

"Actúa como si..."

Por Paty Valenzuela

Coach y Terapeuta de PNL, Teatro Terapéutico y Medicina Energética

☀️ Introducción

¡Bienvenido a este viaje de transformación!

🌈 ¿Sabías que tu mente es una varita mágica capaz de cambiar tu realidad?

✨ En este librito, exploraremos cómo la **Ley de Atracción** trabaja junto a las leyes físicas, cuánticas y espirituales para crear una vida en armonía y felicidad. Si puedes imaginarlo, crearlo y actuar como si ya fuera tuyo. ¡El Universo lo crea junto a ti! 🌌

Recuerda: **todo lo que deseas está dentro de ti**. Y si aprendes a cambiar cómo te sientes, podrás transformar cualquier situación que no esté alineada con tu felicidad.



📖 ¿Qué es la Ley de Atracción?

La Ley de Atracción afirma que atraemos lo que pensamos y sentimos. 🏹 Si estás lleno de gratitud, amor y confianza, atraerás experiencias y personas que reflejen esas emociones. Si actúas "como si" ya tuvieras lo que deseas, te alineas con el universo y abres las puertas a la abundancia.

👉 *"Lo que piensas, sientes y actúas crea tu realidad".*

Capítulo 1: Actúa Como Si... Tu Sueño Ya Fuera Real

Ejercicio Terapéutico: El Teatro de Tu Vida

1. Siéntate en un lugar cómodo y cierra los ojos. Respira profundo. 
2. Imagina que ya tienes lo que deseas (una pareja amorosa, éxito profesional, paz interior).
3. Actúa la escena como si fueras el protagonista de esa realidad.
 - ¿Cómo caminas? 
 - ¿Qué dices? 
 - ¿Cómo reaccionan los demás? 
4. Al terminar, escribe en tu diario cómo te sentiste y qué emociones experimentaste.

 **Tip:** La repetición es clave. Haz este ejercicio 5 minutos al día.

Capítulo 2: Cambia Tu Energía, Cambia Tu Realidad

Ejercicio de Medicina Energética: Tapping para Elevar la Frecuencia

1. Con la punta de tus dedos, da ligeros golpecitos en los siguientes puntos:
 - Entre tus cejas. 
 - Al lado de los ojos. 
 - En el pecho (centro del corazón). 
 2. Mientras haces tapping, repite afirmaciones como:
 - "Soy suficiente y merezco todo lo bueno."
 - "Estoy en sintonía con mis deseos."
 3. Nota cómo cambia tu energía en cuestión de minutos. 
-

Capítulo 3: Gimnasia Cerebral para Alinear Mente y Cuerpo

Ejercicio: El Criss-Cross del Éxito

1. Ponte de pie con las piernas abiertas al ancho de tus hombros.
2. Cruza tu brazo derecho para tocar tu rodilla izquierda mientras exhalas.
3. Repite con el otro lado (brazo izquierdo, rodilla derecha).
4. Realiza 20 repeticiones mientras visualizas tus metas logradas.

 Este ejercicio mejora la conexión entre los hemisferios del cerebro y refuerza tu enfoque en lo que deseas.

Capítulo 4: Emociones como Llave Maestra

Ejercicio de Inteligencia Emocional: Diario de Gratitud

1. Cada noche, escribe 3 cosas por las que estás agradecido. 
 - **Ejemplo:** "Gracias porque hoy sonreí más."
2. Lee estas notas cada mañana y siente esa gratitud expandirse en tu corazón.


 **Meta:** Cambiar cómo te sientes para atraer situaciones que vibren en armonía con tu felicidad.

Capítulo 5: Transformación a Través del Teatro Terapéutico

Ejercicio: Personaje del Futuro

1. Escribe una breve descripción de tu "yo futuro".
 - ¿Qué lograste? 
 - ¿Cómo vives? 
 - ¿Qué haces diferente? 
2. Ponte en el papel y actúa como ese personaje durante 10 minutos al día.
 - Cambia tu postura, tu tono de voz y tu actitud.

Conclusión: Tú Tienes el Poder

El universo está diseñado para ayudarte, pero la llave maestra está en tu mente. 🧠
Cuando crees en ti y actúas en consecuencia, las puertas de la abundancia se abren.

🌟 **Recuerda:** Todo lo que deseas ya es tuyo, solo necesitas alinearte con ello.

Invitación Especial

¿Quieres llevar este aprendizaje al siguiente nivel? ¡Te invito a mis sesiones en vivo!

🌟 Con técnicas personalizadas de PNL, teatro terapéutico, y medicina energética, trabajaremos juntos para que conectes con tu mejor versión.

 **Reserva tu lugar hoy mismo:**



Patricia Valenzuela
Coach, Terapeuta familiar.
Medicina Energética
Teatro Terapéutico
Teatro Musical

+569 723 99 737

@hellopatyv



facebook



Like me on
Instagram

 "Actúa como si..." y observa cómo el universo responde. ¡Nos vemos pronto en el escenario de la vida! 🤖