

Un camino consciente hacia el amor propio, la salud y la felicidad

por *Brenda Reyes* para brendareyescoach.com

ME AMO
Vivo
Sana
iy Feliz!



Contenido

| | |
|--|-----------|
| Introducción | 3 |
| Amor Propio y Consciencia | 4 |
| Afirmaciones | 5 |
| Audios Subliminales | 6 |
| Salud Integral (física, mental y emocional) | 7 |
| Alimentación Saludable | 9 |
| Ejemplo de Menú Saludable | 10 |
| Auriculoterapia | 11 |
| Recomendaciones Adicionales | 12 |
| Resumen Final | 13 |
| Herramientas y Recursos | 14 |
| Emprende el Camino a tu Transformación | 15 |

INTRODUCCIÓN

Hola, Soy Brenda Reyes

En el año 2011 tuve contacto por primera vez con el Libro "Tú Puedes Sanar Tu Vida" de Louise L. Hay, y desde entonces comencé a buscar en mi interior ese Amor que había estado buscando afuera.

Con su Filosofía de Amarte a Ti Mismo he logrado transformar mi vida, pero no ha sido un camino fácil. Me encontré con mi niña interior, sané heridas de la infancia, perdoné a mis padres y a todos los que me hicieron daño, hasta darme cuenta que todo dependía de mí, de mi actitud, de mis decisiones, de mi forma de ver las cosas, nadie me había hecho daño, reconocer eso fue difícil, pero sanador.

Hoy estoy aquí para mostrarte un Camino más amoroso que te lleve a Amarte a Ti mism@, tengas una vida Sana y Feliz! He descubierto que la Salud y la Felicidad van de la mano, pues no puedes ser Feliz si estás enfermo o si no puedes levantarte de una cama.

En esta Guía vas a encontrar Herramientas que yo misma encontré y utilizo para mantenerme lo más sana posible, consciente de mis decisiones, de mis acciones y Feliz de lograr mis objetivos de una manera divertida, la vida tienes que disfrutarla, no sufrirla.

Mi intención es ayudarte a reconectar con tu poder interno y transformar tu vida de forma sencilla y consciente.

"Todo empieza por ti. Cuando te cuidas, el universo responde con abundancia."



Amor Propio y Consciencia

¿Qué es el Amor Propio?

El amor propio es la base de toda transformación. Es reconocerte como un ser valioso, único e irrepetible. Es tratarte con la misma compasión, cuidado y respeto con el que tratarías a alguien que amas profundamente.

Amarte no es un acto egoísta, es un acto de responsabilidad. Cuando te amas, cuidas tu cuerpo, tu mente y tu energía. Pones límites sanos. Eliges con consciencia lo que ves, lo que escuchas, lo que comes y con quién compartes tu tiempo.

¿Qué significa vivir con Consciencia?

Vivir con consciencia es vivir despierta. Es observarte, escucharte, y actuar desde un lugar de presencia. Significa tomar decisiones alineadas con tu bienestar y no en piloto automático.

Ser consciente es darte cuenta de lo que sientes, de lo que piensas, y de cómo eso impacta tu realidad. Es saber que tienes el poder de transformar tu mundo interior y que todo cambio empieza dentro de ti.

¿Por qué es importante cultivar ambos?

Cuando unes amor propio con consciencia, comienzas a vivir desde el centro de tu ser. Te vuelves más intuitiva, más plena y más libre. Dejas de buscar la aprobación externa porque ya sabes quién eres.

Esto no significa que la vida será perfecta, sino que sabrás cómo sostenerte amorosamente aun en medio de los desafíos. Te convertirás en tu propia guía, en tu mejor amiga y en tu primer hogar.



“Cuando me amo, me cuido. Cuando soy consciente, me transformo. Cuando uno ambos, florezco.”

Afirmaciones



LAS AFIRMACIONES SON FRASES POSITIVAS QUE REPROGRAMAN TU MENTE SUBCONSCIENTE.



AL REPETIRLAS CON INTENCIÓN Y EMOCIÓN, TRANSFORMAS CREENCIAS LIMITANTES EN PENSAMIENTOS DE PODER, CONFIANZA Y AMOR PROPIO.



USAR AFIRMACIONES A DIARIO ES UNA HERRAMIENTA SENCILLA PERO PODEROSA PARA FORTALECER TU AUTOESTIMA, CAMBIAR TU DIÁLOGO INTERNO Y ELEVAR TU VIBRACIÓN.

| CÓMO USARLAS | EJEMPLOS DE AFIRMACIONES DE AMOR PROPIO |
|-----------------------------|---|
| REPETIRLAS FRENTE AL ESPEJO | ME AMO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE |
| ESCRIBIRLAS A DIARIO | SOY SUFICIENTE TAL COMO SOY |
| GRABARLAS CON TU VOZ | ME RESPETO Y PONGO LÍMITES CON AMOR |
| ESCUCHARLAS CON CONVICCIÓN | HOY ELIJO TRATARME CON AMABILIDAD Y TERNURA |
| | MI CUERPO ES UN TEMPLO Y LO HONRO CON CUIDADO |
| | MEREZCO RECIBIR AMOR, ALEGRÍA Y ABUNDANCIA |
| | ELIJO PALABRAS QUE ME SANAN, ME ELEVAN Y ME TRANSFORMAN |

¿Qué incluye el Programa?

Dos grabaciones: Taller para Programar tu Mente a Lograr tus Metas y Taller de Autoestima.

Material: 2 audios con Afirmaciones que necesitas para aplicar lo aprendido en los Talleres.

REPETIR!



Audios Subliminales

¿Qué son los audios subliminales?

Los audios subliminales son grabaciones con afirmaciones positivas que están ocultas o "debajo" de sonidos suaves como música, naturaleza o frecuencias. Aunque no los escuches de forma consciente, tu mente subconsciente sí los recibe y los integra.

Esta técnica trabaja directamente en tu programación mental, ayudándote a transformar creencias limitantes y reconfigurar pensamientos que te sabotean.

¿Cómo funcionan?

Tu subconsciente es como el sistema operativo de tu vida: dirige el 95% de tus acciones, emociones y decisiones. Cuando repites afirmaciones positivas (aunque no las oigas directamente), estás reprogramando desde la raíz.

Con el tiempo, tu mente comienza a aceptar como verdad lo que escucha constantemente, lo cual se refleja en tus emociones, hábitos y resultados.

- Escúchalos con auriculares para mejores resultados.
- Hazlo durante actividades relajadas (leer, meditar, caminar).
- Puede ser mientras duermes.
- Sé constante.
- Combínalos con afirmaciones conscientes y visualizaciones.

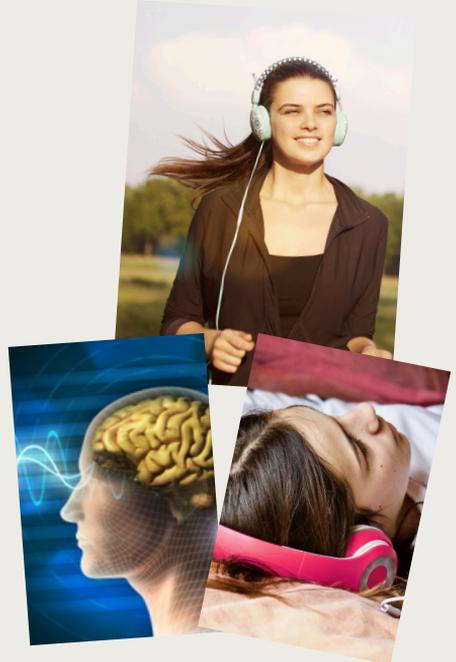
¿Para qué sirven los audios subliminales?

Puedes usar audios subliminales para:

- Elevar tu autoestima y amor propio
- Atraer abundancia y prosperidad
- Superar miedos, ansiedad o pensamientos negativos
- Sanar emociones del pasado
- Mejorar hábitos (como comer mejor o hacer ejercicio)
- Dormir profundamente y reducir el estrés

El Programa incluye: Audios subliminales para el Amor Propio, Salud y Felicidad.

"Lo que escucho con intención, transforma mi realidad desde adentro."



Salud Integral (física, mental y emocional)

¿Qué se necesita para estar Sano?

Estar sano conlleva muchos aspectos. La Salud Integral requiere que tengamos salud a nivel físico, mental y emocional. Te voy a decir las claves de cada uno de estos niveles para que los lleves a la práctica y alcances una mayor Felicidad...

Salud = Felicidad

La salud Física se consigue limpiando tu intestino, ya que el intestino es el 2do. cerebro, en él habitan miles de parásitos que controlan tus pensamientos y que evitan que absorbas los nutrientes de los alimentos. Por mas buena alimentación que tengas, si no limpias tu intestino (y mejor también riñones e hígado), no conseguirás la salud que quieres.

La salud mental y emocional llegan de la mano de la limpieza de tu cuerpo. Cuando eliminas la mayor cantidad de parásitos, vuelves a ser tú mismo, dejas de tener pensamientos negativos, se va la ansiedad y duermes mejor. Al dormir mejor tus células se regeneran, tienes más energía, tu vida cambia en todos los aspectos.

"Cuando limpio mi cuerpo, también renuevo mi mente y libero mi alma."

↗
**CUANDO ERES
CONSCIENTE
DE LO QUE
NECESITAS
PARA ESTAR
SANO**



Y LO HACES POR AMOR PROPIO, SE NOTA



¿Sabías que muchas molestias físicas y emocionales pueden tener su origen en parásitos?

Aunque no lo notemos, es común que en nuestro cuerpo habiten parásitos intestinales que afectan silenciosamente nuestra salud, energía, estado de ánimo y hasta nuestra claridad mental.

La desparasitación regular es una práctica ancestral de limpieza interna que ayuda a recuperar el equilibrio del cuerpo y prevenir enfermedades.

¿Qué síntomas pueden indicar que necesitas desparasitarte?

- Cansancio constante sin causa aparente
- Dolores de cabeza frecuentes
- Ansiedad o irritabilidad
- Problemas digestivos (gases, estreñimiento, diarrea)
- Deseos excesivos de azúcar o harinas
- Piel opaca o con imperfecciones
- Problemas para dormir

Métodos naturales de desparasitación

La naturaleza nos ofrece poderosas herramientas para limpiar nuestro cuerpo. Aquí algunos aliados naturales:

- Ajo crudo en ayunas: potente antiparasitario.
- Semillas de papaya licuadas con agua y limón.
- Té de epazote o ajeno: tomar por ciclos cortos con precaución.
- Tierra de diatomeas grado alimenticio: una cucharadita disuelta en agua.
- Clavo, nuez negra y ajeno (fórmula clásica de desparasitación).

El Programa incluye: 2 grabaciones del Taller de Desparasitación y Limpieza Metabólica. Impartido por un experto que nos explica la importancia y la forma de limpiar intestino y riñones, además nos da información sobre ¿Cómo desparasitarnos correctamente?, ¿Qué hacer antes de la desparasitación? y ¿Cuándo realizar la desparasitación?

Beneficios de desparasitar tu cuerpo:

- ✓ Más energía vital
- ✓ Mejor digestión y metabolismo
- ✓ Claridad mental y emocional
- ✓ Fortalecimiento del sistema inmune
- ✓ Piel más sana y luminosa
- ✓ Rejuvenecimiento

Alimentación Saludable

Comer con amor también es un acto de amor propio

Tu cuerpo es el vehículo sagrado que te permite vivir, sentir, crear y experimentar. Lo que comes no solo alimenta tus células, también nutre tu energía, tu mente y tus emociones.

Comer de manera balanceada y consciente es mucho más que contar calorías: es elegir lo que te hace bien, con presencia, gratitud y conexión.

Principios de una alimentación balanceada

- Elige alimentos vivos: frutas, verduras, semillas, legumbres, granos integrales, hierbas. Reduce productos industriales con conservadores, colorantes o azúcares añadidos.
- Incluye todos los grupos alimenticios en proporciones justas: proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables y fibra.
- Bebe suficiente agua durante el día. Puedes complementar con infusiones, agua con limón o agua de coco natural.
- Evita bebidas azucaradas y dulces procesados. Opta por frutas frescas, dátiles o un poco de miel pura si necesitas endulzar.
- Come cuando tengas hambre real y detente cuando te sientas satisfecha, no llena. Practica la atención plena al comer.

¿Qué Plan de Alimentación incluye el Programa?

Recibirás un Plan de 21 platillos creado por un experto en Nutrición, con la combinación y las cantidades ideales para una buena alimentación.

Me alimento bien el 90% del tiempo y de vez en cuando me doy permiso de salirme un poco de los lineamientos, pues todo en la vida tiene un equilibrio, de esta forma disfruto el proceso y no me limito ni me excedo.



Ejemplo de 3 Días de Menú Saludable (El Programa Completo Incluye 21 días)

| DIA | DESAYUNO | SNACK | COMIDA | SNACK | CENA |
|-----|---|---|--|---|---|
| 1 | <p>Huevo c/espinacas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • Espinaca y champiñones al gusto • 2 tortillas • 1/4 aguacate | <p>Licuido energético ó</p> <p>1 tz gelatina sin azúcar + 1 cuch yogurt natural sin azúcar + 10 almendras</p> | <p>Caldo de pollo y verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120 gr pollo • Verduras (tomate, apio, calabaza, cebolla) • 2 tortillas • 1/4 Aguacate | <p>1/2 pepino + 1/2 tz de jícama ó</p> <p>1 tz gelatina sin azúcar + 12 almendras</p> | <p>Tostada de bistec asado</p> <ul style="list-style-type: none"> • 90 gr bistec asado • 1 tostada horneada • Ensalada al gusto • 1/4 Aguacate • 1 tz gelatina light |
| 2 | <p>Quesadillas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 gr queso • 2 tortillas • Verdura al gusto (tomate, cebolla) • 1/4 aguacate | <p>1 fruta (manzana, naranja, pera) ó</p> <p>1 taza (melón, papaya, piña, sandía) ó</p> <p>10 (fresas, cerezas, uvas)</p> | <p>Ceviche de pescado</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120 gr pescado • Verduras (tomate, pepino, apio, cebolla) • 2 tostadas horneadas • 1/2 tz clamato, catsup • 1/4 aguacate | <p>1/2 pepino + 1/2 tz de jícama ó</p> <p>1 tz gelatina sin azúcar + 12 almendras</p> | <p>Fruta con yogurt</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3/4 tz fruta (excepto plátano) • 1 cuch yogurt sin azúcar • 7 almendras • 1 tz gelatina sin azúcar |
| 3 | <p>Licuido</p> <p>1/4 plátano 1/2 manzana roja 6 fresas chicas 1/2 tz leche light Agua, hielo, stevia</p> | <p>Licuido energético ó</p> <p>1 tz gelatina sin azúcar + 1 cuch yogurt natural sin azúcar + 10 almendras</p> | <p>Calabacitas con queso y elote</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 calabaza • 90 gr queso panela • 1/4 tz de elote • 2 tortillas • 1/4 aguacate | <p>1/2 pepino + 1/2 tz de jícama ó</p> <p>1 tz gelatina sin azúcar + 12 almendras</p> | <p>Jamón con queso panela</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 reb jamón pavo • 60 gr queso panela • 1/4 aguacate • 1 tz gelatina sin azúcar |

Auriculoterapia

¿Qué es la auriculoterapia?

La auriculoterapia es una técnica de la medicina tradicional china que consiste en estimular puntos específicos de la oreja (aurícula) para tratar desequilibrios físicos, emocionales y energéticos del cuerpo. Se basa en la idea de que la oreja es un microsistema que refleja todo el cuerpo humano, como un mapa en miniatura.

A través de la estimulación de estos puntos, con balines para auriculoterapia, se activan respuestas de sanación en distintos órganos, sistemas y emociones.

¿Para qué sirve la auriculoterapia?

La auriculoterapia es una herramienta natural, no invasiva y muy efectiva para:

- Aliviar dolores físicos (espalda, cuello, articulaciones, migrañas)
- Reducir la ansiedad, el insomnio y el estrés
- Mejorar la digestión y apoyar el proceso de desintoxicación
- Equilibrar emociones como tristeza, enojo o miedo
- Apoyar tratamientos para bajar de peso y dejar adicciones (como tabaco o azúcar)
- Estimular el sistema inmune y la energía vital

"Cada punto que toco, despierta en mí el poder de sanar desde adentro."

¿Cómo se aplica?

Se localizan los puntos según el problema a tratar y aplicas balines magnéticos en esos puntos. Luego, debes estimularlos suavemente durante el día.

La terapia es sencilla, segura y puedes hacerla tú misma.

¿Qué incluye el Programa?

Recibirás un Manual con 195 Protocolos de Cómo colocar los balines según el problema a tratar y también la información de Dónde comprarlos.



Recomendaciones Adicionales

Hidratarte

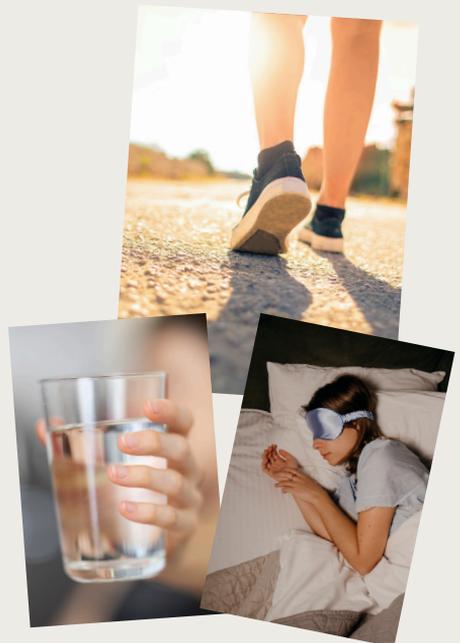
Es de suma importancia mantenerte hidratado, el cuerpo necesita electrolitos naturales y lo mejor es agregar sal de mar al agua que tomas. La forma en que yo preparo mi propio suero casero: 1 litro de agua purificada, 5 gr de sal de mar, una pizca de bicarbonato de sodio, jugo de 2 limones, miel de abeja para endulzar. Si quieres saber más sobre esta recomendación busca al Dr. David Duarte, hay muchos videos en YouTube donde él habla del tema y explica su preparación.

El mejor ejercicio para todas las edades

Existen muchos tipos de ejercicios que puedes hacer. Todo depende de tu condición física, tu peso actual, qué tanta flexibilidad y fuerza tienes, conforme avances puedes ir realizando otro tipo de ejercicios con los que te vayas sintiendo más cómodo(a). Lo que yo realizo y te recomiendo es: CAMINAR. Es el mejor ejercicio que puedes hacer, siempre es mejor caminar al aire libre, que recibas la energía del sol, el aire, estar en contacto con la naturaleza, hazlo por al menos 45 minutos 3 días a la semana. También te recomiendo que busques información sobre los beneficios del GROUNDING, que es caminar descalzo, en contacto con la tierra o arena. La tierra tiene electrones y éstos entran por la planta del pie nutriéndonos, ya que somos luz y también de luz nos alimentamos.

Descanso y horarios de alimentación

Dormir al menos 8 horas diarias y en las horas de oscuridad (que no hay sol). No es lo mismo dormir de 10pm a 6am que de 12 del día a 8pm. El organismo requiere dormir de noche. Y que tu último alimento sea máximo a las 7pm. No es una regla, pero sería lo ideal para darle a la digestión el tiempo necesario antes de ir a la cama. Cuando vayas a dormir piensa todo lo que tienes por agradecer, duerme con una sonrisa en el rostro. Y que tengas Dulces Sueños!



Resumen Final

Amate Conscientemente

El amor propio es el punto de partida para una vida plena. Significa tratarte con respeto y reconociendo tu valor sin condiciones.

La consciencia es vivir despierta: estar presente, observar tus pensamientos, emociones y acciones, y elegir desde la conexión contigo misma. Cuando unes ambos empiezas a crear una vida en armonía contigo y con el universo.

Salud Integral

La verdadera salud no es solo ausencia de enfermedad, sino un estado de equilibrio entre cuerpo, mente y emociones.

Cuidar tu salud integral significa nutrirte con buenos hábitos, liberar lo que ya no sirve, moverte con amor, descansar, respirar profundo y rodearte de bienestar.

Todo está conectado: lo que piensas, sientes y haces influye directamente en tu energía vital.

Afirmaciones Positivas

Las afirmaciones son frases positivas que reprograman tu mente subconsciente. Al repetir las con frecuencia y emoción, transforman creencias limitantes en pensamientos de poder, confianza y motivación. Son herramientas simples pero profundas que fortalecen tu autoestima, te ayudan a alcanzar metas y a crear una mentalidad alineada con lo que deseas manifestar.

Alimentación Saludable

Alimentarte bien es un acto de amor propio. Una alimentación saludable no solo nutre tu cuerpo, también influye en tu estado de ánimo, claridad mental y nivel energético.

Se trata de elegir alimentos reales, frescos y coloridos, reducir lo procesado, escuchar a tu cuerpo y comer con presencia y gratitud. Cada bocado consciente es una semilla de bienestar.

Audios Subliminales

Los audios subliminales son grabaciones con afirmaciones ocultas que trabajan directamente en tu subconsciente. Aunque no las escuches conscientemente, tu mente sí las integra. Son una forma poderosa de programación mental mientras duermes, meditas o realizas actividades cotidianas. Funcionan mejor cuando los usas con intención y constancia.

Auriculoterapia

La auriculoterapia es una técnica natural basada en la medicina tradicional china que utiliza puntos específicos en la oreja para equilibrar cuerpo, mente y emociones.

Es segura, efectiva y puedes utilizarla como apoyo en casos de dolor, ansiedad, insomnio, problemas digestivos, desequilibrios hormonales y control de peso.

Una herramienta poderosa para complementar tu camino hacia una vida sana y consciente.

Herramientas y Recursos

(lo que recibes al adquirir el Programa)

Grabación de Taller para Lograr tus Metas y Taller de Autoestima

Estos Talleres yo los tomé de forma gratuita, pero uno de ellos ya no está disponible. En el Programa recibes las 2 grabaciones y los 2 audios para aplicar lo aprendido en los Talleres (Material grabado con mi voz).

Audios Subliminales

Recibes los 3 audios que necesitas para trabajar Amor Propio, Salud y Felicidad.

Costo ~~100 USD~~

Grabación Taller de Desparasitación y Limpieza Metabólica

Costo ~~30 USD~~

Plan de 21 Platos de Alimentación Saludable

Costo ~~40 USD~~

Manual de Auriculoterapia con 195 Protocolos

Costo ~~60 USD~~

Emprende el Camino a tu Transformación

Has llegado al final de esta guía, pero este es solo el comienzo de un hermoso viaje hacia tu bienestar integral. Hoy ya diste un paso importante: elegiste priorizarte, escucharte y comenzar a transformarte desde adentro.

Recuerda que el amor propio no se logra en un solo día, se cultiva con pequeños actos diarios, con presencia, intención y paciencia. Cada afirmación que repites, cada alimento que eliges con amor, cada paso que das para moverte y sanar... es un regalo que te haces a ti misma.

Tú tienes el poder de crear una vida llena de bienestar, armonía y propósito. No necesitas ser perfecta, solo necesitas comprometerte contigo. El equilibrio es posible. La paz interior es real. La felicidad está disponible para ti, aquí y ahora. Yo estoy aquí para acompañarte, para compartirte lo que a mí me ha funcionado, y para recordarte que tú eres tu medicina.

Si este ebook resonó contigo y deseas llevar tu transformación al siguiente nivel, te invito a ser parte del Programa Completo **"ME AMO, VIVO SANA Y FELIZ!"**

👉 Haz clic aquí para acceder al programa completo y comenzar a vivir como mereces: en salud, plenitud y amor propio.

✨ *"Tú puedes renacer cada vez que lo decidas. Hoy puede ser ese día".*

- BRENDAREYES