

ALMA UNA FORMA DE VIDA

Por Vickky Dueñas

DEBUT SINGLE



www.almacoach



Mapa de los sueños - 2017

**Crear un
espacio de
amor es
reconocer la
luz que hay en
ti.**

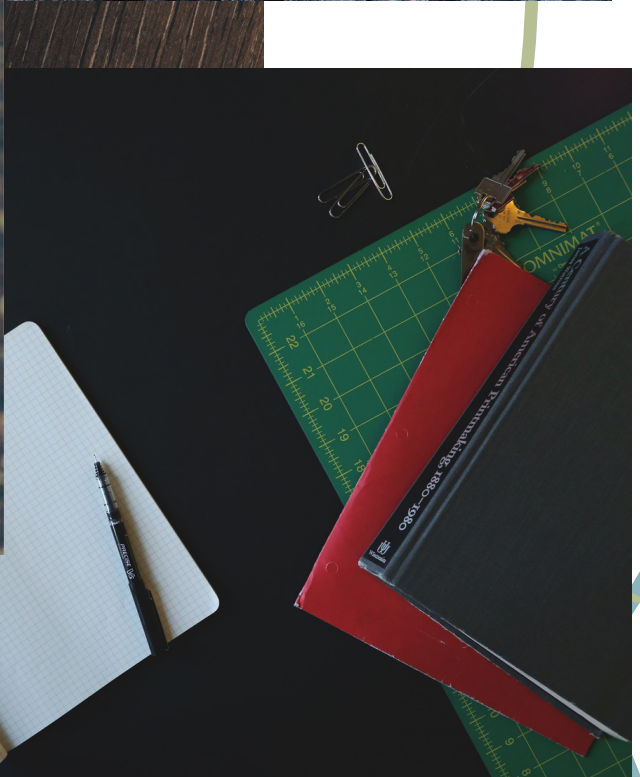
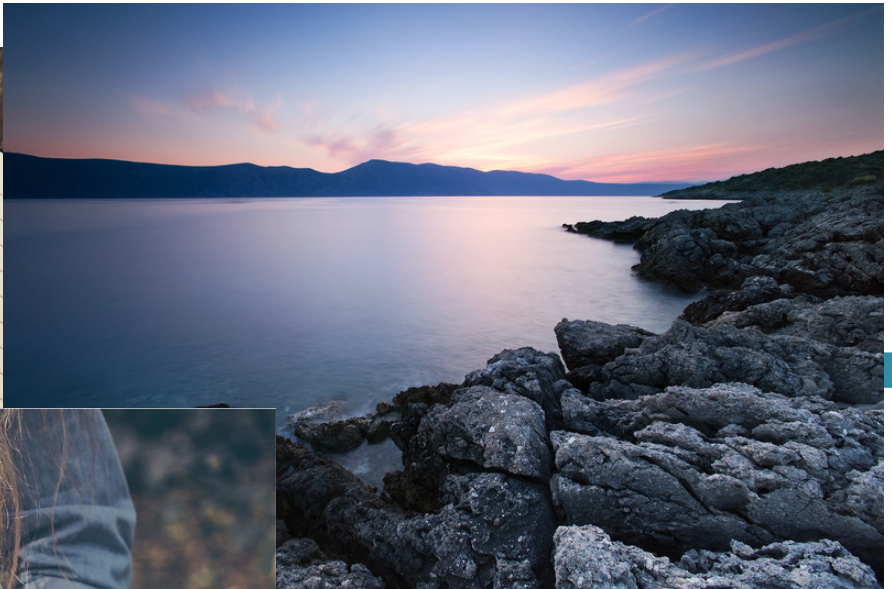
Vicky Dueñas

• www.walmacroach •

Mapa de los sueños - 2017

Donde enfoco mi mente esta mi realidad.

Vicky Dueñas



www.alma.coach

Mapa de los sueños - 2017

Es muy fácil conectar con la energía de la creatividad y el bienestar, mas cuando esta enlazada a tus sueños mas valiosos, recuerda que el poder del a manifestación esta dado por la calidad de los pensamientos que tienes dentro de ti. La variita mágica para que todo lo que deseas se materialice en tu vida depende de la claridad y los objetivos que deseas ver.

Estamos próximas a cerrar este maravilloso año, que quizás para ti tuvo algunas subidas y bajadas, tanto como para mí, si en la vida te permites fluir, te das cuenta al final que todo trae regalos y aprendizajes que ayudan a crear la mejor versión de ti.

Asi que en agradecimiento por este año, decidí realizar este guía en donde te doy algunos de los pasos que yo misma aplico en mi vida, y que han dado resultados extraordinarios.

Te envió un abrazo de luz y amor infinito

Vikky Dueñas

www.almacoach

Mapa de los sueños - 2017

¡listas!

Los materiales que necesitas son muy fáciles de conseguir.

1. Tener el animo de transformar tu vida, comprometiéndote contigo misma.
2. Necesitas tijeras.
3. Revistas, o imágenes que puedes ir bajando por Internet.
4. cartulina o una hoja de papel de un 1/8 para que puedas tener espacio suficiente.
5. palabras o frases con las que te identifiques.
6. Todo lo que salga de tu corazón es valido, dale tu toque personal, son tus ideales y necesitas darle energía llimitada.
7. Esta es una actividad para hacer en compañía si asi lo desea.
8. Elige musica y un lugar agradable que te conecte con sentimientos de amor y luz.



Mapa de los sueños - 2017

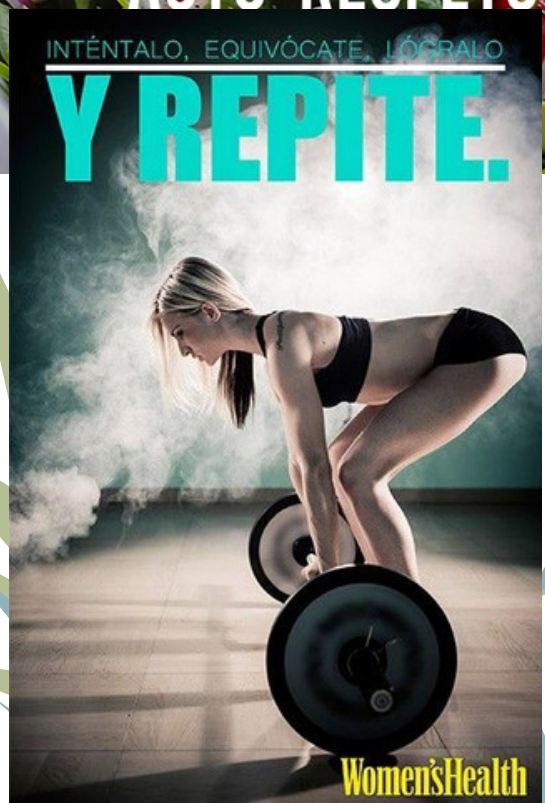


**COMER BIEN
ES UNA FORMA DE
AUTO-RESPECTO**

INTÉNTALO, EQUIVÓCATE, LÓGRALO
Y REPITE.



“Si puedes soñarlo
puedes lograrlo.”



Women's Health

www.almacoach

Mapa de sueños

Si tu propósito esta alineado con tu esencia, todo aquello que deseas se manifiesta.

Cuando bajas el nivel del agua, quitas la resistencia que puede haber en ti, para que el universo actúe en favor tuyo.

Date el permiso de fluir con pensamientos positivos que te empoderen y que sirvan como faro de luz, así mantienes a la vista, tu sueños y a donde deseas llegar.

Convierte en tu sueño cada día, siéntelo como si ya estuviera manifestado. Es una forma de visualización que llevada a la practica diaria, te genera una conexión energética fuerte que nutre a tu propósito.

Si en el camino caes, recuerda que emprender un nuevo horizonte tiene subidas y bajadas, siente la emoción del momento, párate con mayor vitalidad, has como hacen los niños límpiase y sigue adelante.

La vida merece la pena, mas aun cuando te posibilitas a re-diseñarse y dar lo mejor de ti.

Vicky Dueñas.

Alma- Una forma de Vida.

Mapa de sueños

Es importante que para llevar a cabo tus sueños los mantengas presentes.

Por esta razón te dejo a continuación 10 ideas que puedes usar en cualquier momento para mantenerte siempre tus sueños.

1. Meditar: La meditación es una forma básica y simple de conectar con nosotras mismas, de allí la importancia en nuestras vidas, cuando hacemos espacios de silencio, nos damos el permiso de escuchar con claridad nuestra voz interior y hacia donde deseamos dirigir nuestro barco, puedes comenzar con 5 o 10 minutos diarios, NO negociables.
2. Has una intención diaria de como deseas vivir tu día, Un ejemplo de ello es: Mi intención hoy es ser feliz con quien soy yo y manifestar amor propio.
3. Lleva un diario, esto te ayuda a canalizar tus emociones, además de dejarte ver que cosas traen a tu vida luz.
4. Agradece todas las experiencias de tu vida, el agradecimiento es la fuente para que lleguen más cosas lindas a tu vida, te conectan con la versión abundante que hay en ti, y que por momentos olvidas.
5. Practica el amor por medio de tus acciones diarias, alguna vez escuchaba a Enric Corbera, uno de mis autores favoritos, y decía " si quieres ver la sonrisa de Dios, realiza actos de amor, que iluminen la vida de alguien más "

Mapa de los sueños

6. Lee libros que te inspiren y eleven tu energía, o que conecten con aquellas áreas que desees trabajar.
7. Mantente en contacto con la naturaleza, cuando abrimos nuestros sentidos a la observar la belleza y la abundancia que no rodea traemos esos sentimientos a nuestro centro, lo cual te lleva a sentirte plena y contenida, por el universo.
8. Practica la visualización entes de dormir, esta comprobado que los últimos 45 minutos, llevas a tu inconsciente las cosas con las cuales vas trabajar durante tu sueño, aprovecha este tiempo para nutrirte con aquello desees manifestar en tu vida, mejor salud, mas dinero, un cambio de empleo, y fijate en como quieres sentirte y el bienestar que llegara a tu vida con este cambio.
9. Has el amor, es una de las formas en las cuales podemos traer placer, sentirnos, amadas y libres, nos ayuda a liberar endorfinas a nuestro cuerpo y por tanto nos percibimos con mayor luz.
10. Practica la auto compasión, cuando te das la oportunidad de ver en ti que estas en le camino perfecto, sabes que cada situación, lugar o persona, están allí, para ayudarte en tu propio crecimiento.



MAPA DE LOS SUEÑOS – 2017

Deseo que este material sea de tu agrado y pueda ayudarte en tu camino de crecimiento personal. Recuerda lo importante que son tus sueños, la vitalidad que puede haber en ello es porque tu abres ese espacio a nivel energetico, para que puedan verse realizados.

Asi que no los sueltes, e imagina como te has sentido en ocasiones neteriores, una de las formas de poder tener cerca tus nuevos proyectos, es tomando una foto a tu mapa y llevarla en telefono celular, pegarla en tu esritorio, llevarla en tu billetera, de esa

Quiero darles las gracias por estar durante estos meses en ALMA, ustedes hacen posible este sueño