



# TU MEJOR PROYECTO ERES TU!

5 pasos para reconstruirte desde **el amor, la fe y la acción.**  
***Todo comienza cuando vuelves a creer en ti!***



**Método C.R.E.A.R. por Miyelmi Abraham**



[www.miyelmiabraham.com](http://www.miyelmiabraham.com)



## INTRODUCCIÓN

Hubo un momento en mi vida donde todo se quebró. Perdí mi trabajo, y poco después descubrí que la persona en quien más confiaba me había traicionado. Sentí que mi mundo se derrumbaba, que nada tenía sentido.

Por un tiempo viví en piloto automático, sin energía ni dirección. Pero un día, frente al espejo, entendí algo poderoso:

**“Nadie más puede salvarte. Pero tú sí puedes elegirte, levantarte y comenzar a crear una nueva versión de ti.”**

De ese proceso nació este método: **C.R.E.A.R.**

Una guía sencilla y profunda para acompañarte en tu propio renacer — sea después de una pérdida, una enfermedad o una etapa difícil.

Porque el liderazgo más importante no es el que ejerces sobre otros, sino el que ejerces sobre ti misma.

# MÉTODO C.R.E.A.R.

El camino para reconstruirte desde el amor, la fuerza y la acción. Un programa de autoliderazgo, diseñado para elevar tu esencia. Todo comienza cuando vuelves a creer en ti.  
Porque TU eres tu mejor proyecto!



---

---

---

---

---



## C – Cree en ti



“Cuando eliges creer, todo empieza a moverse a tu favor.”

Crear en ti no es negar el dolor; es confiar en que puedes transformarlo. Cree en tu historia, en tu capacidad de sanar, en tu fuerza invisible. A veces no tenemos todas las respuestas, pero tenemos algo más poderoso: la fe.

### **Reflexión:**

¿Qué historia te estás contando que limita tu confianza en ti?  
¿Qué podrías lograr si volvieras a creer que sí es posible?

### **Ejercicio práctico:**

Escribe tres frases que empiecen con “Yo soy capaz de...”  
Léelas cada mañana frente al espejo.

---

---

---

---

---

---

# R – Respétate y respeta a otros



“El respeto propio es el lenguaje del amor hacia ti misma.”

Respétate lo suficiente para decir “no” cuando algo te duele o te apaga.

Respétate para cuidar tu cuerpo, tus tiempos, tus emociones.

Y respeta a otros reconociendo que cada quien libra sus propias batallas.

Respetarte no es egoísmo, es equilibrio.

Solo puedes dar amor sano cuando te tratas con amor.

## **Reflexión:**

¿En qué áreas de tu vida necesitas poner límites o priorizarte más?

## **Ejercicio práctico:**

Anota tres límites saludables que implementarás esta semana.

(Ejemplo: no aceptar comentarios que me hagan sentir menos; tomarme 10 minutos al día para mí; pedir ayuda sin culpa.)

---

---

---

---

---

---

# E – Eleva tu energía desde el amor



“Lo que piensas, sientes. Lo que sientes, proyectas. Y lo que proyectas, atraes.”

Cuando atraviesas momentos difíciles, es normal sentir miedo, enojo o tristeza. Pero también puedes decidir elevar tu energía, conectando con lo que te da vida. No se trata de fingir alegría, sino de cambiar el enfoque del miedo al amor. Empieza con gratitud, movimiento y conexión.

Elige pensamientos que te eleven, personas que te inspiren, y acciones que te nutran.

## **Reflexión:**

¿Qué actividades o personas te llenan de energía positiva?

## **Ejercicio práctico:**

Haz una lista de 5 cosas que te recargan (caminar, reír, orar, pintar, cocinar, escuchar música).

Haz al menos una cada día, aunque sea por 10 minutos.

---

---

---

---

---

---

# A – Actúa con actitud



“El cambio no llega cuando esperas sentirte lista, sino cuando decides actuar.”

No esperes a que todo esté perfecto.

Cada acción, por pequeña que parezca, te mueve hacia adelante.

Actuar con actitud es hacerlo con fe, aunque el miedo siga ahí.

Tu actitud define tu altura.

Cuando eliges avanzar, la vida responde.

## **Reflexión:**

¿Qué acción estás postergando que podría acercarte a la vida que deseas?

## **Ejercicio práctico:**

Escribe una acción que harás en los próximos 3 días (por ejemplo: agendar una cita médica, enviar un mensaje pendiente, actualizar tu CV, salir a caminar).

Y luego celébrala, por más pequeña que sea.

---

---

---

---

---

---

# R – Revisa, Reinventa y Renace



“Cada caída es una oportunidad de renacimiento. No empiezas de cero, empiezas desde la experiencia.”

Revisar no es juzgarte ni castigarte; es mirarte con compasión y reconocer todo lo que has crecido.

Es darte el permiso de detenerte, respirar y aprender de lo vivido sin quedarte anclada en el pasado.

Reinventarte es permitirte ser una nueva versión de ti, más libre, más fuerte, más consciente.

Es recordar que no necesitas volver a ser la misma de antes – porque la mujer que eres hoy ya es más sabia.

Y renacer es elegirte otra vez.

Es abrir los ojos a la vida con gratitud, incluso después del dolor.

Cada renacimiento trae una nueva luz, una nueva oportunidad, una nueva tú.

 “A veces la vida te rompe solo para ayudarte a florecer diferente.”

## **Reflexión:**

¿Qué parte de ti estás lista para reinventar o soltar con amor?

¿Qué nueva versión de ti quiere nacer a partir de esta experiencia?

## **Ejercicio práctico:**

Escríbete una carta breve agradeciendo todo lo que has superado.

Reconoce tu fortaleza, tus aprendizajes y tus nuevas metas.

Guárdala como recordatorio de tu poder y léela cada vez que necesites recordar de lo que eres capaz.

---

---

---





## HOY QUIERO RECORDARTE ALGO:

- No eres tus pérdidas, ni tus cicatrices, ni tus miedos.
- Eres la mujer que decide **C.R.E.A.R.** cada día una nueva historia.
- Y cuando lo haces, no solo te sanas tú... también sanas el mundo que te rodea.
- *“La vida no se trata de sobrevivir al dolor, sino de transformarlo en propósito.”*





**C.R.E.A.R.** no es un método, es un estilo de vida. Es el recordatorio constante de que no estás rota, estás renaciendo.

Cree en ti, respétate, eleva tu energía, actúa y renace las veces que haga falta.

Porque cada paso, por pequeño que sea, es un acto de liderazgo.

**GRACIAS!**

Con cariño,  
Miyelmi Abraham  
Leadership & DISC  
Facilitadora, Coach y Conferencista