

APRENDE A COLABORAR CON TU MENTE

3 ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIR PAZ MENTAL

Desde la consciencia y con
un toque de neurociencia.

EMPECEMOS POR EL PRINCIPIO

En muchas de las conversaciones que tengo con mis clientes y también con mi entorno sobre gestión emocional, cómo afrontar cambios, cómo mejorar a nivel personal, relacional o profesional, o sencillamente cómo hacer que las cosas no nos afecten tanto, hay una frase que siempre se repite:

'ya, pero eso no es tan fácil'

Esta afirmación me sugiere dos cosas:

1. Cerrarse a la **posibilidad** que las cosas sucedan, a que las cosas puedan cambiar.
2. **Excusa** perfecta, puede que inconsciente, pero **excusa** para no hacerlo.

Efectivamente, ni la gestión emocional es fácil, ni afrontar cambios es fácil. Tampoco lo es mejorar en cualquier aspecto de tu vida.

Incluso a veces, estos cambios pueden generar cierto estrés, ansiedad, insomnio y por supuesto, inestabilidad emocional.

Haciendo alusión al título del libro de Allen Carr 'Dejar de fumar es fácil, si sabes cómo' y si me permites la analogía, te diría que **'colaborar con tu mente es fácil, si sabes cómo'**.

Dejar de boicotearte,
controlar tus pensamientos y
entrenar tu mente para que
esté a tu servicio - y no al revés -
es fácil, si sabes cómo hacerlo.

*Cualquier entrenamiento
requiere una dosis de tiempo,
paciencia y perseverancia,
y el entrenamiento mental,
también.*

¿A QUÉ TE REFIERES CUANDO DICES QUE BUSCAS PAZ MENTAL?

Seguramente te vengan a la cabeza frases o situaciones de este estilo:

- Silenciar tu mente de todo el ruido que te rodea ya sea físico o mental.
- Liberar tu mente de juicios y críticas y saber encajar cuando estas van dirigidas a ti.
- Tomar conciencia de tus pensamientos, creencias y actuaciones y no dejarte llevar por ellas.
- Ser capaz de abrir tu mente al cambio, a la posibilidad, a una nueva perspectiva.
- Encontrar tu punto de equilibrio emocional y no sentirte como si estuvieras en una montaña rusa emocional.
- Lograr que las cosas no te afecten tanto.
- Saber volver a tu equilibrio tras episodios que te hayan podido alterar de alguna manera.
- Vivir en coherencia según tus valores e ilusiones.
- Crecer a nivel espiritual, de consciencia.
- Y, por supuesto, liberarse del estrés.

Podríamos seguir ¿verdad?

Con esta lista tenemos 'chicha' para trabajar durante meses, ¡te lo aseguro! ;)

¿QUÉ TE PRIVA DE TENER ESTA PAZ MENTAL?

Podemos encontrar muchas razones o motivos por los que creemos o sentimos que no podemos tener paz mental.

Porque nuestra mente va a mil, parece que no podemos dejar de pensar, hay circunstancias que no logramos cambiar, el ritmo de vida que llevamos, la rutina, el trabajo o problemas que parece que nos persigan.

Todo esto nos genera malestar, agobio, nerviosismo, bloqueo, frustración y esto nos lleva a sufrir **estrés, ansiedad e inestabilidad emocional**, como decía al principio.

“Dolor es al cuerpo
como estrés es a tu mente”.

Gregory Caremans

Hoy en día parece que el estrés se haya convertido en nuestro compañero de viaje y en vez de gestionar cómo lidiar y deshacernos de él, lo hemos aceptado como si nos tuviéramos que acostumbrar a vivir con él. ¡OMG!

Y esto es grave. No mereces conformarte con esta situación así que quiero ayudarte y sé cómo hacerlo.

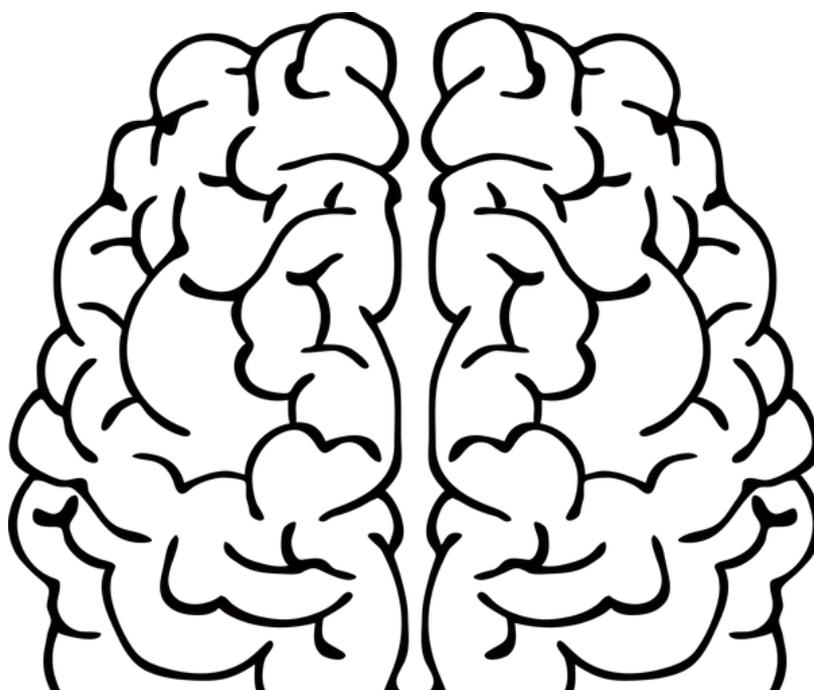
En esta guía comparto contigo las **3 estrategias básicas para conseguir paz mental**.

Tres estrategias fáciles de implementar - te lo aseguro - e **imprescindibles** en este proceso de transformación hacia una vida más plena, tranquila, feliz y con una dosis menos de estrés.

Pero... ¿no crees que nos estamos olvidando de algo?

Si hablamos de paz mental, resulta totalmente necesario que hablemos de la **MENTE**.

Tener unos conocimientos mínimos de cómo funciona tu mente te ayudará a la hora de entender por qué te comportas como te comportas, por qué actúas como actúas y también a entender mejor a los demás.



*Te has preguntado alguna vez
algo tan simple como
¿qué es la mente?*





HOLA!
SOY NOEMÍ

Mentora en gestión emocional
a través de la consciencia y la neurociencia.

GRACIAS por haber descargado las **3 estrategias para conseguir paz mental con un toque de neurociencia**. Has dado un gran paso adelante para alcanzar la paz mental que tanto anhelas y estoy feliz por ello.

Y te voy a confesar algo.

La mente me fascina.

Desde que en 2014 empecé mi formación como Coach de Vida y PNL especializándome en gestión emocional a través de la Bioneuroemoción y la Neurociencia, el tema de la mente, su funcionamiento y cómo convertirla en tu mejor aliada para vivir mejor, me tiene enganchada.

Mi objetivo es ayudarte a liberar esas creencias, creadas o heredadas, que te están bloqueando y no te dejan avanzar ni ser tú mismo.

Y para hacerlo, tienes que entrenar tu mente. Y debes saber cómo hacerlo.

Es más: para mejorar tu estado emocional es necesario entender la relación que existe entre lo físico, lo mental y lo emocional.

LA MENTE ME FASCINA

‘La mente es el cerebro en acción’.

Dr. Joe Dispenza

Tu mente no deja de ser un reflejo de tu mundo exterior. Y al contrario, tu mundo exterior no deja de ser un reflejo de tu mente, de todo lo que has aprendido y todo lo que has experimentado.

Si cada día te sientes igual quiere decir que nada nuevo está ocurriendo en tu vida. Sigues teniendo y sintiendo las mismas emociones y los mismos sentimientos, el mismo estrés y la misma ansiedad. **Tus sentimientos y tus emociones son producto de experiencias pasadas y sin darte cuenta estás viviendo en tu pasado.**

Sentir lo mismo una y otra vez se ha convertido en tu estado, en lo que se llama tu estado del ser.

Tus pensamientos son responsables de cómo te sientes y empezar a tomar conciencia de esos pensamientos será uno de los primeros pasos.

Todo lo que experimentamos en nuestra vida, pensamientos, miedos, deseos, vivencias, emociones, todo está en nuestro cerebro y el cerebro interpreta lo mejor que puede según percepciones.

Para cambiar este patrón y empezar a cambiar percepciones y creencias hace falta algo más que intención. Debes tomar la decisión firme de querer hacerlo.

“

Cuando cambiamos nuestra
mente, nuestro cerebro
cambia.

Cuando cambiamos nuestro
cerebro, nuestra mente
cambia.

Dr. Joe Dispenza

Vamos a ello...

3 ESTRATEGIAS
PARA CONSEGUIR
PAZ MENTAL

Desde la consciencia y con
un toque de neurociencia.



ESTRATEGIA # 1

DORMIR

Ya sea porque sufres insomnio o porque a tu día le faltan horas y las estás recortando de dormir, seguro que a estas alturas ya sabes que **si no duermes no funcionas** de la misma forma que si has descansado. Te sientes agotado, de mal humor, menos creativo, menos resolutivo, tienes menos memoria, estás más irascible, te sientes más deprimido, lento.

Y no sólo eso. ¿Te imaginas lo peligroso que puede llegar a ser tu falta de sueño para ti y para los demás? El riesgo a sufrir accidentes aumenta exponencialmente cuando vas faltado de sueño.

La falta de sueño también puede estar relacionada con ansiedad, depresión, estrés y otros problemas de salud.

Visto lo visto el precio a pagar por no dormir bien es muy alto.

En varias ocasiones he escuchado que el día empieza cuando te vas a dormir y, a decir verdad, yo lo siento así: la calidad de mi día va en función de cómo he dormido.

Por eso desde hace ya un tiempo las horas de dormir se han vuelto no negociables.

El dormir juega un papel muy importante a nivel de inteligencia emocional, de toma de decisiones, de creatividad, etc.

“Dormir es bueno para tu bienestar físico, mental, emocional y espiritual”.

Está claro que para cambiar tus hábitos de dormir, primero vas a tener que cambiar tu manera de pensar al respecto. Para ayudarte, te voy a contar por qué el sueño es una parte tan importante de nuestra biología.

Para empezar, hablemos un poco de la melatonina. Te suena, ¿verdad?

La **Melatonina** es la hormona que regula el sueño y es la encargada de regular el dormir y el despertar, el ciclo sueño-vigilia. Se estimula por la oscuridad y se suprime por la luz. En el momento que la retina no percibe luz pasa la información pasa a través del nervio óptico al cerebro.

La hormona se produce en el cerebro en la glándula pineal y se distribuye por todo el organismo.

¿Cuáles son las principales funciones de la melatonina?

- ★ Regular el dormir y el despertar.
- ★ Controlar los ritmos circadianos.
- ★ Ayuda a combatir la depresión y estabilizar nuestro estado de ánimo.
- ★ Fortalece el sistema inmune.
- ★ Tiene propiedades antioxidantes.
- ★ Retarda el envejecimiento.

Ahora que ya conoces qué papel juega la melatonina en tu descanso y que se produce en el cerebro, profundizamos un poco más en él, en tu cerebro.

Quizás has pensado siempre que mientras duermes tu cerebro también descansa, y en realidad, lo que ocurre, es más bien lo contrario. Entra en una fase de actividad frenética. Mientras dormimos el cerebro no se apaga, sigue trabajando. Es un momento de mucha actividad neurológica. Hay zonas en nuestro cerebro que están más activas cuando dormimos.

El sueño es una función fisiológica que le permite al organismo, sobre todo al cerebro, descansar y repararse a sí mismo. Y el descansar bien o no está estrechamente relacionado con la calidad de tu día a día.

EL CEREBRO NO PARA NUNCA,
TAMPOCO MIENTRAS DUERMES.

DURANTE EL SUEÑO SE ACTIVAN UN
NÚMERO IMPORTANTE DE FUNCIONES.

*¿Sabes todo lo que ocurre
en tu cerebro mientras duermes?*



- ★ Limpieza de toxinas. Una de las actividades más importantes que hace nuestro cerebro mientras dormimos es limpiar las toxinas que hemos acumulado durante el día. Incluyendo proteínas asociadas con el Alzheimer.
- ★ Procesamiento y ordenación de información. El cerebro no para de recoger información y la va acumulando para que más tarde pueda ser utilizada. Cuando dormimos el cerebro empieza a procesar y ordenar toda esta información y la consolida.
- ★ Consolidación de memoria. Las conexiones sinápticas importantes se refuerzan y las menos importantes se debilitan.
- ★ Restauración. El sueño favorece por un lado la restauración y mantenimiento neural y también de nuestro organismo con el fin de compensar el desgaste ocasionado durante el día.
- ★ Conservamos energía. Durante el sueño la temperatura corporal disminuye y el consumo de energía se reduce. Se produce un ahorro de energía.
- ★ Conservación de la mielina. La mielina es la sustancia que envuelve el axón de la neurona y su función es ayudar a que la transmisión de información sea más rápida y fluida.

Si no conseguimos este descanso reparador, sufriremos de falta de sueño y eso, según los expertos, se relaciona con los siguientes aspectos:

- ★ La falta de sueño hace que segreguemos cortisol, una de las principales hormonas que se liberan cuando sufrimos estrés.
- ★ Problemas de salud mental, sobretodo depresión, ansiedad y estrés.
- ★ La reducción de memoria.
- ★ Problemas de concentración, de comportamiento, menos capacidad de resolución de problemas, menos paciencia, menos tiempo de reacción.
- ★ La regulación de nuestro peso. Al dormir menos tienes más posibilidades de padecer obesidad. ¿Por qué? Al no dormir, los niveles de leptina, hormona que reduce el apetito, se reducen y aumenta la cantidad de grelina que estimula el apetito. Cuando la grelina llega al cerebro éste interpreta que al cuerpo le faltan hidrocarburos y sobre todo azúcares.

5 CONSEJOS PARA DORMIR MÁS Y MEJOR DESDE HOY



LOS 'SÍES' Y LOS 'NOES' PARA DORMIR MEJOR

1 DESCONECTA

Tener tanto a tu alcance es una tentación demasiado fuerte para resistirse. Son tantas las cosas que se pueden hacer con el móvil que es fácil engancharnos a él. Nos hemos vuelto adictos a estar conectados. Te puedes conectar a cualquier hora con quien quieras, puedes llevarte el trabajo contigo, email, whatsapp, mirar cualquier programa o serie, leer libros, escuchar música, mirar las redes sociales, tienes juegos,...

¿Qué es lo último que haces por la noche y lo primero que haces por la mañana? Me imagino la respuesta. Y te animo a pensar en alternativas. ;)

2 BAJA LA LUZ

Intenta disminuir la exposición a la luz antes de irte a dormir. La luz suprime la producción de melatonina. Haz lo posible para que tu habitación esté más oscura. Si te levantas para ir al baño intenta evitar luces intensas.

3 NO TELE Y NO EBOOKS

Te estoy dejando sin nada, ¡lo sé! Pero es que estas pantallas tienen luz y como te decía en el punto anterior, si hay luz, el cerebro no entiende que es hora de dormir y no estaremos generando melatonina.

4 SIN CAFEÍNA DESPUÉS DE LAS 15H

Esto sí que lo podrás soportar. Si no puedes evitar tu café con leche, pues que sea descafeinado y listos.

5 RITUAL ANTES DE IR A DORMIR

¿Sabes el ritual que les hacemos a los peques antes de irse a dormir? Baño, cuento, canción, masaje, caricias, palabras bonitas... pues viene a ser lo mismo. Versión adulto podría ser: ducha, libro, relajación/ meditación/ respiración consciente, mantras y visualizaciones.

¡Ya lo tienes!



ESTRATEGIA # 2

RESPIRACIÓN CONSCIENTE



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración es una de las acciones que haces de manera involuntaria, ¡por suerte! ¿Te imaginas tener que estar pendiente de la respiración?

Respirar es una de las funciones que forman parte de nuestro sistema nervioso autónomo que es el encargado de controlar por ejemplo la digestión, el ritmo cardíaco, el sudor, los intestinos, la temperatura corporal, la salivación o la presión arterial, entre otras.

Sabemos que respirar es absolutamente necesario pero no tenemos muy interiorizado el hecho de que podemos usar nuestra respiración para ayudarnos a mejorar a nivel físico, mental y espiritual. Aquí es donde entraría en juego la respiración consciente.

Y ¿qué es la respiración consciente?

Es más sencillo de lo que pensamos: es llevar toda la atención a nuestra respiración.

Seguro que muchas veces habrás experimentado el estar en un lugar 'de cuerpo presente' pero tu mente estar en otro sitio. En el momento que ponemos nuestra atención en la respiración, la mente vuelve al cuerpo. Y es lo que aquí buscamos; el estar presentes en 'el aquí y el ahora', centrando nuestra energía en la respiración.

DONDE PONES EL FOCO
PONES LA ENERGÍA.

¿Cómo te puede ayudar la respiración consciente?

A veces sentimos la necesidad que nuestra mente pare, buscamos silencio y calma mental, que nuestra mente nos deje tranquilos durante un ratito por lo menos.

Pues bien, la respiración consciente básicamente te ayuda a esto, a acallar tu mente para encontrar paz mental.



Vamos a ver de qué manera te puede ayudar la respiración para acallar tu mente:

- ★ Te lleva a un estado de calma donde poder experimentar una sensación de bienestar y de paz.
- ★ Te ayuda a soltar preocupaciones.
- ★ Te ayuda a centrarte y concentrarte.
- ★ A conectar contigo mismo, ir dentro de ti, introspección.
- ★ A sentirte con más energía.
- ★ Tomar consciencia corporal y ser capaz de escuchar tu cuerpo.
- ★ Te ayuda a equilibrar sistema nervioso autónomo.
- ★ A regular tu ritmo cardíaco.
- ★ A reducir tensión arterial.
- ★ Te ayuda a mejorar tu sueño.
- ★ A oxigenar tu metabolismo.
- ★ A hacer limpieza de toxinas del cuerpo y de la mente.
- ★ A encontrar el deseado equilibrio emocional.
- ★ A liberar tensión, reducir ansiedad y estrés.

Además...lo puedes hacer en cualquier momento y en cualquier lugar, el efecto es inmediato y es super sencillo de hacer.

Vamos, que poca excusa tienes...

¿Qué puedes tener en cuenta antes de empezar tu práctica de respiración consciente?

Lo normal es que al principio tu mente se distraiga fácilmente. ¡No pasa nada! En el momento que te des cuenta que tu mente 'se ha ido', vuelves la atención a la respiración y tu mente volverá de inmediato. Esto lo tendrás que repetir muchas veces, es normal, puede que no tengas práctica aún.

Cada vez que veas que tu mente se ha distraído, vuelve a centrarte en la respiración. A medida que vayas practicando, te darás cuenta que te cuesta menos, irás tomando conciencia del momento y lo disfrutarás de verdad.

No hace falta que fuerces la respiración. Por ahora haz que sea lo más natural para ti. Con el tiempo la respiración será más profunda y pausada.

¿Qué pasa en nuestro cerebro cuando respiramos conscientemente?



RESPIRACIÓN CONSCIENTE

En los últimos años se han llevado a cabo diferentes estudios y pruebas científicas que han podido demostrar que no somos víctimas de nuestra herencia fisiológica y que además podemos influir en ella.

La respiración consciente es una actividad que, como ya hemos visto, aporta calma mental y esto afecta positivamente la actividad cerebral.

Esta actividad afecta de manera muy directa a la actividad neural y puede provocar la creación de nuevas conexiones provocando que nuestro cerebro cambie. A esto se le llama **neuroplasticidad** que es la capacidad que tienen nuestras neuronas a crear nuevas conexiones o por el contrario, que conexiones existentes mueran.

Estos cambios son buenos porque tienen un impacto directo en nuestra manera de pensar, de creer y de hacer.

Las principales áreas del cerebro implicadas o afectadas por la respiración son:

1. **El hipocampo:** área responsable de la memoria.
2. **La amígdala:** centro principal de las emociones.
3. **La corteza piriforme:** donde se encuentra el sistema olfativo.

Forman parte del sistema límbico, que es el relacionado con las emociones y la memoria.

Emociones, memoria... ahora ya tienes un poco más de información para entender la importancia de la respiración consciente.

MI CONSEJO PARA
EMPEZAR A TRABAJAR
LA RESPIRACIÓN
CONSCIENTE



MÉTODO RESPIRACIÓN 4-7-8

Quiero compartir contigo un ejercicio de respiración consciente que aprendí hace un tiempo y es uno de los que practico de manera habitual por su sencillez y su potencial. Es muy fácil de hacer y requiere poco tiempo, pero sí constancia.

El Dr. Andrew Weil lo explica muy bien en todos sus vídeos pero yo te lo resumo a continuación:

- 1** Empieza con dos prácticas al día, una por la mañana y otra por la noche-
En cada sesión haz 4 series (es decir, 4 respiraciones completas de 4-7-8).
- 2** Pasadas 4 semanas puedes añadir alguna sesión más durante el día.
- 3** No hagas más de 8 series cada vez.

Tómatelo como una práctica diaria, un hábito a incorporar a tu rutina. Verás que después de 4 semanas empezarás a experimentar mejoras.

¿Cómo se hace?

- 1** Para esta práctica puedes estar sentado, de pie o tumbado, como te sientas mejor. Intenta que tu espalda esté recta.
- 2** Poner la lengua tocando ligeramente la parte interior de los dientes superiores.
- 3** Antes de empezar con la primera inspiración, suelta todo el aire con fuerza por la boca.
- 4** A continuación inspira por la nariz, con la boca cerrada, y cuenta hasta 4.
- 5** Aguanta el aire dentro y cuenta hasta 7.
- 6** Suelta el aire por la boca contando hasta 8.

Ahora ya solo queda que te animes a disfrutar de la respiración consciente. ¿Lo pruebas?



ESTRATEGIA # 3

RELACIONATE



Otra estrategia que puedes adaptar para lidiar con tu estrés y lograr paz mental es, vamos a llamarle, 'relacionarse'. Sí, así de fácil ¡relaciónate!

Me explico.

Las principales hormonas que entran en juego con el estrés son principalmente el cortisol, que ya hemos visto antes, y la adrenalina, responsable de nuestra respuesta de lucha o huida, o puesto de otra manera más actual a nuestros tiempos, es la hormona que se activa en situaciones de peligro, alerta o estrés.

Estas hormonas al ser liberadas nos causan diferentes efectos en nuestro cuerpo como pueden ser trastornos del sueño, taquicardia, aumento de la presión arterial, sudoración, trastornos digestivos, contracturas musculares, nos bajan las defensas, disminuye la respuesta inmune y un largo etc.

Pero ¿cuál es la hormona para combatir el estrés?

La hormona para combatir el estrés sería la **oxitocina**. Seguro que alguna vez habrás oído hablar de la oxitocina como la 'hormona de la felicidad' ¿te suena?

La oxitocina viene a ser un antídoto al cortisol y nos ayuda a modular nuestro comportamiento, facilita el vínculo afectivo y la unión emocional. Tiene que ver con las relaciones, los vínculos afectivos, la conexión y la empatía.

Por eso el compartir, el relacionarse o la unión serían algunos de los aspectos a poner en práctica para facilitar la liberación de esta hormona.

Se libera cuando hacemos deporte, cuando bailamos, al jugar, al abrazarnos, cuando cantamos o cuando nos relacionamos, por ejemplo.

Los efectos terapéuticos sobre nuestra mente y nuestro cuerpo pueden llegar a ser enormemente beneficiosos.

Y ¿cómo se activa la oxitocina? Pues provocando situaciones agradables y placenteras para ti. Suena genial, ¿verdad?

Cuando vives situaciones de cariño, de bienestar, de felicidad o de calma generas oxitocina. Y en el momento en que tu cerebro detecta o interpreta que estás viviendo una situación placentera, te 'recompensa' con oxitocina.

Esta hormona se produce principalmente en el hipotálamo y es secretada por la glándula pituitaria y desde allí pasa al torrente sanguíneo.

Vamos a ver cuáles son los efectos de la oxitocina:

El que más te debe sonar es el relacionado con el parto y la lactancia, pero hay más.

Principalmente hablamos de:

- ★ La reducción de los niveles de cortisol, reduce el estrés..
- ★ La disminución de la presión arterial.

Pero hay más:

- ★ Hace fuertes las relaciones.
- ★ Mejora las habilidades sociales.
- ★ Activa instintos de protección.
- ★ Fomenta la generosidad.
- ★ Ayuda a dormir.

¿Y qué podemos hacer para aumentar nuestro nivel de oxitocina en nuestro cuerpo?.

Básicamente reducir el nivel de estrés. ;)

8 CONSEJOS PARA LIBERARTE DEL ESTRÉS



ACTIVANDO OXITOCINA

Ocho consejos basados en las estrategias de Gregory Caremans (Brain Academy) que persiguen el mismo propósito: ayudarte a experimentar lo que hemos ido comentando en esta última estrategia, es decir, generar bienestar, placer, sentirte bien y en paz.

¡Vamos allá!

1 ¡RELACIONATE!

Queda con amigos o con familiares, lo que prefieras. Con gente a la que aprecias, con la que te sientes bien y comparte, explica, escucha...en compañía.

2 ¡ABRAZA!

Abrazos largos, intensos, de esos que notas la energía. Abraza a personas que aprecias, que quieres. Si tienes niños, ¡aprovecha!

3 ¡AYUDA!

Ayudar a otra persona no sólo le hará sentir bien al otro por la ayuda recibida, te beneficiará a ti también.

4 ¡RÍETE!

Ríe todo lo que puedas, con series, películas, vídeos, libros, chistes... Y si es en buena compañía, mejor que mejor.

5 ¡AGRADECE!

Sé agradecido por todo, TODO.

6 ¡LLORA!

Y lo bien que sienta llorar...No te sientas mal por llorar, ni es de niñas ni de débiles, es super sano y sienta genial.

7 ¡SEXO!

Esta seguro que la conocías...Pues sí, es otra manera de liberar oxitocina. Mejor si es con alguien con quien haya cierta estimación, pero no entraré en esto... ;)

8 ¡CANTA Y BAILA!

Otra manera sana y divertida de activar la oxitocina.

No hace falta que pongas en práctica todos estos consejos de golpe si te parece demasiado o te abruma. Ves paso a paso y solo que tengas presente qué actividades puedes aplicar en un momento dado para lidiar con el estrés y **provocar un estado de paz en ti**, ya es todo un logro. :)

...hasta aquí las

3 ESTRATEGIAS PARA CONSEGUIR PAZ MENTAL CON UN TOQUE DE NEUROCIENCIA

Deseo que las pongas en práctica lo antes posible y empieces a experimentar cambios en tu día a día, que te sientas mejor, que sepas cómo volver a un estado de paz interior más fácilmente y logres la paz mental que estás buscando y tanto deseas.

QUE LAS DISFRUTES.

ESTO NO ACABA
AQUÍ, SI TÚ NO
QUIERES ...



TU MENTE ES PODEROSA Y PUEDES
CONVERTIRLA EN TU MÁS FIEL
COLABORADORA SI SABES
CÓMO FUNCIONA.



Puedes encontrarme en:

www.noemiaguilera.com



Te acompañaré en un proceso de transformación para optimizar tu vida a nivel personal, profesional y relacional.