5

SECRETOS SENSACIONALES

MZO 2020 //

Copyright ® 2021 White Soul, LLC. Todos Los Derechos Reservados.

ELEVA TU ENERGIA Y MEJORA TU IMAGEN

Hola!

Gracias por darme la oportunidad de llegar a tu corazón. Tu tiempo es valioso para mi y aunque tengo muchísimo que aportar, se que no te lo puedo dar en tan poco tiempo.

Durante mas de dos décadas, eh ayudado a personas a aprender algo nuevo, contagiándoles de energía positiva y luchar por sus sueños. Durante el proceso, lo mas difícil es aceptar que queremos algo diferente y sentirnos capaces.

La vida nos presenta experiencias que fácilmente nos pueden llegar a bloquear o detener de lo que realmente queremos. Hoy es tu día y te reto a vivirla sintiéndolo todo y progresar dando pasos firmes, convirtiéndote en tu mejor version.

Mi meta es "desbloquear" las ideas limitantes que se presentan. Lo único verdadero es que te mereces aquello que anhelas y solo necesitas las ideas que te impulsen, la estrategia para obtener los resultados que quieres y la vision para tener en la mira tu misión verdadera y por la cual vale la pena luchar.

Me siento orgullosa de ti por haber dado este paso. Mejorar tu energía e imagen es el primer paso para mejorar tu presentación en la vida. La vida te dará lo que tu estes dispuesta a dar. Ahora vamos con todo!

Deseándote lo mejor,
Laura Marie

Copyright ® 2021 White Soul, LLC. Todos Los Derechos Reservados.

SECRETO SENSACIONAL 1

SUEÑO

En America 40% de los adultos duermen menos de 7 horas diarias, el 50% de los niños y el 70% de los adolescentes no duermen lo suficiente.

Si la sensación por la mañana es de sentirte “mas despierta con menos horas”, tu cuerpo puede estar en modo “alerta”, estado que funciona para sobrevivir ya que cree que hay peligro por la desvelada.

Otra manera de evaluar sería si crees que sin cafe, no lograras despertar. El estar “en vivo” pone en riesgo tu salud y ocasiona que el metabolismo de la persona no funcione de manera optima.

La energía de un adulto puede mejorar por mucho cuando se practica dormir 8 horas diariamente.

Califica tu calidad de sueño del 1-10. Considera los aspectos mas comunes que afectan la calidad de sueño. Del 1-3 no duermo suficiente, del 4-6 dueño pero factores que influyen negativamente en la calidad y del 7-9 hay áreas de oportunidad para mejorar y 10 siendo un sueño excelente y consistente

Calificación

1. dormir pocas horas
2. dormir con luz
3. utilizar la televisión u otra pantalla para quedarse dormido
4. consumo de alcohol
5. falta de una rutina que mejore la calidad de sueño
6. falta de ejercicio
7. ronquido
8. consumo de cafeína en exceso
9. otra

1. QUE ESTA AFECTANDO TU SUEÑO?

2. QUE PUEDES HACER PARA MEJORAR TU SUEÑO EMPEZANDO HOY MISMO?

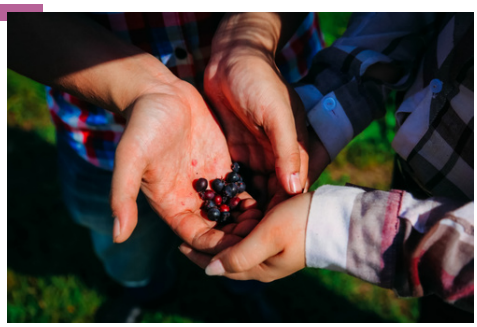
3. QUE AREA DE TU VIDA SE VERA BENEFICIADA SI DUERMES MEJOR?

4. QUE CAMBIO LOGRARAS AL DORMIR MEJOR?

Copyright ® 2021 White Soul, LLC. Todos Los Derechos Reservados.

SINERGÍA

La sinergia es lo equivalente a trabajar en conjunto. Es la acción coordinada de dos o mas causas. En el gimnasio, podemos enfocarnos en trabajar en conjunto, uniendo la respiración con el moviendo de corporal para mejores resultados. Con las personas, si nos abrimos a sinergizar, daremos paso a que mejore una situación ya que se dará la colaboración necesaria. De lo contrario se resta y no se suma de los beneficios.



Califica del 1-10 que tan frecuente practicas sinergía positiva en tus esfuerzos diarios, considera los siguientes ejemplos de sinergía positiva. (Del 1-3 todo hago solo/a, poca colaboración con otras personas para lograr objetivos, del 4-6 me distraigo facilmente con apps o atendiendo las emergencias de otras personas, del 7-9 cuento con soporte técnico y gente que apoya mis metas, 10 si eres una persona pro activa y puedo seguir avanzando positivamente y productivamente sin tanto drama)

Calificación

1. Me enfoco sin distracciones al hacer mi trabajo o mis tareas.
2. Escucho y respondo con atención en una conversación.
3. Conecto mi respiración con sensaciones en mi cuerpo.
4. Colaboro con los demás aportando ideas pro activas.
5. Pido ayuda para lograr mis metas y objetivos.
6. Me enfoco al hacer ejercicio todos los días, mínimo 30 minutos.
7. Practico el habito de agradecer mis esfuerzos y aprovecho oportunidades para agradecer a los demás.
8. Celebro la experiencia de vivir con otras personas.
9. Otras.

1. QUE ESTA AFECTANDO TU NIVEL DE ENERGÍA?

2. QUE PUEDES HACER PARA MEJORAR TU SINERGIA EMPEZANDO HOY MISMO?

3. QUE AREA DE TU VIDA SE VERA BENEFICIADA CON MAS SINERGÍA POSITIVA?

4. QUE CAMBIO LOGRARAS CON MAYOR Y MEJOR SINERGÍAS EN TU CUERPO Y EN TUS RELACIONES?

Copyright ® 2021 White Soul, LLC. Todos Los Derechos Reservados.

SENSUALIDAD

La sensualidad es lo que naturalmente nos hace sentir vivos. Al incrementar nuestra vitalidad, elevamos la energía y nos hace mas atractivos! Para re-encender la sensualidad, es necesario reactivar los cinco sentidos de olfato, tacto, vista, gusto y audición. El "buen sexo" se da como resultado de altos niveles de sensualidad. Califica tu nivel de sensualidad en tu día a día. Utiliza los siguientes ejemplos como practicas que elevan la sensualidad de una persona.

Califica tu nivel de sensualidad en tu día a día. Utiliza los siguientes ejemplos como practicas que elevan la sensualidad de una persona. (1-3 los detalles no son importantes, no me preocupa mi aspecto personal, 4-6 me arreglo solo en ocasiones especiales ,7-9 soy detallista y aprecio el toque humano o 10 disfruto de y mantengo un aspecto presentable y brindo detalle a las cosas

Calificación

1. Cuido mi piel para que luzca sana y luminosa
2. Utilizo aromas para crear una ambiente mas agradable
3. Visto con tonos combinados que realcen mi personalidad
4. Pongo música para crear una ambiente sensual
5. Uso palabras sensuales al conversar como "caliente, rico, sexy, delicioso, atractivo, guapo/a, etc"
6. Agrego toques delicados que acentúan algo bonito y de placer, como una flor, incienso, luces tenues, cereza en un pastel, una aceituna en un club sandwich, un chocolate de menta, etc. al terminar un servicio para un cliente, entrega de algún producto o servir a una persona especial,
7. otras

1. QUE ESTA AFECTANDO TUS GANAS DE SER MAS SENSUAL?

2. QUE PUEDES HACER PARA MEJORAR TU SENSUALIDAD EMPEZANDO HOY MISMO?

3. QUE AREA DE TU VIDA SE VERA BENEFICIADA SI ACTÚAS CON MAYOR SENSUALIDAD?

4. QUE CAMBIO LOGRARAS CON MAYOR SENSUALIDAD EN TU VIDA?

Copyright ® 2021 White Soul, LLC. Todos Los Derechos Reservados.

SISTEMAS

Un sistema te permite vivir con mayor orden. En la vida, todo es un proceso y verlo de manera sistemática nos permite enfocarnos y relajarnos en momentos oportunos. Un ambiente ordenado, ya sea en tu interior o en tu exterior, otorga mayor claridad y paz. Con tanta información que recibimos, es fácil desviarnos de nuestros objetivos y metas. Contar con un sistema eficaz y eficiente permite lograr objetivos de mejor manera. Tu sistemas personales permiten la alineación de tu cuerpo, mente y espíritu y brinda la oportunidad de crear mejores hábitos.

Califica del 1-10 que tanto te apoyas de sistemas o procesos para mejorar tu calidad de vida? Sistematizar tu vida ayuda para que alcances tus metas. (1 no cuentos con sistemas de apoyo y hago lo que puedo solo/a 2-5 me organizo con agenda 6-9 uso la tecnología como utilidad 10 cuento con personas que me apoyan y tecnología que respalda mis esfuerzos y mis metas) Considera las siguientes herramientas que funcionan para poner sistemas en practica y a tu favor:

Calificación

1. calendario
2. horarios
3. red de apoyo (incluye amistades, pareja, doctor, coach, consultor, terapeuta, etc.)
4. equipo técnico
5. apps
6. lápiz y cuaderno
7. otros

1. QUE SISTEMAS TE AYUDAN A LOGRAR TUS METAS PERSONALES Y PROFESIONALES?

2. QUE PUEDES HACER PARA MEJORAR EL SISTEMA QUE USAS O COMO PUEDES MEJORARLO?

3. QUE AREA DE TU VIDA SE VERA BENEFICIADA SI SIGUES UN SISTEMA CONSISTENTEMENTE?

4. QUE CAMBIO LOGRARAS USANDO SISTEMAS QUE APOYEN AL CUMPLIMIENTOS DE TUS METAS?

Copyright ® 2021 White Soul, LLC. Todos Los Derechos Reservados.

SUPLEMENTOS

Hoy en día el alimento no es suficiente para nutrirnos a un nivel que nos permita recuperarnos de la demanda de energía que nos presenta la vida. Los suplementos han demostrado sus beneficios al ayudarnos en prevenir enfermedades y complementar una alimentación que aporte los nutrientes necesarios para fortalecernos. Consulta a tu medico y ten en cuenta tus números antes de consumir cualesquier producto en el mercado.

Califica del 1-10 cuanto te estas apoyando con suplementos? (1 es nada o no se y 10 es me tomo todo lo que necesito, 5 algo pero no todo lo que necesito) Existen iniciativas naturales que funcionan igual o mejor que algunos suplementos y es cuestión de ponerlas en practica.) Algunos ejemplos son los siguientes:

Calificación

1. Vitamina D o 20 min de sol mínimo 3 veces a la semana antes de las 10 am y después de las 4pm
2. Omega o consumir semillas chia y nueces
3. Tomo te verde como estimulante natural al sistema nervioso
4. Evitar consumir exceso de cafeína (mas de una taza al día)
5. Ser persona que sume y no drene la energía de los demás con actitudes de apatía, indiferencia o negligencia y rodearte de personas positivas.
6. otros

1. QUE SUPLEMENTOS AYUDAN A TU DIGESTION Y CONSERVACIÓN DE TU ENERGÍA?

2. UNA MENTE POSITIVA ELEVA LA ENERGÍA DE LAS PERSONAS. RECIBES MAS DE LO QUE DAS. A QUIEN PUEDES SORPRENDER HOY CON ALGÚN PENSAMIENTO O GESTO POSITIVO O NUTRITIVO?

3. QUE AREA DE TU VIDA SE VERA BENEFICIADA POR TUS SUPLEMENTOS?

4. QUE CAMBIO O META LOGRARAS CON MAS Y MEJOR ENERGÍA, RESULTADO DE MEJORAR TU NUTRICION CON SUPLEMENTOS Y RODEARTE DE GENTE POSITIVA?

Copyright ® 2021 White Soul, LLC. Todos Los Derechos Reservados.

Felicidades! Gracias por haber dedicado tiempo para ti; para crecer tu conocimiento y espero que en poco tiempo veas cambios positivos! Te agradezco la oportunidad que me haz dado de servirte y recordarte lo mucho que vales y mereces vivir mejor!

En mis sesiones de coaching individual y grupales, me topo con clientes que comparten ideas limitantes o enfrentan problemas similares en sus vidas personales o profesionales. Hay cosas generales en este curso que si aplicas, pueden mejorar tu bienestar pero dependiendo de tu caso en particular, lo que habrá que trabajar para mejorar la situación o tu estado emocional.

Si este curso te dejo ideas pro activas y que sabes que con ellas, ya ganaste, trabajar uno a uno te encantará porque avanzarás mas rápido. Siéntete con la libertad de contactarme para agendar tu sesión de coaching hoy mismo. Mi misión es presentarte las herramientas para mejorar tu calidad de tu vida y la de tu familia.

Hoy es tu día, hoy es tu momento para decidir vivir mejor porque sabes que a vida es una sola y que hay que vivirla con todo!

Con amor tu coach,
Laura Contreras