

Conectar con una Presencia Superior



Rut Benavides
Coach Holística de Salud

Índice

Introducción	1
¿Qué es "Un Ser Superior"? y Beneficios que Aporta a la Salud y Bienestar	2
Reflexión	3
Invitación	4
Descargo de Responsabilidad	5
Aviso Legal de Propiedad Intelectual y Utilización del Contenido	6

En un mundo donde a veces todo parece abrumador, lleno de presiones y dificultades, conectar con aquello que es más grande que yo; me puede traer paz, tranquilidad y sentimiento de ser guiada incluso en el caos.

Empoderandote,

Rut Benavides



¿QUÉ ES “UN SER SUPERIOR”?

Es cualquier cosa que se sienta más grande que yo.

Una fuerza, un espacio o una presencia que despierte asombro, paz o inspiración.

Algunos ejemplos incluyen:

- La naturaleza (árboles, océanos, la luz de la luna)
- La espiritualidad o la religión
- La música, la danza o el arte
- Actos de amor o bondad
- Rituales o tradiciones compartidas
- Prácticas meditativas

BENEFICIOS QUE APORTA A MI SALUD Y BIENESTAR

Me puede ayudar a:

- Reducir el estrés y la ansiedad
- Sentirte acompañada en lugar de sentirme sola
- Practicar la gratitud
- Mejorar mi estado de ánimo, me sientes más alegre y plena
- Mejora mi enfoque
- Profundizar mi sentido de propósito para mi vida

REFLEXIÓN

Te invito a utilizar estas preguntas como guía para reflexionar:

- ¿Cuándo fue la última vez que me sentí profundamente conectado con algo más grande?
- ¿De qué manera mi cuerpo me muestra que estoy en conexión con aquello que es más grande?
- ¿Con quién o con qué me conecto cuando busco guía, paz o claridad?

¿Lista (o) para comenzar tu TRANSFORMACIÓN?

Creo que un gran primer paso para construir nuevos hábitos es mi:

“Programa de 90 Días de Transformación Total de la Salud y el Bienestar”

Esta diseñado para ayudarte a **construir hábitos que perduren** y se adapten a tu estilo de vida, sin dietas restrictivas ni entrenamientos intensos.

Solicita mas información en:

- team@rutbenavidescoaching.com
- rutbenavidescoaching.com

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información proporcionada en este eBook no pretende sustituir el asesoramiento médico, de salud mental o nutricional brindado por un médico, terapeuta, dietista u otro profesional de la salud debidamente capacitado y con licencia.

No ignores, retrases ni evites buscar atención médica o tratamiento basándote en la información compartida en este material. Si tienes alguna condición médica, alergia o inquietud específica sobre tu salud, consulta con tu médico o proveedor de salud antes de comenzar o modificar cualquier actividad física o práctica de bienestar.

AVISO LEGAL DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y UTILIZACIÓN DEL CONTENIDO

Todos el materiales proporcionado a través de este ebook están protegidos por derechos de autor y están destinados exclusivamente para tu uso personal.

No está permitido reproducir, vender, compartir, modificar, distribuir ni reclamar como propio ningún contenido de este eBook.

Este material es propiedad intelectual de
RUT BENAVIDES COACHING y se proporciona únicamente para uso individual.

Rut Benavides Coaching

THE ROOT TO EMPOWERMENT

rutbenavidescoaching.com

team@rutbenavidescoaching.com



[rutbenavidescoaching](https://rutbenavidescoaching.com)