

Guía:

Escucha la Sabiduría Interna
de Tu Cuerpo y
EMPODERA Tu Bienestar

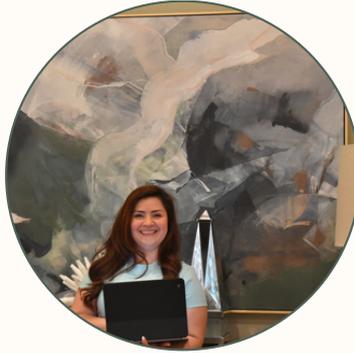


Rut Benavides
Coach Holística de Salud

Índice

Introducción	1
Mini Hábito para Eschar a tu Cuerpo	2
Ejercicio Para Conectar con la Sabiduría Interna de tu Cuerpo	3
Invitación	4
Descargo de Responsabilidad	5
Aviso Legal de Propiedad Intelectual y Utilización del Contenido	6

INTRODUCCIÓN



En esta guía comparto contigo el primer paso hacia la transformación y un ejercicio para empoderar tu la salud y bienestar.

Espero que disfrutes la disfrutes, tanto cómo yo disfruté crearla para ti.

Por tu Empoderamiento,

Rut Benavides

MINI HÁBITO PARA ESCUCHAR LA SABIDURÍA INTERNA DE TU CUERPO

Respirar es una herramienta poderosa para pausar, sentir, y conectar con la sabiduría interna de tu cuerpo.

A través de la respiración consciente, puedes notar lo que duele, lo que incomoda, lo que pide atención y puedas **dar el primer paso** para comenzar a empoderar tu transformación hacia el bienestar.

EJERCICIO PARA CONECTAR CON LA SABIDURÍA INTERNA DE TU CUERPO

Tómate un momento para respirar profundo. Siéntate en silencio y permite que tu sabiduría interna te guíe para responder las siguientes preguntas:

Reflexión 1:

¿Qué parte de mi cuerpo se siente más presente hoy?

¿Qué me quiere decir?

(Dejá que la respuesta fluya **sin juzgar, sino con CURIOSIDAD.**)

Reflexión 2:

¿Qué hábito o alimento me hace sentir bien últimamente?

Reflexión 3:

¿Qué puedo hacer hoy para sentirme un poco mejor sin exigirme demasiado?

INVITACIÓN

¿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)