en Autoestima.



La relación entre padres e hijos desde el punto de vista de Constelaciones Familiares

La relación entre padres e hijos, ha sido un tema muy frecuente en mi consulta. No siempre hay una buena relación y muchas veces no se sabe qué hacer cuando el trato o ejemplo recibido de ellos no es bueno y la persona se cierra a tomar (aceptar) a sus padres.

Muchos de los problemas que vives como mala relación de pareja, mala relación con tus hijos, fracasos en el trabajo y hasta problemas económicos, tienen que ver con no haber tomado a tus padres.

TOMAR A LOS PADRES

Bert Hellinger (creador de las Constelaciones familiares) dice que **tomar a los padres es aceptar a papá y a mamá tal y como son, sin condiciones.**

Los padres dan la vida y los hijos la reciben tal como viene dada, sin intención de cambiar lo que es otorgado. Al darnos la vida, los padres dan todo lo que ellos mismos son y no pueden quitar o añadir algo.

Si los padres desean solo dar lo mejor de sí mismos a los hijos, tienen que sanar en ellos lo que no desean pasar a sus hijos.

Tú, como madre o padre, tendrías que trabajar y eliminar de ti esos patrones negativos e ideas limitantes que no quieres que tu hijo repita. **Eres tú quien debería cambiar, tus hijos lo harán cuando así lo decidan ellos.**

TODO LO QUE TRABAJAS Y SANAS EN TI, DEJA DE REPETIRSE EN GENERACIONES FUTURAS.

A los hijos, por su parte, **corresponde tomar a sus padres tal y como son.** No pueden agregar, omitir, ni rechazar ninguna característica de lo que son ellos.

● **Seguir leyendo en la web**



DETALLES DEL AUTOR

Myriam Mayoral

Terapeuta de Psicología Energética



EL MUNDO QUE VIENE POST-PANDEMIA, SEGÚN LA REVISTA THE ECONOMIST

Tras la consulta a más de 50 expertos, **The Economist** elaboró un punteo de 20 claves sobre lo que dejará la pandemia como tendencia global. Desde la instalación de la telemedicina y el teletrabajo que llegaron para quedarse, hasta un ahorro mayor y la necesidad de las personas de recrearse.

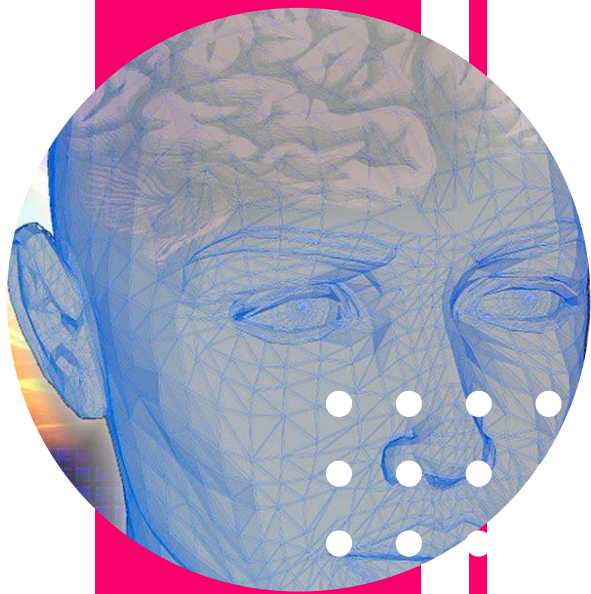
● [ver más](#)

¿PUEDE LA SIMPLE COSTUMBRE DE CAMINAR FOMENTAR LA CREATIVIDAD Y LA FELICIDAD?

Quizás el título de este artículo te haya sorprendido. El neurólogo **José Ángel Obeso**, director del **Centro Integral en Neurociencias** de Madrid, trabaja con personas que atraviesan procesos de depresión. Sus pacientes le han hecho ver lo terapéutico que resulta el recetar “una hora de paseo diario”. Y aún más, caminar, a ser posible, por un entorno natural.

● [ver más](#)





EL CEREBRO, SUS 5 ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES Y CÓMO DETECTARLAS

les compartimos valiosa información acerca del cerebro y sus enfermedades en los niños, adolescentes y adultos. Así como también, cómo cuidarlo.

Hay una interrogante que se han planteado muchas personas: ¿Pueden los refrescos y el chocolate ser causante de una de las enfermedades más frecuentes del cerebro?

● [ver más](#)

SEGÚN LA CIENCIA ¿CUÁNTOS ABRAZOS DIARIOS NECESITAS PARA SER FELIZ?

Los abrazos son una forma particularmente íntima e intensa de expresar emociones. A través de un abrazo podemos transmitir nuestra alegría o tristeza. Podemos decirle a una persona que puede contar incondicionalmente con nosotros o que comprendemos su estado de ánimo. Y todo sin necesidad de recurrir a las palabras.

● [ver más](#)



CUIDADO
IDEAL
PARA
PIELES
SENSIBLES



¡SIENTE TU PIEL FRESCA Y LIMPIA!

* Loción de limpieza Piel Sensible y Seca.

www.cetaphil.com/us

ARIES | ♈



21 MAR - 20 ABR

Los Aries son personas llenas de energía y entusiasmo por la vida, les encantan los retos, la libertad y las nuevas ideas, por lo que nunca tienen miedo a los comienzos o nuevas etapas. Son líderes y prefieren dar órdenes a recibirlas. La energía que emana de ellos les lleva a ser algo agresivos, tercos e inquietos. Aries es el primer signo del Zodiaco, de ahí que sean líderes y les guste empezar nuevos retos. Siempre lucharán si creen que la causa merece la pena.

Las mujeres de este signo son personas trabajadoras, entusiastas que aplican el máximo esfuerzo para alcanzar sus metas. Se definen por ser luchadoras e independientes y se sienten felices con una pareja fuerte que comparta sus decisiones y que no desarrolle dependencia.

RITUAL RECOMENDADO: Deja una rama de canela durante toda la noche en tu bolsillo o cartera, así activarás la atracción y el dinero se multiplicará este semestre. Luego lo llevas en tu cartera o billetera durante todos los meses justo donde se guardan los billetes.

MANTRA: Yo acepto mis emociones y actúo con amor.

TAURO | ♉



21 ABR - 21 MAY

Un Tauro es una persona que tiene una gran fuerza de voluntad, es práctico y decidido en la toma de decisiones. Suelen ser conservadores y no dudan en seguir a un líder si les despierta confianza. Son gente de paz, por lo que lo normal es que respeten las leyes y normas. El hecho de que tengan entusiasmo por la rutina y la continuidad hace que sean algo tozudos y de ideas fijas. Amantes de la buena comida, bebida y distintos placeres de la vida deben tener cuidado con los excesos.

Las mujeres de este signo son apasionadas de la belleza, emanan ternura y carisma a la vez. La inteligencia y la prudencia son dos de sus cualidades y cuando se enamoran son exigentes y un poco celosas. Necesitan una pareja que sea segura de sí misma.

RITUAL RECOMENDADO: Toma un baño con canela, miel y hojas de girasol para activar la prosperidad y atraer las buenas energías a tu entorno. Hierve la canela y cuando esté frío colócale los pétalos de los girasoles y échale un chorrito de miel de abejas, lo viertes encima de todo tu cuerpo de la cabeza a los pies pidiendo que todo lo bueno te pase. Realiza este ritual con convicción y mucha fe.

MANTRA: Yo soy constante y perseverante en mis objetivos.

GEMINIS | ♊



22 MAY - 21 JUN

Las personas de signo géminis tienen una gran adaptabilidad y versatilidad. Los géminis son intelectuales, elocuentes, cariñosos, comunicativos e inteligentes. Tienen mucha energía y vitalidad. Les gusta hablar, leer, hacer varias cosas a la vez. Los geminis disfrutan con lo inusual y la novedad. Cuánto más variedad en su vida, mejor.

Las mujeres de este signo son sociables, soñadoras, ingeniosas y muy buenas amigas. Su inquietud las motiva a viajar y a buscar algo nuevo constantemente ya que no son muy afines a la rutina. Son la viva imagen de la 'buena vibra'. En el amor son dependientes de su pareja y desean a alguien que siempre las haga reír.

RITUAL RECOMENDADO: Enciende una vela de color amarilla como el sol y pide tres deseos, con fe y convicción, deja consumir esta vela y guarda el residuo de la cera en una bolsita de color rojo y llévalo contigo hasta diciembre, así tus sueños se harán realidad.

MANTRA: Yo tomo cada decisión con sabiduría interior.

CANCER | ♋



22 JUN - 23 JUL

Los Cáncer son personas complicadas de clasificar, si se atiende a su carácter. Los hay tímidos y aburridos, pero también brillantes y famosos. De hecho, algunos presentan una alta capacidad literaria y artística, gracias a su capacidad imaginativa. Les encanta ser extrovertidos, pero también tienen tendencia a retraerse. El hogar es lo más importante para ellos, por la seguridad y el calor que encuentran en él.

Las mujeres de este signo valoran mucho la amistad y priorizan los sentimientos al interés. Son muy apasionadas y tienen el don de ser muy protectoras. En el amor, son de las más difíciles de conquistar, ya que aman el romanticismo y les encantan los detalles.

RITUAL RECOMENDADO: A la medianoche abre la puerta de tu casa y piensa en las cosas que quieres que lleguen a tu vida, pídelas de corazón y deja entrar esa buena energía. Puedes repetir este ritual las veces que desees algo, hazlo con mucha fe.

MANTRA: Yo tengo en equilibrio cada área de mi vida.

LEO | ♌



24 JUL - 23 AGO

Leo es generoso y bondadoso, fiel y cariñoso. Es creativo, entusiasta y comprensivo con los demás. Les gusta la aventura, el lujo y la comodidad. No suelen tener dudas sobre qué hacer. Son líderes sin complicaciones - saben dónde quieren llegar y ponen todo su empeño, energía y creatividad en conseguir su objetivo. No temen los obstáculos - más bien crecen ante ellos.

Las mujeres de este signo son generosas y entusiastas, de carácter fuerte, seguras de sí mismas y nunca pasarán desapercibidas. Son muy vanidosas, aman la disciplina así que, para conquistarlas se les debe tratar con delicadeza ya que son de buen corazón.

RITUAL RECOMENDADO: Abraza un árbol durante diez minutos, medita acerca de tu vida y cárgate de esa energía maravillosa que te brinda la naturaleza. Abrazar un árbol es llenarse de vida.

MANTRA: Yo estoy en calma y me lleno de paz interior.

VIRGO | ♍



24 AGO - 23 SEP

Los Virgo son observadores, pacientes y les cuesta hacer amigos por su carácter frío que muestran a veces. A pesar de ello tienen encanto y suelen ayudar a los demás cuando se presenta un problema. El método, el estudio y la lógica predominan en ellos, por eso les gusta aprender siempre, así como tener un análisis de la situación.

Las mujeres de este signo son muy reservadas, pero tratan de mantenerse felices siempre. Destacan por su inteligencia y limpieza personal. Les gusta ser críticas y tienden a la perfección. Su pareja ideal debe ser ordenado, limpio, sencillo y elegante.

RITUAL RECOMENDADO: Realízate un baño con miel de abejas. Unta tu cuerpo con miel de abeja después de tu baño habitual pidiendo que lleguen a tu vida los éxitos que desees, frótate pidiendo con mucha fe, luego te enjuagas y perfumas. Podrás repetir este ritual las veces que lo necesites y desees.

MANTRA: Yo estoy atenta a todas las oportunidades que el universo tiene para mí y me abro a recibirlas.

LIBRA | ♎



24 SEP - 23 OCT

Libra es el signo del Zodiaco más civilizado. Tienen encanto, elegancia, buen gusto y son amables y pacíficos, por lo que no es raro que ante conflictos sean imparciales y muestren su rechazo a ellos. Valoran el esfuerzo de los demás y les gusta trabajar en equipo. El lado negativo de Libra es que de lo curiosos que son a veces se entrometen en la vida de los demás. Están en contra de la rutina, y una vez que tienen una opinión de algo no les gusta que se les contradiga.

A las mujeres de este signo les encanta la fiesta, son encantadoras por naturaleza, humanas, de gran corazón, pero muy refinadas. Tienen claras sus metas y respetan las leyes sociales. Son mujeres justas y honestas que buscan hombres exitosos o que las hagan sentir complementadas.

RITUAL RECOMENDADO: Es bueno regalar flores a las personas que están cerca de ti, te llenará de buena energía y recibirás muchas sorpresas este semestre. Dar con amor a los demás sin esperar nada a cambio hace que esa acción regrese a ti con bendiciones a tu vida.

MANTRA: Yo me libero de pensamientos, creencias, y situaciones que no dejan que mi vida

ESCORPIO | ♏



24 OCT - 22 NOV

Un Escorpio es una persona tranquila que parece alejada de la realidad, aunque nunca dejan de observar todo a su alrededor con el ojo crítico. Tienen mucha fuerza de voluntad y muestran tenacidad, pero también les afecta al estado de ánimo las circunstancias que les rodean. Suelen ser críticos y esto les lleva, a veces, a ser algo resentidos con los demás. Sin embargo son excelentes amigos de aquellos a los que consideran que merecen su respeto.

Las mujeres de este signo son dulces, apasionadas y ardientes. Tienden a sentir emociones profundas e intensas, capaces de soportar las pruebas más duras de la vida. Su pareja ideal es alguien sutil, sensual e independiente.

RITUAL RECOMENDADO: Realízate un baño con sal marina, o agua de mar. La sal purifica tu aura y te armoniza. Puedes hacer este baño en cualquier momento del año. El cansancio, agotamiento, desgano y la sobrecarga de energías negativas, serán cosa del pasado con este baño.

MANTRA: Yo estoy consciente y decreto que cada cambio presente en mi vida es para mi bien.

SAGITARIO | ♐



23 NOV - 21 DIC

Sagitario es el signo más positivo de todo el Zodiaco. Cuando las cosas se ponen complicadas un Sagitario siempre sacará la mejor versión y se olvidará de la negatividad. Entre sus mejores características están las de ser buenos organizadores y abarcar nuevos proyectos y aprender cosas nuevas. El lado negativo es el genio que pueden mostrar a veces, sobre todo cuando detectan que alguien no va a su ritmo.

Las mujeres de este signo su independencia hace que no necesiten a alguien para ser felices, por lo que su pareja ideal debe ser muy independiente y que además sea aventurero y divertido. Las Sagitario son muy optimistas, espontáneas y aman la libertad. Son muy sinceras y se entregan por completo cuando aman a alguien.

RITUAL RECOMENDADO: Hazte un baño de pétalos de rosa de colores para atraer la felicidad y abundancia a tu vida. En un recipiente de vidrio colocar los pétalos de rosas y colócale una gaseosa de color rojo, después de tu baño habitual échate el preparado y frótate los pétalos por tu cuerpo pidiendo que atraigas a ti fortuna, estabilidad, amor y buena salud. Luego enjuágate con abundante agua. Este ritual podrás repetirlo cada fin de mes.

MANTRA: Mi vida es próspera y está llena de éxitos y amor.

CAPRICORNIO | ♑



22 DIC - 20 ENE

Capricornio es un signo que lo define la estabilidad, seguridad y tranquilidad. Son personas justas y exigentes con los demás, porque también lo son con ellos mismos. Suelen perder el control de sus emociones, por lo que es fácil que sean pesimistas y melancólicos, pero siempre tratan de buscar ayuda. Por eso es recomendable que mantengan la estabilidad emocional a través de la meditación, respiración consciente o actividades que les ayuden a relajarse.

Las mujeres de este signo destacan por ser reflexivas, realistas, responsables y serias. Les gusta exigirse a sí mismas. Aunque parecen autoritarias, son muy flexibles y capaces de tomar la iniciativa en cualquier ámbito. Su pareja ideal debe ser trabajador, responsable e inteligente.

RITUAL RECOMENDADO: Lleva contigo siempre tres hojitas de laurel, activará la economía y la estabilidad que tanto buscas. Coloca 3 hojitas de laurel en una bolsita de color verde y llévalas contigo siempre. Si sufres de pesadillas coloca 3 hojitas de laurel debajo de tu almohada y las pesadillas desaparecerán.

MANTRA: Yo descubro cada día más mi potencial.

ACUARIO | ♒



21 ENE - 19 FEB

Los Acuarianos tienen una personalidad fuerte y atractiva, pero hay dos tipos: los que son tímidos, sensibles y pacientes; y los que son exuberantes, vivos y frívolos. Eso sí, ambos son honestos y no dudarán en cambiar su opinión si están equivocados. Es el signo más tolerante de los doce, pero tampoco les gusta pertenecer a la multitud. Muchas veces sienten la necesidad de retirarse para meditar.

Las mujeres de este signo son originales, misteriosas y se aburren rápidamente de lo ordinario, les encanta lo que sea espectacular, poco común. Son muy idealistas y defenderán sus pensamientos con todo su poder. Se enamoran de hombres que sean humildes, de buen corazón y trabajadores.

RITUAL RECOMENDADO: Pasa por tu cuerpo una vela de color morada pidiendo que toda tristeza se vaya de tu vida, que todo lo negativo salga de ti, que ingrese la buena energía y la felicidad se haga presente siempre. Enciende esta vela y deja que se consuma y el residuo lo desechas en la basura. Haz este ritual con fe.

MANTRA: El universo me brinda protección divina.

PISCIS | ♓



20 FEB - 20 MAR

Los Piscis son tranquilos, amables y pacientes. Sensibles a los sentimientos de los demás, responden con empatía al sufrimiento ajeno. Son queridos por el resto de los signos, debido al carácter afable, cariñoso y amable. Les preocupan más los problemas de los demás que los suyos propios. Eso sí, les cuesta mucho luchar por el poder establecido. Son creativos y artísticos.

Las mujeres de este signo son las más soñadoras del zodiaco. Sienten compasión por todos los seres vivos del planeta. Son románticas, tiernas, sensuales y muy delicadas. Aman ser conquistadas con detalles muy románticos.

RITUAL RECOMENDADO: Lleva contigo durante todo el año una bolsita de tela de color amarillo lleno de lentejitas y maíz, así activarás la economía y la abundancia. Cuando tengas una necesidad toma la bolsita con la mano izquierda cierra tus ojos y haz tu petición. Siempre con fe.

MANTRA: Hoy tengo claridad de mis propósitos y el universo se alinea a mi favor.



e.l.f.

TU
LOOK
FAVO-
RITO



CRUELTY-FREE / PARABEN-FREE / 100% VEGAN

ELFCOSMETICS.COM

LIBROS

ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA.

Autor: Marian Rojas Estapé.
Psiquiatra licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra. Trabaja en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas, en Madrid. Autora del bestseller: Cómo hacer que te pasen cosas buenas.

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

ENCUENTRA TU PERSONA VITAMINA

En la familia, en la pareja, en los amigos, en el trabajo



Acerca del Libro: ¿Por qué hay personas que nos hacen sufrir tanto y otras que nos generan confianza y cuya sola presencia nos reconforta? ¿Por qué hay gente que tiene tendencia a establecer relaciones complicadas y dolorosas? ¿Amamos como nos amaron? ¿Hay algo bioquímico detrás de la confianza, el apego y el amor? ¿Cómo podemos acertar a la hora de elegir pareja?. Todas estas preguntas y más, tienen respuesta en este libro.

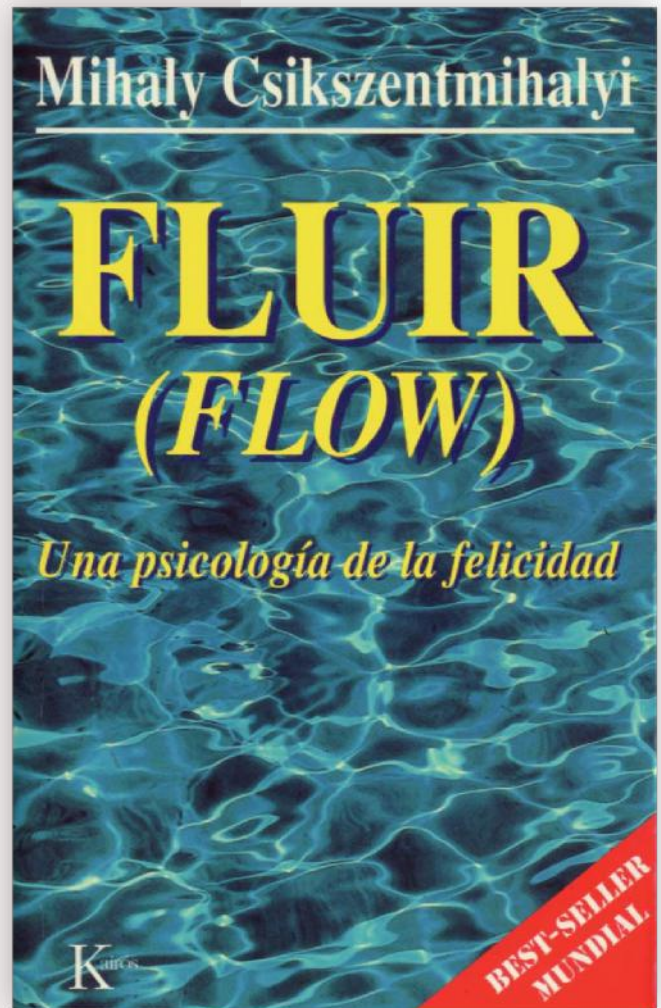
Encontrar a tu persona vitamina te ayudará a comprender el vínculo con tus padres, tus hijos, tu pareja, tus amigos y tus compañeros de trabajo a la vez que entiendes tu historia emocional.

Disponible en Amazon.

LIBROS

FLUIR (FLOW). UNA PSICOLOGÍA DE LA FELICIDAD

Autor: Mihály
Csikszentmihalyi. Martin
Seligman, antiguo
presidente de la
Asociación Psicológica
Norteamericana,
describió a
Csikszentmihalyi como el
investigador más
importante del mundo
sobre la psicología
positiva. Es uno de los
psicólogos más citados
actualmente en
Psicología y en los
negocios.



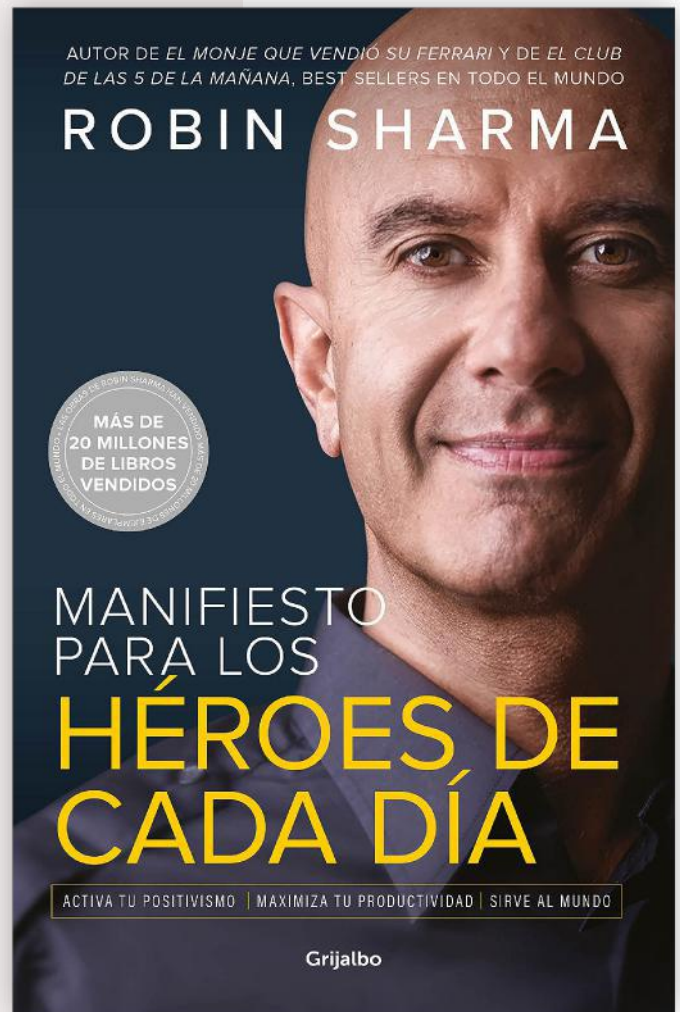
Acerca del Libro: El estado de flow - fluir, representa una experiencia central a la hora de entender aquello que nos motiva y nos hace sentir que estamos conectados a un propósito significativo. Un libro básico en la redefinición de la subjetividad humana. La psicología, la filosofía y el humanismo se unen para responder a la pregunta fundamental: ¿Qué es la felicidad? .Best-seller mundial.

A través de sus páginas, aprendemos a alcanzar este estado de manera más frecuente, y a aprovechar su potencial como fuente de motivación.

LIBROS

MANIFIESTO PARA LOS HÉROES DE CADA DÍA: ACTIVA TU POSITIVISMO, MAXIMIZA TU PRODUCTIVIDAD, SIRVE AL MUNDO.

Autor: Robin Sharma. Autor canadiense, está considerado uno de los mayores expertos en liderazgo y crecimiento personal. Es autor de los best sellers: El monje que vendió su Ferrari, Éxito: una guía extraordinaria y El líder que no tenía cargo, traducidos a más de 92 idiomas, lo que lo convierte en uno de los escritores vivos más leídos.



Acerca del Libro: Una obra valiosísima que es al mismo tiempo un compendio de estrategias para alcanzar una productividad inagotable, un manual para llevar una vida incomparable, y una guía universal para llegar a ser un líder espiritual capaz de cargar con el mundo sobre los hombros.

Descubrirás entre muchos otros aspectos, pautas reales sobre cómo las personas más creativas, productivas y prósperas del planeta adquieren hábitos insuperables y organizan su vida al más alto nivel, técnicas basadas en la neurociencia para convertir problemas en triunfos, y prácticas poderosas para mejorar tu energía.

SERIES Y PELÍCULAS

"ANATOMÍA DE UN ESCÁNDALO"

ANATOMY OF A SCANDAL

"Anatomía de un Escándalo (2022)".

Atrapante miniserie de solo 6 capítulos basada en la exitosa novela de Sarah Vaughan. Cuenta con actores reconocidos como Sienna Miller y Michelle Dockery. Tiene elementos de thriller psicológico y drama judicial.



Trata sobre James Whitehouse (Rupert Friend), un diputado del parlamento inglés que es acusado de violar a una subordinada en su lugar de trabajo, Olivia Lytton (Naomi Scott). Mientras James se presenta a juicio, su esposa Sophie (Sienna Miller) se encuentra dudando sobre la honestidad de su marido, su propia lealtad hacia él se pone a prueba por los eventos ocurridos. Por su parte, Kate Woodcroft (Michelle Dockery), la abogada a cargo de la contradefensa; tiene sus propios intereses en mente.

Esta serie presenta una realidad latente posiblemente difícil de digerir, pero imposible de descartar o ignorar, en la que todos los involucrados o relacionados con ella, resultan seriamente afectados.

Encuéntrela en Netflix.

SERIES Y PELÍCULAS

“LA ESPOSA”

THE WIFE

“La Buena Esposa (2018)”

Película dramática dirigida por Björn Runge y escrita por Jane Anderson, basada en la novela homónima de Meg Wolitzer. Está protagonizada por Glenn Close, Jonathan Pryce y Christian Slater.



Joan Castleman es una buena esposa. Pero lo cierto es que lleva cuarenta años sacrificando sus sueños y ambiciones para mantener viva la llama de su matrimonio con su marido, Joe Castleman. Pero Joan ha llegado a su límite y cuestiona sus elecciones de vida. En vísperas de la entrega del Premio Nobel de Literatura a Joe, decide revelar su secreto mejor guardado.

¿La mujer debe vivir tras la sombra de su esposo para mantener un matrimonio? ¿Cuál es tu opinión al respecto?.

Encuétrala en Netflix.

SERIES Y PELÍCULAS

"EL INSULTO"

THE INSULT

"El Insulto (2017)".

Película dramática libanesa. Es el cuarto largometraje del director franco-libanés Ziad Doueiri, cuyos anteriores films ya recibieron reconocimiento en importantes festivales.



Una discusión surgida de un incidente trivial lleva al cristiano libanés Tony (Adel Karam) y al refugiado palestino Yasser (Kamel El Basha) a intercambiar duras palabras después de que Yasser intentara reparar una tubería de desagüe en el balcón de Tony. Desde ese momento comenzará un largo y complejo proceso judicial que sacará a relucir las grandes diferencias entre ambas religiones y la fractura que hay en la sociedad en este momento.

Premios año 2017. Premios Oscar: Nominada a Mejor película de habla inglesa. Festival de Venecia: Mejor actor (Kamel El Basha). Seminci de Valladolid: Premio del público. Premio David di Donatello: Nominada a mejor film extranjero, entre otros.

Interesantísima parábola político-social, que involucra una reflexión profunda sobre la tolerancia.

Encuéntrela en Netflix.



ORGANIC COLD-PRESSED JUICES & SHOTS

100% USDA Organic, All Natural, Fair Trade Certified,
Non-GMO, Never from Concentrate, Healthy, and
Sustainably-Packaged.



USDA ORGANIC



COLD PRESSED



NO ADDED
SUGARS



100% FRUITS
& VEGGIES



NON GMO



GLUTEN FREE



100% VEGAN



FAIR TRADE



KOSHER

WWW.ALLWELLO.COM

Actividades

TuESTIMA

EJERCICIO PARA ELEVAR TU AUTOESTIMA:

Autoconocimiento,
pilar fundamental
de la autoestima:
Toma un cuaderno,
escribe las
preguntas
enumeradas en
esta actividad y
responde de
manera reflexiva,
pero breve.



1 ¿Te has criticado durante el día?

2 ¿Sientes que mereces lo mejor?

3 ¿A quién trataste de complacer y con quien te esmeraste en quedar bien? ¿Por qué lo hiciste?

4 Escribe alguna experiencia del día que hayas calificado como un fracaso, y por qué lo consideras así. ¿Qué sientes al respecto?
¿Te culpas o lo consideras un aprendizaje?

Lee con atención tus respuestas y a continuación:

- Haz una lista de tus cualidades y virtudes. Además, incluye 5 aspectos físicos que apruebes de ti.
- Escribe 5 conductas o aspectos de tu forma de ser, que te agraden.
- Al concluir el día, escribe, al final de estas frases: "Hoy me he sentido bien conmigo misma por..."
"Hoy he hecho algo bueno por mí, cuando...", "Me gusto más a mí misma cuando...", "Empiezo a darme cuenta de que tengo la virtud de...", "Aunque he cometido un error, me doy cuenta de que..."
- Escribe "Me doy permiso para expresar mis necesidades" y enumera "tus necesidades más importantes".
- Comprométete a practicar la asertividad. Gradualmente, empieza a decir "No", cuando así lo desees y a expresar de forma clara tus deseos y opiniones. Anota tus avances.
- Presta atención a tus pensamientos, sentimientos y emociones durante el día. Haz 3 respiraciones profundas cuando te sientas ansiosa, te regresará al momento presente y vuelve a elegir tus pensamientos.
- Pon atención a tus logros y valóralos, por más pequeños que parezcan.

¡EL CRECIMIENTO PERSONAL ES LABOR DE CADA DÍA, TUYA Y SÓLO TUYA!

MANTRAS TuESTIMA DE PROSPERIDAD:

Limpia tu mente de todo pensamiento de limitación y de escasez con estos Mantras TuESTIMA - Afirmaciones de poder, que te apoyarán en tu determinación de sentirte un ser feliz, próspero y abundante. Escoge los mantras que resuenen en ti y repítelos varias veces al día, y si los escribes aún mejor.

- ♥ Yo soy riqueza, yo soy abundancia, yo soy alegría, yo soy amor.
- ♥ Empiezo este día con una mente positiva y próspera.
- ♥ Acepto la riqueza en todas sus formas.
- ♥ Merezco y soy rica, abundante y feliz.
- ♥ Gracias Padre que ya me oíste.
- ♥ Soy el creador de mi realidad y puedo manifestar en mi vida todo lo que deseo.
- ♥ Atraigo todo lo bueno, todo lo mejor a mi vida.
- ♥ Elijo sentirme muy rica ahora, en este momento.
- ♥ Estoy en paz, disfrutando de gran riqueza y abundancia.
- ♥ Abro mi mente y mi corazón a la riqueza.
- ♥ La riqueza forma parte de mi existencia.
- ♥ Mi mente es una mente de éxito, de prosperidad y de abundancia.
- ♥ La riqueza llega a mí, ahora y todo está muy bien.
- ♥ El universo está irradiando riqueza a mi vida, ahora.
- ♥ Mi riqueza ya está dentro de mí.
- ♥ Respiro abundancia por todos los poros de mi piel.
- ♥ Recibo grandes cantidades de dinero, de manera fácil y honesta.
- ♥ Yo atraigo dinero y oportunidades maravillosas en abundancia

VISUALÍZATE FELIZ Y DECRETA LOS MANTRAS.
¡HECHO ESTÁ...¡GRACIAS, GRACIAS, GRACIAS!



EJERCICIO PARA CONECTAR CON TU NIÑA INTERIOR:

Nuestra niña interior engloba muchos aspectos: cuestiones que aceptamos como verdades universales porque no conocíamos otra cosa, algunas heridas que nos obligaron a construir nuestras primeras corazas de protección, y fórmulas con respuestas que aprendimos a utilizar.



Recuerda la importancia de trabajar en tu niña interior para sanar tus heridas emocionales. Cada vez que abras el cuaderno y te conectes con tu niña interior en la hoja del lado izquierdo, visualiza desde tu adulto actual cómo esa niña se ordena y se sana por medio de las amorosas palabras e imágenes que pones en la hoja del lado derecho.



A continuación un ejercicio que te ayudará a conectar con tu niña interior. Para realizarlo debes preparar un cuaderno especial. Sería perfecto usar uno que te recuerde de alguna manera a tu niñez. Para obtener mejores resultados intenta realizar este ejercicio durante al menos un mes.

1

Busca una foto tuya, de cuando eras niña de 5 a 7 años y pégala en tu cuaderno.

2

Estudia cuidadosamente esa imagen y hazte las siguientes preguntas:

¿Qué ves? Alegría, entusiasmo, dolor, sufrimiento, enojo o miedo.
¿Sientes amor por esa niña?
¿Puedes relacionarte con ella?

3

Conecta con tu niña interior a través del arte, así que ten a la mano los siguientes materiales: $\frac{1}{4}$ de cartulina, lápiz, colores o marcadores.

Haz un dibujo de ti misma cuando eras una niña. Escribe tus emociones hacia tu niña interior, te dejamos algunas preguntas que te servirán de guía:
¿Qué ves en la imagen? ¿Cómo describirías tu dibujo? ¿Qué pensaría tu niña interior al ver este dibujo?

4

Ahora que ya has conectado de alguna manera con tu niña, habla con ella y pregúntale:

¿Qué le gusta y lo qué no le gusta?
¿Cómo se siente?
¿Qué necesita?
¿Qué le asusta?
¿Qué puedes hacer para que se sienta segura?
¿Qué puedes hacer para que se sienta feliz?

NIÑA Y ADULTA COEXISTEN EN TU INTERIOR. RECONOCERLA, INTEGRARLA Y SANARLA PERMITIRÁ QUE LA EXPERIENCIA DE LA VIDA COTIDIANA SE VUELVA RADIANTE Y CREATIVA.



EJERCICIO PARA ELIMINAR LA AUTOCRÍTICA:

Acallar la crítica de tu voz interior es una de las cosas más sabias que puedes hacer. Cuando realices este ejercicio, descubrirás una manera útil y práctica de empoderarte y dejarás de fijarte límites.

01

Reconoce que la autocrítica es perjudicial para ti, te limita en lugar de impulsarte a la acción, dirigida a la consecución de tus objetivos.

04

Libera cualquier comentario negativo hacía ti de tu repertorio, en especial si proviene de experiencias pasadas, porque simplemente ya no tienen validez para ti. Ahora cuentas con los aprendizajes obtenidos. ¡Vive el ahora!

02

Revisa las críticas que te haces, una por una, escríbelas en tu diario.

Luego pregúntate: "¿Es esto realmente válido?" Lo que NO táchalo de tu lista.

05

Contrarresta tu voz crítica. Sé solidaria y empática contigo misma, conviértete en tu mejor amiga.

03

Haz un análisis acerca del tiempo que llevas repitiendo en tu interior cada una de las críticas y, ¿desde cuando?. Toma unos minutos para reflexionar por qué te sientes así.

06

Mantente enfocada en tus propósitos y metas. Esto puede desafiar la validez de cualquier crítica, simplemente continuando con tus esfuerzos para cumplir tus deseos.

Una vez realizados todos estos pasos debemos reeducar a nuestro crítico interno de forma positiva. Si nuestro crítico nos dice «has vuelto a hacer eso mal», podemos sustituir esa expresión por «voy a encontrar la manera de hacer eso bien»

La autocrítica nos va a acompañar siempre, pero podemos optar por hacer de ella una herramienta constructiva, una compañera que nos ofrezca mejores consejos y nos ayude a crecer.



FinanciallyFit *Latina*

■ @financiallyfitlatina

FINANCIALLYFITLATINA Es el único movimiento financiero a nivel mundial creado para Latinas como TÚ que buscan el ÉXITO Económico, La LIBERTAD Financiera y la RIQUEZA Absoluta.

“UNA COMUNIDAD EXCLUSIVA PARA MUJERES DE ÉXITO COMO TÚ.”

No somos un movimiento más,
somos el único movimiento
que empodera a las latinas
hacia la libertad
financiera.



FinanciallyFit *Latina*

financiallyfitlatina.com

TuESTIMA

Emprende

Es un espacio creado para la gran familia de emprendedoras y profesionales TuESTIMA, donde te apoyamos a lanzar e impulsar tu negocio para que marques la diferencia y desarrolles todo tu potencial.

Para mayor información contáctanos a través del email info@tuestima.com, y nosotros evaluaremos tu propuesta.



LUNA RUKMINI DEVI

Es Mentora de empoderamiento femenino, sonoterapeuta, guía espiritual y facilitadora de salud pélvica integral. Es chilena y residente en Estados Unidos desde hace más de 11 años.

A través de sus mentorías, ceremonias sagradas y la creación de comunidades conscientes, ofrece sanidad, luz y sabiduría para apoyar el camino hacia la transformación personal y el crecimiento espiritual.

Conoce sus servicios en: <https://lalunamedicina.com/>
Instagram: @laluna_medicina



SOY CETOGÉNICA

Es un proyecto creado por Karen Ramírez, con el propósito de promover una vida saludable. Comparte recetas, tips, información valiosa, su experiencia personal y todo lo que ha aprendido acerca de la dieta cetogénica en los últimos tres años.

Ofrece orientación para llevar una dieta cetogénica sin complicaciones y creó el libro “El sabor de keto en casa” que más que un recetario, es una guía donde encontrarás todo lo relacionado con este estilo de dieta, 50 recetas bajas en carbohidratos con ingredientes accesibles, sin complicaciones y sin azúcar para disfrutar en familia, y hasta un menú de 7 días con los macros calculados por comida y por día.

Conoce sus servicios y productos en: <https://tienda.soycetogenica.com/>
Instagram: @soycetogenica



ANTONIA LÓPEZ

Es psicóloga y sexóloga, máster en sexología por el prestigioso Instituto de Estudios Sexológicos (INCISEX) y la Universidad de Alcalá (España), con más de 20 años de experiencia ayudando a personas de diferentes culturas a desarrollar y mantener una vida sexual saludable.

Apoya a las parejas en su deseo de hacer de su matrimonio una experiencia exitosa, a través de distintos programas terapéuticos que ha desarrollado y que han demostrado ser efectivos, brindando a las parejas la confianza y las habilidades que necesitan para que su relación funcione satisfactoriamente.

Ofrece servicios de coaching de pareja, terapia sexual y asesorías individuales.

Conoce sus servicios en: www.antonialopez.com
Instagram: @sexologa_antonialopez



NATH ALDANA

Es psicóloga y astróloga de profesión, ha dedicado su vida al servicio de la salud emocional. Es creadora de cursos, retiros, rituales y experiencias enfocadas en el desarrollo personal y espiritual.

Ofrece sesiones de terapias psicológicas, interpretación de carta astral, interpretación de carta de revolución solar, ceremonias y rituales personalizados.

Conoce sus servicios en: www.nathaldana.com

Instagram: @nathaldana



BINDU INSTITUTE OF CREATIVE ARTS THERAPY

Instituto de extensión profesional único en su estilo, dedicado a orientar e instruir a estudiantes en el área terapéutica a través del arte y la creatividad, con contenidos y metodologías innovadoras que utilizan la terapia, el arte y la creatividad, como herramientas efectivas para alcanzar el bienestar y la plenitud.

Ofrece certificación en el programa “Formación mándalas para evolucionar” dirigido a instruir profesionales en el área de la arteterapia, el arte con intención y la creatividad a través de mandalas y contenidos innovadores de avanzada. Además, brindan talleres cortos para generar valor de forma acelerada, y formaciones más profundas para especialización profesional en Arte, Arte -Terapia, y Creatividad.

Conoce su programa y talleres en: www.binduicat.institute/

Instagram: @binduicat



SARELA VIVE VERDE

Es licenciada en biología de la Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela, ama la alimentación saludable y natural. Su deseo de conservar la energía a pesar del paso del tiempo, la llevó hacia el mundo de la alimentación 100% natural.

Ofrece coaching nutricional con el objetivo de inspirar, aumentar la creatividad y productividad dando pasos firmes hacia un estilo de vida saludable con una alimentación que potencia la energía, bienestar y descanso.

Conoce su programa y servicios en: www.sarelaviveverde.com/

Instagram: @sarelaviveverde

ANABEL HERNÁNDEZ RIVERA



Es psicóloga clínica, especialista en infancia y adolescencia de la Universidad de Buenos Aires, Argentina. Acompaña la maternidad y la crianza consciente, desde una mirada respetuosa de las necesidades infantiles. Es doula: Gestación, parto y puerperio. Se ha formado como facilitadora de biodanza, asesora de lactancia materna; en desarrollo infantil fisiológico, movimiento libre, educación biocéntrica, pedagogías del cuidado; entre otras áreas del desarrollo del ser. Así mismo, ha recibido formación en Pedagogía Pikler por el instituto Loczy de Budapest.

Ofrece talleres para la primera infancia, a través de métodos de crianza consciente para una niñez más feliz.

Conoce sus talleres y servicios en: www.anabel-hernandez.com/
Instagram: @anabeldesarrolloinfantil

JIMENA BOBADILLA



Es una mamá bloguera reconocida en sus redes sociales por compartir recetas de comida saludable para niños y hacer recomendaciones de crianza basada en la disciplina positiva.

Nos ofrece ahora su E-Book "Guía de manejo de pataletas desde la crianza respetuosa".

Conoce sus servicios y productos en: www.linktr.ee/jimebobadisha
Instagram: @jimebobadisha

CAROLINA PROIETTO



Es psicoterapeuta, y aborda la descodificación junto a la psicogenealogía, que consiste en un análisis del árbol genealógico.

Ofrece diferentes talleres como: "Sana de raíz", "Volver a nacer", "Reprograma tu cerebro y cambia tu vida", sesiones individuales y formación online de Biodescodificación y Psicogenealogía.

Conoce todos sus servicios en Instagram: [@caro.proietto.biodesco](https://www.instagram.com/caro.proietto.biodesco)
Facebook: caroproietto

BORJA CASTELAR



Borja Castelar es el entrenador número 1 en español en ventas B2B, Social Selling en LinkedIn y Soft Skills. Es también Instructor Oficial de LinkedIn Learning, donde ha producido los principales cursos de ventas y liderazgo con más de 50,000 alumnos. Trabajó en LinkedIn donde ganó el premio al mejor profesional de ventas B2B del mundo en 2018, compitiendo con más de 4000 personas.

Conocido por ser el autor del libro y bestseller internacional “Potencia tu Persuasión”, donde nos muestra cómo mejorar este soft skills tan importante en la actual era del conocimiento.

Ofrece su curso Social Selling: Cómo vender más y mejor en LinkedIn y su nuevo libro “Tu futuro trabajo”.

Conoce y compra su curso en: www.borjacastelar.com/

Instagram: @borjacastelar

NEUROAPRENDOFICIAL



Profesionales en Neuropsicología, neurodesarrollo, y neuropsicopedagogía. Es un grupo de docentes de educación preescolar: Yennifer Mazo - Psicología, Leidy Johana Sierra - Especialista en Neuropsicología Escolar y Yesenia Valderrama - Especialista en Neuropsicopedagogía Infantil. Dentro del ejercicio docente han visto la necesidad de abordar el aprendizaje y desarrollo infantil desde una base neurocientífica. Su objetivo es enseñar a más personas todo lo que abarca el maravilloso mundo de la neuroeducación.

Ofrecen asesorías en psicología, neuropsicología, psicopedagogía escolar y acompañamiento a padres.

Conoce sus servicios en Instagram: [@neuroaprendoficial](https://www.instagram.com/neuroaprendoficial)

Facebook: @Neuroaprendo

NATALIA MORA



Natalia Mora. Psicóloga y mentora del alma, sanadora cuántica, consteladora familiar e investigadora del inconsciente colectivo y la reprogramación mental. Creadora y gestora de “SOY” Un espacio donde acompaña y transmite a otros seres herramientas de sanación consciente de una manera sencilla y amorosa para apoyar sus procesos de reencuentro con su esencia y propósito de vida desde el amor y la libertad de su alma. Ofrece un grupo de mentorías para el alma, de conexión espiritual que consta de 5 sesiones y sesiones online.

Conoce sus servicios en: www.soyenergiacreadora.com/

Instagram: @soyenergiacreadora

MARISBELIA TOMODO



Marisbelia Tomodo, es una mujer hispana, emprendedora y dinámica. Autora del libro: Autoestima: Búsqueda Interior.

Estudió distintas disciplinas del conocimiento especializándose y certificándose en: Life coaching; Trabajo con el niño interior y la codependencia; DART – Developmental and Relational Trauma training, en el Institute Healing our Core Issues (Mason, Ohio); Autoestima como camino espiritual y Teología con concentración en liderazgo, Instituto Vineyard (Columbus, Ohio), entre otras.

Ofrece sesiones de respiración para tratar la ansiedad, de Life Coaching con hipnosis ericksoniana y su taller “Respira Autoestima”. Sesiones de Life Coaching especializadas en relaciones interpersonales y codependencia.

Conoce sus servicios en: www.marisbelia.com/
Instagram: @delmiedoalamor

ALEX MARTÍN



Alex Marin es terapeuta cuántico, armonizador de almas y utiliza el método galáctico, donde integra códigos nuevos, sustituyendo los viejos, esta valiosa herramienta sirve para trabajar procesos de sanación y de reprogramación mental.

Ofrece terapias con canalización cuántica, para ir a la causa que genera el efecto, malestar o creencia limitante.

Conoce sus servicios en Instagram: @efectoalex
Facebook: EFECTOALEX

DIANA FERNÁNDEZ



Diana Fernandez es Coach Espiritual, de Vida y Energético. Se encuentra comprometida en formar líderes espirituales que transformen sus vidas y ayuden a los demás a transformar las suyas. Diana es coach de relaciones interpersonales, terapeuta de reiki, realiza terapias con ángeles, estudiante de prácticas Zen, Mindfulness, danza terapéutica y muchas otras disciplinas espirituales, particularmente, provenientes del Japón y de la India.

Diana nos ofrece programas, talleres, coaching y contenido valioso para conectar con tu área espiritual y la abundancia infinita.

Conoce sus servicios en Instagram: @dianacoachespiritual
www.diana-fernandez.com/abundancia

SANDRA CASTRO



Sandra Castro es profesional en desarrollo familiar, magister en educación y desarrollo humano, estudió psicología, coaching ontológico con formación complementaria en neuroeducación, neurodiversidad y en mindfulness. Autora del libro: Un Aleteo.

Ofrece sesiones de coaching ontológico y psicología: individual, familiar y para organizaciones.

Conoce sus servicios en Instagram: [@sandracastrorbe](#)

BLANCA DUBUC



Blanca Dubuc de Quintana es comunicadora social y profesora, con postgrado en gerencia de proyectos. Certificada internacionalmente en disciplina positiva y programación neurolingüística y logoterapia. Miembro de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (Soveppos) y la Positive Discipline Association (PDA).

Ofrece talleres de formación en psicología y disciplina positiva. Herramientas para una crianza con bienestar, alegría, límites y respeto.

Conoce sus servicios en Instagram: [@profetodobien](#)

LESLIE VARGAS



Leslie Vargas es psicóloga, se especializó en risoterapia, recibió el título de Master Trainer en Risoterapia. Desde su profesión como psicóloga comprendió que la felicidad es vital para cada ser humano y eso la impulsó a crear el personaje de la doctora 'Florecita', un personaje que busca dar momentos agradables a quienes más lo necesitan.

Ofrece talleres y sesiones de risoterapia "Reír para sanar": individual y para organizaciones.

Conoce sus servicios en Instagram: [@doctoraflorecita](#)
Facebook.com: Doctoraflorecita/

ISTRIA BARROS



Istria Barros es médica y cirujano de la Universidad Libre en Barranquilla, Colombia. Especialista en gerencia integral en servicios de salud, magíster en epidemiología, asesora en lactancia materna y BLW.

Ofrece asesoría en alimentación complementaria y BLW para que los bebés comiencen una relación positiva con la comida desde el hogar.

Conoce sus servicios en Instagram: [@draistriabarro](#)
facebook.com/draistriabarro



Gracias a nuestros emprendedores en el área de salud y bienestar integral puedes disfrutar de cupones especiales de descuento en sus servicios y productos, exclusivos para los lectores de la gran familia TuESTIMA

Escríbenos a nuestro WhatsApp de atención al cliente el nombre del emprendedor, o el servicio o producto que deseas adquirir y te enviaremos tu código de descuento.

[WhatsApp TuESTIMA](#)

* Cupones válidos hasta diciembre de 2022 no acumulables con otros descuentos o promociones.

¡POTENCIA TU MARCA!

Comunícate con nuestro equipo de ventas y diseña la estrategia que mejor se adapte a tu negocio

Contacto: info@tuestima.com | +13322616481



TuESTIMA
REVISTA DIGITAL

Síguenos en nuestras redes sociales como
[@TuESTIMA](https://www.instagram.com/TuESTIMA) | [@mamas.TuESTIMA](https://www.instagram.com/mamas.TuESTIMA)

www.TuESTIMA.com