



# DEVUELVE EL SENTIDO A TU VIDA.

GUÍA PARA ENCONTRAR EL CAMINO DE VUELTA

BIENVENIDA.....	<a href="#">Página 3</a>
QUÉ ES EL DISEÑO HUMANO .....	<a href="#">Página 5</a>
TU PAPEL DE MADRE CON TU “DISEÑO HUMANO.....	<a href="#">Página 6</a>
PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN .....	<a href="#">Página 7</a>
DESCUBRE Y ACEPTA TUS HERIDAS.....	<a href="#">Página 8</a>
PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN .....	<a href="#">Página 9</a>
LOS CANALES DE TU CUERPO.....	<a href="#">Página 10</a>
TU RELACIÓN DE PAREJA.....	<a href="#">Página 11</a>
SALUD Y BIENESTAR.....	<a href="#">Página 12</a>
NOTAS .....	<a href="#">Página 14</a>
PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN I .....	<a href="#">Página 15</a>
PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN II.....	<a href="#">Página 16</a>
PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN III .....	<a href="#">Página 17</a>
PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN FINAL.....	<a href="#">Página 18</a>
CIERRE .....	<a href="#">Página 19</a>

**Tu misión más grande en esta vida y tu propósito eres TÚ**, en esta guía descubrirás diferentes rutas y vehículos

Mi vida se ha desarrollado en fases:

**PRIMERA FASE:** cuando me di cuenta que aún siendo asesora nutricional, mis hábitos no estaban equilibrados. Sufrí vigorexia hace 14 años y comencé a estudiarme y experimentarme.

Recién entrada en la maternidad con un nuevo miembro y lactante, entendí y cambie mi relación con el peso, el cuerpo y la comida.

Y desde entonces decidí ayudar a mujeres en su transformación física y emocional. Dando gran importancia al área del bienestar.

**SEGUNDA FASE:** Llegó al con mi separación tras 25 años de relación y dos niños pequeños.

Mi vida se convirtió en un caos, sin rumbo, sin estabilidad.

Haciéndome cargo de un negocio, la casa y dos niños.

Fue la primera vez que la vida me puso delante el “diseño humano” y descubrí que durante todo aquel tiempo había conducido el vehículo de otros y no el mío.

Continué estudiando el diseño humano de mis hijos.

Comprendí que eran muy distintos entre ellos e ¡incluso de mí!

Mi misión se convirtió educarles y guiarles acorde a su propio diseño humano.

De esto hace más de 8 años, y todavía sigo actualizando todo mi conocimiento en el diseño humano. ¿por qué? para que mis relaciones como madre, pareja y empresaria, sean MÁGICAS.

Gracias al conocimiento del diseño humano, la relación con mis hijos se transformó en una relación de madurez y equilibrio. Soy la madre que necesitan en base a sus necesidades.

¿Cómo lo conseguí?, por entender y aprender a conducir el vehículo que me ha tocado en esta vida.

Y dejar de ser el pasajero y no ser la chófer en el viaje de mi vida.

# BIENVENIDA

Durante estas fases viví repetidamente el abandono y la traición.

Decidí que era hora de estudiar por qué se repetían éstas experiencias en mi vida.

Gracias a la formación en “Las heridas” descubrí que cada persona tiene una serie de corazas que unidas a nuestro ego hacen que te sobreprotejas y lo hagas con las personas a las que más quieres: tus hijos o tu pareja.

Convirtiéndote en una madre o pareja controladora y dependiente.

## **TERCERA FASE:**

En mi última fase, la más reciente en mi vida me gradué como TERAPEUTA.

Después de probar todas estas técnicas en mí y las personas a las que quiero con resultados tan asombrosos, decidí darme a los demás y ayudarles con mi propia experiencia y todos los conocimientos adquiridos en las formaciones que realicé.

Mi técnica revisa y corrige tu energía en su más mínima expresión, a nivel atómico. Busco y analizo las causas y navego en tu memoria inconsciente mientras quitamos capas y capas de miedos y bloqueos que te impiden ser la tú maravillosa que puedes llegar a ser con tus relaciones de pareja, con tus hijos, a nivel de salud e incluso en tus finanzas.

¿Sientes que quieres dar el primer paso?

Si es que si no lo pienses más.

**ES HORA DE COMENZAR**

# QUÉ ES EL “DISEÑO HUMANO”

El diseño humano es un mapa de conocimiento que te permite comprenderte a ti misma y a las personas que te rodean, descubriendo a través de él porque te comportas de determinadas maneras con unos y otras personas.

Desde que naces sabes desde lo más profundo del ser a qué has venido, es a ser tu mismo a reconocerte a través de diferentes experiencias.

DE AHÍ QUE EL UNIVERSO NO TE DA LO QUE QUIERES SINO QUE HACE QUE LAS COSAS SUCEDAN EN BASE A QUIEN ERES.

Se que es un mundo nuevo y como tal las dudas aparecen, y la incertidumbre, pero salir de ellas es necesario para volver a marcar tu vida. Estas dudas e incertidumbres te han tenido en un parálisis en el desarrollo de tu vida. Hazte esta pregunta cuando estés leyendo estas líneas.

¿Qué es lo peor que te podría pasar si tomas la decisión de dar el paso?

Si me permites, contesto por ti, lo peor que te puede pasar es seguir paralizado y esta parálisis en tu vida provoca, enfermedades, caos en las relaciones con todo tu alrededor y contigo misma, acabando en un bloqueo financiero , viviendo continuamente con carencias, miedos....

Por eso este primer paso o la primera toma de decisión para salir de esas dudas e incertidumbres que no es otra cosa que miedo a perder seguridad es:

SABER QUIEN ERES A TRAVÉS DE TU DISEÑO  
Y ese autoconocimiento te va a permitir crear una vida con SENTIDO.

# TU PAPEL DE MADRE CON TU “DISEÑO HUMANO”

Si deseas ser madre o ya lo eres, deja de buscar ese manual porque los bebés ya lo traen consigo.

Criar a los hijos es un acto de crecimiento personal y crecer como madre les ayuda a vivir sus mejores vidas.

Ellos ya traen a este mundo el conocimiento del vehículo que portan, existen cuatro tipos de diseño y cada uno de ellos tiene una manera diferente de dirigirse en esta vida, una estrategia personal y adecuada a él, sabiéndola te ayudará mucho a cómo dirigirte y cómo llevar una conversación dentro de su sintonía, como encauzar a él y tu relación con ellos será más de madurez que de custodia y sobreprotección y guiarlo dentro de su propia estrategia, no de la tuya, les evitarás muchos fracasos en sus decisiones, fluirán con la vida y sus aciertos en cada una de las experiencias que vivan y desarrollen serán mayores, no siento necesario cometer tantos errores para aprender, a esto se le llama aprender a través del conocimiento y no a través del sufrimiento o la duda que en el anterior capítulo mencionaba.

Deja de esperar nada de ellos porque debes entender que solo pueden ser quien son y no quienes tú crees que deberían ser.

Vuelvo a repetirlo para que no se te olvide, como madre puedes guiarlos dentro del diseño que son, ayudarles y enseñarles lecciones de moral, educación y respeto, pero no esperes que sean como tú quieres porque tú tienes un diseño y ellos otro.

# PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

**¿Vas a ser madre o eres primeriza y no sabes como educar o guiar a tus hijos?**

**¿Tienes niños en la adolescencia y no sabes cómo afrontarlo?**

**¿Necesitas conocer a tus hijos independientemente de la edad para saber ser la madre que viniste a ser?**

*La respuesta como ves te la he ido dando durante todo el capítulo, está en saber el tipo de diseño humano que a cada uno le toca en esta vida y conseguirás que sus vidas sean mágicas al igual que la tuya.*

# DESCUBRE Y ACEPTA TUS HERIDAS

Cuando nacemos nuestro cerebro este vacío y hasta los 7 años te van metiendo programas, las personas que te rodean, padres, maestros, vecinos, amigos, familiares .... todos los que en ese momento se relacionan contigo.

Por lo general son programas de miedos, peligro, el ...no hagas ten cuidado,no vales .... son las palabras y frases que se utilizan en tu educación y desarrollo muy a menudo,colocando etiquetas creando una personalidad nada que ver a tu realidad.

Todo ello se va agravando conforme nos vamos haciendo mayores y la adolescencia es crítica y clave en ello.

Desarrollamos una o dos heridas que puede ser el abandono, injusticias, rechazos, traiciones, humillaciones , por eso como he dicho anteriormente la adolescencia es la línea en la cual llegamos sin saber quiénes somos, no nos reconocemos y comenzamos con una revolución y rebeldía poniéndonos unas máscaras para ocultarnos tras ellas y no mostrarnos, y son corazas que nos sirven de protección que las llevamos siempre, de ahí los conflictos con una misma y con los demás, sentimos que nadie nos entiende lo cual es imposible porque no te muestras , lo único que ven es una de las cuatro máscaras que portamos .

La prueba está en que llegas a la madurez atrapada en sentimientos de falta de valoración a una misma y de amor y por no sentirte abandonada te conviertes en dependiente de personas y situaciones, sirviendo a todos por pensar que por dar ese falso amor vas a recibir amor y lo único que recibes es rechazo porque agobias sintiéndote no valorada.

Durante muchos procesos de nuestras vidas, incluso hay personas que las portan toda su vida alguna de las heridas dichas anteriormente, cuando lo único que debemos hacer y para lo que también hemos venido es para aprender de ellas y aceptarlas, amándonos incondicionalmente y esta es otra de las fases que nos ayuda en nuestra TRANSFORMACION Y SANACION, con nosotros mismos.



# PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

**¿Has observado que cuando acusas a alguien de algo, esa persona te acusa a ti de lo mismo?**

**¿Cómo ves el desarrollo de la vida de tus hijos en la años que están bajo tu crianza?**

**Observate y verás , cuando te sientes culpable, juzgamos y solemos atraer circunstancias y personas que nos despierta esa herida que:**

- No la reconoces porque nadie te ha dicho cual es
- Llevas esa coraza como sobreprotección que tampoco distinguen porque tampoco nadie te ha dicho cual es
- No las aceptas cuando las descubres

*Son 4 fases sencillas y fáciles para poder experimentar sin juzgarnos y aprendiendo a la vez.*

*Estas 5 heridas que nos impiden ser nosotros mismos, nos provocan a la vez un sufrimiento emocional que nos lleva a ser dependientes de otras personas, sitios o cosas, controlar todo y a todos, huir de situaciones que creemos no ser capaces de superar y vivir rígida, muchas veces llegando incluso a maltratarte a ti misma.*

# LOS CANALES DE TU CUERPO

Tenemos diferentes canales los cuales comprende nuestro cuerpo, imagina si supieras cuales tienes definidos , es tu parte emisora con la que impactas a los demás , son lo que mucha gente llama potenciales, es lo que nos hace únicos y diferentes y gracias a ellos elegimos el camino que está destinado por diseño.

También tenemos otros canales sin definir, que son tu parte receptora con los que los demás nos impactan, teniendo la información evitaras muchas frustraciones, rabias , amarguras y decepciones, porque los absorbes pensando que son tuyos , comienzas actuar desde tu no ser, desviandote de tu camino, viviendo la vida de otros comenzando una vida dentro del caos,vacía y llena de carencias en muchas de tus áreas, sosteniendote en una crisis existencial, en la cual llegas a mirarte en el espejo sin saber quien es la persona que aparece en el reflejo, no te reconoces ni como mujer, ni como madre , ni como persona....

El cuerpo humano es una ingeniería fantástica, y tienes tu manual contigo solo tienes que tener la información correcta de cuál es tu diseño. Ya no hay excusas, solo prioridades y salir de la duda y de la incertidumbre pasando a la acción.

Saber cómo funciona tu cuerpo y quien eres es la CLAVE.

Quiero vivir no es un problema, quiero vivir como tu eres si lo es  
SOLO PODRÁS CREAR TU PROPIA REALIDAD SABIENDO QUIEN  
ERES

# TU RELACIÓN DE PAREJA

Mejorarán tus relaciones interpersonales favoreciendo tu relación de pareja, muchas veces intentas gestionar las emociones cuando estás con él o con ella y no lo consigues, te pasa que por la noche duermes sola y descansas, siendo el sueño reparador pero duermes con tu pareja y os levantáis como si os hubiera pasado un camión por encima.

¿te resulta familiar todo lo que acabo de exponer?

Todo tiene una explicación, gracias al conocimiento de tus canales y el de el o ella con los que os impactais el uno al otro y con los que os reforzais, esto se podría evitar, teniendo ambos un sueño reparador, para comenzar el día con energía y descansados.

Para muchas parejas el hecho de tener el conocimiento y la información y pasar a la acción en este caso de levantarse y acostarse juntos mientras por la noche descansan en diferentes zonas ha hecho que su relación mejorase considerablemente, debemos ser conscientes de que por la noche no se necesita a nadie en el amanecer y anochecer es donde debemos estar presentes, el resto de la noche el cuerpo su única misión es regenerarse y reponerse para estar preparado para un nuevo día.

## A NIVEL LABORAL O PROFESIONAL

Seguro que eres del 87% de los empleados o empresarios, que no les gusta su trabajo o no les llena lo que hacen.

Te gustaría hacer un cambio a nivel profesional pero no sabes si las decisiones tomadas son las adecuadas o serán las adecuadas.

En esta situación igualmente dentro de tu diseño es muy útil conocer tu autoridad interna, es el piloto automático, quien debe tomar tus decisiones no la cabeza.

Lo más bonito de este proceso es aprender a vivir la vida por quien eres tu, no por quién te dicen que eres.

**LA VIDA TE VA A DAR TODO LO QUE NECESITAS Y DESEAS SIEMPRE Y CUANDO SEAS TU.**

**PARA ELLO DEBES SABER QUIEN ERES**

La vida es una sucesión de acontecimientos creados por tu mente, como has podido comprobar hasta ahora no es difícil llegar a ti de ahí la clave está en saber quien eres y volver a encontrarte contigo misma, deja de buscar fuera y que otras personas te digan lo que debes o no hacer, todo esta en ti solo descubriendote lo experimentarás y te darás cuenta que lo tienes todo y eres capaz de todo.

Nos perdemos en el camino de la vida en la ruta que tu vehículo ha venido a recorrer, intentando conducir y recorrer el camino y el vehículo de otros y eso va provocando mucha amargura a otras grandes frustraciones, ira contenida y cargas y castigas a la única persona que te ama de verdad, ¿sabes quien es? TU.

Y la última fase para tu transformación y autoconocimiento es la salud y el bienestar uno de los soportes que debemos mantener siempre fuerte.

Desconectas de tu cuerpo que como te llevo repitiendo durante toda la guía es tu vehículo en la tierra, comienzas a no nutrirlo, abusar de él, con sustancias dañinas, entre ellas el azúcar en exceso, buscando placeres externos momentáneos, lo maltratas y saboteas y el resultado es cansancio crónico, depresiones, enfermedades....sin rumbo y con todas las áreas de tu vida en caos y conflicto

Es importante saber en este punto reconocer nuestro cuerpo y experimentarlo, descubriendo así los 6 TIPOS DE HAMBRE, y cual es en este momento el que más te está afectando en tu cambio físico

# NOTAS & REFLEXIONES

Es hora de hacer algo diferente y más amoroso y agradable con tu vehículo (tu cuerpo) comprometiéndote con tu transformación, cuando te des cuenta de lo dormida que estabas, ahí será el momento de empezar con las bases del autoconocimiento de quién eres, descubriendo el disfraz que te has puesto para que nadie te reconozca y no puedan dañarte y mirarte al espejo y decirte lo mucho que te amas, solo así tu vida se volverá plena y amorosa.

Recuerda que como mujer eres un ser poderoso que tienes el poder más grande que es dar la vida y solo tu puedes volver a dártela poniéndote como continuamente os digo a todas las mujeres como la conductora de tu vehículo, no dejes que nadie lo conduzca por ti.

## NOTAS Y REFLEXIONES

*Puedes apuntar y contestar a las preguntas y mandármelas al correo, y si quieres que hablemos de ellas, accede a una sesión totalmente gratuita conmigo, en la que te ayudare a que tu viaje vuelva a cobrar sentido, que entiendas lo que te ocurre y encontrar juntas la ruta que te permita el camino de vuelta al sentido de tu vida y ser la mujer, madre, compañera que siempre estuviste destinada a ser. con estas reflexiones vas a saber hasta qué punto vives todavía dominada por el peso de los condicionamiento de tu entorno*

**Escribe aquí todo lo que quieras compartir conmigo:**

# REFLEXIONES I PARTE

**¿vives constantemente preocupada dándole una y mil vueltas a cuestiones y pregunta sobre cómo se supone que tiene que ser todo en tu vida o la de otros?**

**¿te produce ansiedad "no tener siempre razón" o que se contradiga tu opinión?**

**¿temes no parecer demasiado lista ante los demás?**

# REFLEXIONES II PARTE

**¿sientes que nadie te escucha ni te ve?**

**¿te angustias pensar que no sabes expresar ni manifestar?**

**¿te sientes culpable cada vez que hay un silencio en una conversación?**

**¿te aferras a lugares, cosas, personas que no te aportan nada por encontrarte segura?**

**¿te has hecho alguna vez esta pregunta, quien soy yo para mí?**

**¿y esta otra, quien soy yo para los demás?**

**¿sigues buscando relaciones donde no existan conflictos, enfrentamientos o acusaciones?**



# REFLEXIONES III PARTE

**¿tus miedos bloquean tus acciones?**

**¿sientes que nunca tienes tiempo para nada?**

**¿sientes ansiedad o presión cuando te paras en el día a descansar o tomar un respiro?**

**¿buscas continuamente externamente gente que te defina?**

**¿sientes la necesidad de hacer cosas para demostrar tu valía?**

**¿y esta otra, quien soy yo para los demás?**

**¿sigues buscando relaciones donde no existan conflictos, enfrentamientos o acusaciones?**

# REFLEXIONES FINAL

Cada día te sientes más fatigada, problemas digestivos continuados, sobrepeso o bajada extrema de peso, notas que tu vehículo, (cuerpo) se va deteriorando, envejeciendo rápidamente creyendo que haces todo bien pero el resultado es el contrario o lo que deseas, y la consecuencia es sentirte más frustrada contigo misma, enojada con tu cuerpo al no ver cambios en el que es lo que deseas, no sabes cuando es suficiente, cuando ya ¡BASTA! Dé comer, de trabajar, de hacer sexo...si te sientes así, escíbeme.

La nutrición es el 50% de lo que requerimos el otro 50% depende de cómo comemos y nos sentimos con nuestro cuerpo, de ahí la importancia de entender nuestras emociones, pensamientos, creencias, conocer el diseño humano que tenemos y las heridas que nos influyen porque ellas influyen y mucho en los alimentos que escogemos y el físico externo que lucimos, incluyendo tb en como asimilamos los alimentos.

¿tienes una relación caótica con tu cuerpo?

¿cuándo te miras al espejo que te dices?

¿qué pensamientos tienes el 90% del día?

¿cuándo te piropean o te piropeas te lo crees?

¿escuchas los mensajes de tu cuerpo?

¿que deseas en lo que concierne a tu cuerpo físico? sana, contenta, plenamente viva, libre de enfermedades. ¿estas lejos o cerca de lograrlo?

Trabaja si estas preparada las oportunidades que te da la vida, recuerda que eres UNICA , no hay dos como TU,

solo tienes que conocerte

