

ÉXITO EN TACONES

•WORKBOOK EDICIÓN 2021•

ÉXITO EN TACONES



Mujeres Exitosas

Bienvenida!

Éxito en Tacones, es una de las mejores conferencias para mujeres que llegará a todos los sentidos de la mujer, logrando inspirar en ella la confianza necesaria para hacer cosas que parecen imposibles.

Desde siempre las mujeres han demostrado que representan unos de los pilares fundamentales dentro de la sociedad y un gran ejemplo a seguir ya que no existe una situación imposible para ellas a la hora de proteger, amar y comprender a todos los que nos rodean.

La palabra mujer era sinónimo de ama de casa, "la esposa de" y la encargada del hogar; hoy la palabra mujer es sinónimo de empresaria, trabajadora, maestra, policia, diputada, presidenta, líder y hasta millonaria. Hoy en día hablar de mujer es hablar de triunfo

¡Ser mujer es una bendición muy grande!

Disfruta de nuestras conferencias, de este workbook y de todo el material que hemos preparado con mucho cariño y especialmente para ti.

Ana Cantera
CEO **Éxito en Tacones**

TABLA DE CONTENIDO

ANA CANTERA	5
CONVIÉRTETE EN MUJER EXITOSA Y CON UNA VIDA EQUILIBRADA: 7 ÁREAS IMPORTANTES EN LA VIDA	6
BELEN VILLAO	11
ATADURAS	12
DIANA VILLASANTI	17
¡INICIA EL CAMBIO!	18
TANIA MORALES	21
VIDA SALUDABLE	22
ERIKA DELGADO	27
DESCUBRE TU SUPERPODER	28
JAHNNA CARMONA	31
CONSTRUYE TU LIBERTAD FINANCIERA	32
SARA GONZALES	35
ENFRENTANDO UN GIGANTE	36
GISELLE ROJAS	39
MUJERES DE FÉ	40
TEURISS ALVAREZ	43
¡YO TENGO EL PODER!	44

DETRÁS DE CADA
mujer exitosa
ESTÁ ELLA MISMA,
EQUILIBRANDO TODO
A SU ALREDEDOR.

ANA CANTERA

Soy Ana Cantera, dominicana, hija, hermana, madre de 3 hermosas niñas, mujer visionaria y sobre todo hija bendecida de Dios.

Hoy vivo la vida que siempre soñé pero nada ha sido fácil o regalado, he trabajado duro para cumplir todas mis metas y alcanzar el éxito.

La falta de recursos años atrás, no me permitió terminar una carrera universitaria, fracase en varios negocios tradicionales y el no tener un techo donde vivir, me llevo a tocar fondo, me encontraba gorda, quebrada y deprimida, encontré mi porque un día que no tenía siquiera para darle de comer a mis hijas, me prometí no permitir que ellas pasarán por carencias, pasaran hambre o no tuvieran las mismas oportunidades que otros niños.

Una **decision** y la experiencia adquirida en el mundo del Network Marketing me ha permitido ser libre, no depender de un salario o un jefe, trabajar desde cualquier parte del mundo, pude comprarle a mis hijas la casa de sus sueños, hemos conocido lugares fascinantes al viajar por todo el mundo y lo más importante, lo he logrado ayudando a otros líderes a alcanzar su máximo potencial y motivar a miles de personas a que cumplan también sus sueños.

Hoy, soy millonaria y reconocida como la latina mejor pagada de la industria, coach certificada, networker profesional y Fundadora del Movimiento de emprendedores más grande y sólido de América Latina: A3VTe.

Mi misión es transformar y enseñar a 1000 familias a ser libres económicamente, tener tiempo para convivir con su familia, viajar, vivir sin deudas y disfrutar de un cambio de vida total.



**Sea cual sea tu
sueño, puedes lograrlo!**

- Ana Cantera

CONVIÉRTETE EN MUJER EXITOSA Y CON UNA VIDA EQUILIBRADA: 7 ÁREAS IMPORTANTES EN LA VIDA

Nuestra vida puede verse como una serie de diferentes áreas que se refuerzan entre sí para lograr un balance. A veces ocupamos la mayoría de nuestro tiempo en solo un par de ellas restandole importancia a las demás, pero para vivir una vida equilibrada y convertirte en una mujer que esta en armonía no solo basta con concentrarnos en el trabajo, en el estudio o diversión. Es importante también prestar atención al aspecto social, físico, psicológico y espiritual de nuestras vidas.

Vivimos en un mundo acelerado, agitado y con una sobredosis de información y estimulación. A veces podemos vernos absorbidas, dedicando todo nuestro tiempo al trabajo y al estudio, y con el tiempo libre que nos queda decidimos distraernos en redes sociales y televisión. No siempre esto es lo más equilibrado.

Así como una planta para crecer necesita agua, luz solar, tierra fértil y un clima adecuado, así también nuestra vida se nutre de distintas áreas de las cuales es necesario ocuparse para asegurarse que todas las demás rindan su fruto. **La clave es saber administrar el tiempo.**

1. Profesional

El aspecto profesional de nuestra vida se refiere a nuestro trabajo, nuestra vocación. Es uno de los aspectos más importantes de la vida ya que mediante el trabajo nos volvemos mujeres útiles para la sociedad, nos sentimos valoradas, sin mencionar que nos provee los medios para seguir desarrollandonos en las demás áreas de la vida.

A pesar de ser un aspecto muy importante, algunas pueden llegar a invertir demasiado tiempo en este aspecto, dejando que el trabajo las absorba, descuidando las demás áreas de la vida. Esto a fin de cuentas nos juega en contra ya que al no invertir el tiempo adecuado en los otros aspectos de la vida como descansar, el rendimiento general del trabajo se reduce muchísimo por más que tratemos de trabajar todo el día.

Por otro lado, hay otras que deciden básicamente invertir cero tiempo en trabajar. Quizás siendo jóvenes, o amas de casa, teniendo alguien que se ocupa de las cuentas, tienen la posibilidad de evitar -al menos por un tiempo- esta responsabilidad. Sin embargo, al no desarrollarse en esta área, **están perjudicándose a largo plazo.** No solo eso, sino que los demás aspectos de su vida pueden verse perjudicados por **la falta de ingresos, experiencia y madurez.** El valor del dinero solo se aprende trabajando.

2. Recreacional

El momento de recreación **es un momento en el que liberamos tensiones, nos relajamos, nos divertimos y nos reimos.**

Esto no significa solo estar en Facebook o Instagram y viendo videos en Youtube. Es mejor elegir actividades que nos hagan salir de enfrente de los dispositivos electrónicos y que abarquen también otras áreas de nuestra vida. Por ejemplo:

- En vez de revisar las interminables publicaciones en Facebook ¿porqué no llamar a una amiga e invitarla a tomar un café o un té? De esa forma lo recreacional trasciende con lo social. Facebook, por más que sea una red social, no reemplaza la calidez del contacto cara a cara.

- En vez de ponerse a ver la novela ¿porqué no hacer algún deporte, salir a andar en bici, ir al gimnasio o a caminar paseando al perro? De esa forma lo recreacional trasciende con lo físico que también es muy importante, y de paso respiramos aire fresco y estamos en contacto con la naturaleza. **Y si lo hacemos con amigos o amigos, estamos combinando 3 áreas: recreacional, físico y social.**

3. Social

El aspecto social es muchas veces descuidado. Como hablabamos antes, compartir una publicación en Facebook no reemplaza lo que significa estar con amigas compartiendo un momento juntas. Hay que salir, cambiar de ambiente, distraerse.

Entre amigas podemos nutrirnos, fortalecernos, animarnos y apoyarnos cuando necesitamos de alguien que nos escuche y aconseje. Es un aspecto vital de nuestra vida y en esto esta incluido también la familia.

La familia es uno de los vínculos más valiosos que podemos tener. Algunas no tienen buena relación con la familia, por problemas de convivencia, por episodios pasados o por conflictos emocionales, pero vale la pena trabajar en intentar reestablecer estos vínculos siempre que sea posible. Hay ocasiones donde no es productivo reestablecer vínculos con ciertos familiares. Cuando sí lo es, el perdón, la compasión y la humildad son las llaves para hacerlo. **El rencor y el orgullo solo nos perjudican a nosotras mismas.**

4. Psicológico

Armonizar la vida es también armonizar la mente. Es importante darle a los problemas y conflictos internos la atención que merecen. De lo contrario puede sobrevenir el estrés, la depresión, el miedo y el enojo.

Algo que me ayudo mucho en este área es la meditación. No se trata de una práctica complicada o mística, por el contrario, **la meditación es algo tan simple como tomarse un momento en el día** (se puede empezar de a 10 minutos por día y de a poco ir incrementando) para simplemente estar sentada en silencio, con los ojos cerrados, en una actitud pasiva, centrandose en el momento presente, dejando que los pensamientos fluyan de mi mente sin engancharse en temas internos sobre nada en particular, sino simplemente «estar sentada».

A veces también puede ser ventajoso asistir a algún consejero profesional o psicólogo que sepa orientarnos con respecto a lo que nos esta pasando y como resolverlo.

5. Espiritual

El aspecto espiritual de la vida es uno que muchas dejan de lado, pero que sin embargo es muy valioso. En el aspecto espiritual se encuentra paz inclusive en medio de las dificultades y problemas de la vida. Para cada una, la concepción de un «Poder Superior» es distinta. A veces ciertas religiones pueden proveer un marco de referencia. Una conciencia espiritual en el marco correcto puede brindar armonía, paz, paciencia, humildad, bondad, generosidad, autocontrol y alegría. Algunas desarrollan su aspecto espiritual mediante la oración, otras también a través de la meditación o la lectura, pero existen multitud de otras formas que una mujer puede elegir llevar a cabo este desarrollo. A veces es simplemente hablar con «Dios» o lo que nosotros concebimos como nuestro poder superior, en cualquier momento o lugar, buscarlo, agradecerle, confiarle nuestras preocupaciones y pedirle que nos guíe. Las enseñanzas de Jesús como las de otros grandes maestros espirituales contienen mensajes filosóficos y de sabiduría útiles para encontrar guía en la vida cotidiana.

El aspecto espiritual también tiene que ver con nuestra brújula moral, y lo que nosotros consideramos correcto e incorrecto, desde lo sencillo hasta lo serio. Aquella que quiera sentir paz debe ajustar su comportamiento con respecto a su brújula moral.

6. Intelectual

El aspecto intelectual también es muy importante. Desarrollarnos, aprender, progresar, es uno de los pilares fundamentales de una vida emocionante y sana. Hay que buscar que es lo que nos apasiona y dedicarnos a fomentar esa pasión y desarrollarla, aprender más de eso que nos gusta. Luego eso puede convertirse en una herramienta útil y afilada para llevar adelante nuestra vida y ser de ayuda para otros.

También es emocionante aprender nuevas cosas, distintas a las que estabamos acostumbrados. Quizás alguien que aprendió toda su vida programación, puede encontrar nueva vitalidad en aprender sobre un área completamente nueva y distinta como ventas o desarrollo personal.

7. Física

Hacer alguna clase de actividad física es crucial para armonizar cuerpo y mente. Los músculos se tienen que mover y la sangre tiene que fluir. No hace falta correr una maratón o anotarse en un gimnasio. Alcanza con salir a la mañana o en el frescor de la tarde a andar en bici, trotar un ratito o simplemente dar una buena caminata con las mascotas. Lo importante es mover el cuerpo para no estancarnos. Los médicos recomiendan hacer actividad física de intensidad media al menos 3 veces por semana.

Hay actividades físicas que también llegan a las áreas sociales y recreacionales, como puede ser juntarse a hacer algún deporte como fútbol, natación, volleyball o basket.

La alimentación es otro aspecto crucial para estar en armonía. Somos lo que comemos. Así que necesitamos prestar más atención a una alimentación rica y saludable, y no comer tanta comida chatarra, frituras, golosinas, salados, alcohol y gaseosas.

Comer sano es un hábito que se adquiere, y que no equivale a comer cosas sin sabor o aburridas. Se puede comer sano alimentandose de cosas deliciosas. Solo googlea «platos sanos y ricos.»

De más esta decir que dejar adicciones que dañan nuestra salud física y mental como el cigarrillo pueden cambiar radicalmente nuestra vida para mejor.



Escribe en la siguiente tabla una lista de actividades para avanzar en cada área, considera actividades que involucren más de una área, programa estas actividades en tu agenda y empieza tus actividades desde hoy mismo.

Actividad	Profesional	Recreacional	Social	Psicológico	Espiritual	Intelectual	Física
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

ideas, frases y notas



**CUANDO NO PODEMOS
CAMBIAR LA
SITUACIÓN A LA QUE
NOS ENFRENTAMOS,
EL RETO CONSISTE EN
CAMBIARNOS A**

nosotros

BELEEN VILLAO

Madre, esposa y empresaria.

A mis 20 años fui mamá y desarrolle como profesión el ser cocinera. Al ser mamá y esposa a muy temprana edad me hizo tomar decisiones de emprendimiento para salir adelante, como venta de comida y de calzado artesanal.

No me fue con mucho éxito, tomando malas decisiones que hicieron que tenga una deuda de más de \$8000 junto con mi esposo a la edad de 23 años.

En ese momento el networkmarketing llega a mi vida en el año 2015, en donde me he desarrollado como empresaria, adquiriendo nuevas habilidades y sobretodo evolucionando como mujer.



No solamente ahora cuento con libertad financiera sino también de tiempo, *ayudando a más mujeres* que puedan tener una vida igual y mucho mejor.



Tenemos dos tipos de ATADURAS:

• Ataduras _____ (internas)

• Ataduras _____ (externas)

Ataduras internas:

Si deseas manejar equipos, tomar buenas decisiones y saber responder antes situaciones debes de desarrollar inteligencia _____ (emocional).

Escribe 3 momentos en los que reaccionaste de forma inmediata (sin pensarlo) y te produjo problemas (familiares, en tu equipo, con prospectos).

1.-

2.-

3.-

¿Sabías que la mayoría de las cosas a las que les dedicamos el tiempo reaccionando son cosas innecesarias y que podríamos utilizar ese tiempo en actividad productivas?

¡A veces obviar o dejar de reaccionar a ciertas situaciones es la mejor forma de RESPONDER!

"NO TOMES DECISIONES PERMANENTES POR PROBLEMAS TEMPORALES"

Una de las razones para no generar acción masiva es la _____ de _____. (falta, aceptación)

El no aceptar tu personalidad, tu carácter, tu pasado y hacia donde quieres llegar derivan en _____. (frustración)

La _____ del resto no pagará tus deudas, alimentará a tus hijos y no creará la riqueza que esperas conseguir. (opinión)

ÉRES _____ Y _____ Tal como eres! (única, perfecta).

Tus _____ y _____ son los causantes de tu falta de resultados. (temores, limitaciones).

Enumera 3 temores que tienes actualmente que te impiden ser tu mejor versión:

1.-

2.-

3.-

Cual de ellos es tu TEMOR o LIMITACIÓN MÁS GRANDE:

1.-

Ejercicio:

Cierra tus ojos e imagina que ese temor se hace realidad, vívelo, ponle color, sonido, mira esa imagen de cerca y piensa que ya es tu REALIDAD... Ahora que lo tienes visualizado, que lo viviste, te quiero contar que tienes ya un escudo para tus miedos mas pequeños.

Déjame explicarte:

Sabemos que hay cosas que te frenan para tener los resultados que deseas a eso le llamaremos miedos pequeños (hablar en publico, hacer un live, hablar con desconocidos, tener éxito, etc) una vez que visualizaste y viviste de forma mental tu MAYOR miedo (no alimentar a tus hijos, no pagar una cirugía de un ser querido, perder a tu esposo por problemas económicos, vivir y hacer vivir a tu familia una vida de TOTAL carencia, etc) puedes utilizar este miedo MAYOR ante esos miedos PEQUEÑOS ya que si no superas estos últimos, tu miedo mas grande se HARÁ REALIDAD!

Créeme resulta.

Una de las mayores Autointoxicaciones que puedes tener es el _____ con los _____. (compararte, demás)

Piensa, ¿Qué beneficios te trae el compararte con otra persona?

No confundas el tener a una persona de éxito como referencia que compararte solo para minimizar tus resultados o quien eres.

Perjuicios de la comparación:

- 1.- Baja autoestima.
- 2.- Bajos niveles de creencia.
- 3.- inactividad.
- 4.- aumento de miedos.
- 5.- pérdida en la práctica de habilidades productivas.

Y la lista continua...

Podrás darte cuenta que compararte con los demás solo te traerá problemas en mucha áreas de tu vida.

La mejor forma de dejar de hacerlo es _____ en tu _____ y _____ (enfocarte, trabajo, crecimiento personal).

Ataduras externas:

"LO QUE NO SE EXPONE, NO SE VENDE"

Muchas personas dejan de vender o reclutar personas en sus negocios, dejan de ser ejemplo para sus equipos por una _____ de _____. (falta, exposición)

Ya tratamos tus ataduras externas, miedos, limitaciones, creencia personal y autointoxicación por lo mismo ya no deberías de tener excusas para comenzar a exponerte a ti misma, tu negocio y tus productos.

Soy fiel creyente de la ACCION MASIVA _____ (imperfecta).

Por lo tanto, no debes de ser perfeccionista al exponerte solo hazlo, hazlo con miedo, pero hazlo.

La acción continua desarrolla la habilidad y esa habilidad desarrollada te dará los ingresos, rangos y estilo de vida que deseas. ¡La mejor parte es que NADIE ni NADA puede quitarte la persona en la que te convertirás, así que dale con todo!

"SI QUIERES GANAR MILLONES DEBES DE AYUDAR A MILLONES"

La comodidad y procrastinación son comunes en las personas, pero no deberían de ser normales. Identifica, pero sobre todo anticipa a potenciales problemas que puedan existir en tu organización y comienza a utilizar o crear herramientas que ayuden y resuelvan de raíz estos temas.



**COQUETEA LA
GRANDEZA QUÉ HAY
DENTRO DE TI.. TU
CAMBIAS CUANDO
FROTAS LA LÁMPARA
Y SALE EL GENIO QUE
LLEVAS DENTRO**

DIANA VILLASANTI

Paraguaya, de 32 años, madre, lic en ciencias contables, cambiadora de vida.

Debido a una larga relación tóxica decido criar sola a mi hijo. Dando el primer paso, con muchos temores, un vacío emocional que me consumía y principalmente un autoestima dañado. Sin propósito alguno trabajaba en un empleo de lunes a lunes, siendo una madre de 5 hs a la semana, frustrada en mi principal rol, mis pies sintieron la profundidad del pozo donde las rodillas se doblegaron a Dios en búsqueda desesperada de una luz de oportunidad.

Inicie mi desarrollo personal de las manos de mis mentores Sara y Derlis que fueron la respuesta de Dios a mis oraciones.

Sorteando paradigmas y limitaciones iba dando un paso a la vez envuelto de un gramo de creencia cada día.

FF Me uní a TLC, por que mis razones de cumplir **mis sueños** eran palpitantes y entendía que debía asumir la responsabilidades del cambio.

Pasaron 4 años, suficientes para la gran transformación que he experimentado en todos los aspectos de mi vida. Y todo ha sucedido desde el momento de una decisión.



¡INICIA EL CAMBIO!

Todo cambio implica un movimiento de energía nueva en nosotros. Es, quizás, por eso que somos, a veces, muy resistentes a cambiar, por miedo a perder lo que ya hemos ganado, y a menudo con mucho esfuerzo. En este sentido, es importante recordar que cada vez que decidimos cambiar -y cuando ese cambio tiene un trasfondo que va en beneficio nuestro y de nuestro entorno- eso trae siempre recompensas para nuestro crecimiento. Nuestra principal responsabilidad debiese ser la de evolucionar a medida que pasa el tiempo, direccionando nuestro enfoque en base a nuestros propios deseos y talentos.

Inicia el cambio

Para qué cambiar??

Solo cuando hay un para que fuerte cambiamos, de lo contrario tendemos a conformarnos.

Razones principales de cambios

1. Cuando las condiciones te obligan
2. Cuando te impones nuevas metas
3. Cuando otros nos inspiran a cambiar

Hagamos que ese fuego que llevas dentro aumente de temperatura

1. ¿En quién te reflejas?

2. ¿Qué contenido volcarías en ti para reconstruirte?

Libros

Audios

Capacitación

Historias de Éxitos

3. ¿Qué palabras usarías contigo?

4. ¿Qué harías si supiera que no vas a fracasar?

5. ¿Qué rango trabajarás esta semana?

6. ¿Qué proyección tienes para 90 días?

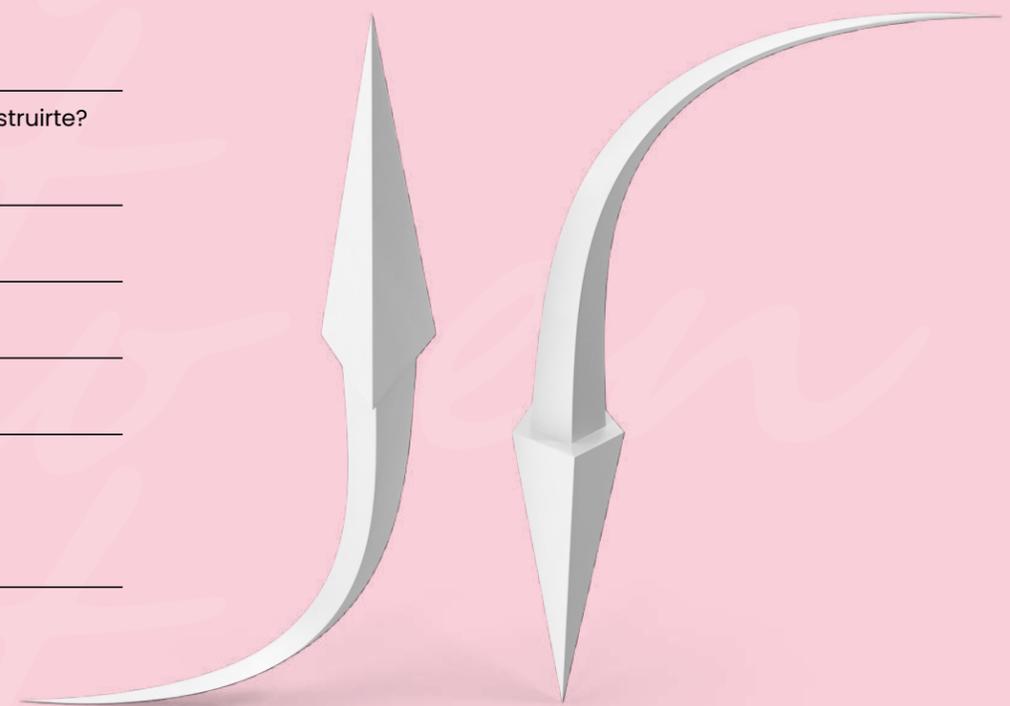
7. ¿Cuántos planes al día darás?

8. ¿Qué cambios físicos deseas? Para cuando?

9. ¿Quienes te rodean?

10. Te agregan valor

Estás a una decisión de la vida que quieres.



IDEAS, FRASES Y NOTAS

A large white rectangular area with a torn-paper effect at the top and bottom edges, containing 18 horizontal blue lines for writing notes.

**NO TIENES QUE
ESTAR "EN FORMA"
PARA INICIAR, PERO
TIENES QUE INICIAR
PARA ESTAR EN
FORMA.**

TANIA MORALES

21



Amante de la libertad, determinada a vivir al máximo, valorando el milagro de la vida. Comprometida en vivir una vida con propósito y no una vida tolerada, rompiendo cadenas de escasez que me he han antecedido en mi familia, dejando ahora un legado de abundancia y libertad a mis hijas y siguientes generaciones.

Mi gran pasión en ayudar a personas a reconocer su verdadero potencial. Amo ayudar a las personas a cuidar su salud y ser parte de su transformación es mi compromiso. Me apasiona empoderar mujeres desde el amor propio siendo consciente de que cuando una mujer se ama más, impacta más no solo a su familia sino a la sociedad entera que tanto necesita de mujeres que brillen desde el amor y no desde la competencia



Mi socio #1 es Dios, reconociendo que asociada con él, mis posibilidades son infinitas .

Me desarrollé en la industria bancaria por más de 11 años, los últimos 4 años como Gerente de Sucursal, posición que logré a los 24 años de edad. Una carrera muy exitosa, sin embargo llegó el momento en que sentí que mi carrera profesional se peleaba con mi rol de madre y es ahí cuando empiezo a plantearme emprender sin embargo sin capital, sin experiencia y sin tiempo no encontraba realmente oportunidades hasta que por Diosidencia me presentan la oportunidad de hacer Networkmarketing, oportunidad que tomé y que desarrollé a tiempo parcial durante 4 meses hasta que renuncié y decidí hacer de esta mi Nueva profesión logrando seguir creciendo profesionalmente mas también ser madre presente en la crianza de mis hijas.

Mi visión es crear 1000 familias libres y permitirle a esas madres estar presente en la crianza de sus hijos sin tener que abandonar sus sueños y metas.

VIDA SALUDABLE

SALUD | BELLEZA | BIENESTAR

El bienestar está estrechamente relacionado con cómo nos cuidamos a nosotros mismos y, como resultado, tiene un gran impacto en cómo priorizamos los diversos factores de nuestras vidas. En resumen, si uno no se siente bien y saludable, será muy difícil que pueda concentrarse en otros aspectos de su vida.

Con porcentajes casi iguales respecto a la atención que prestan al bienestar propio y al de sus seres queridos, y un deseo de equilibrio entre la salud física y la salud mental, tus clientes tienen altas expectativas de las representaciones de bienestar que les propongas en tus creatividades. En este sentido, mostrar imágenes auténticas de estilos de vida alineadas con el fitness puede ser una poderosa forma de expresar el compromiso de tu marca con la salud física, pero como resaltamos antes es importante incorporar más ingredientes del bienestar en la receta.

Tips para tener más calidad de vida

1. **Aléjate de la rutina.** Será muy importante que hagas cosas diferentes, por pequeñas que sean, todos los días. Intenta aprender algo nuevo cada día.
2. **Lee.** Mantén tu mente activa a través de la lectura variada, lee de todos los temas que puedas, esto te ayudará a tener puntos de vista más amplios.
3. **Escucha música.** La música es una herramienta del bienestar, puede activar estados de ánimo variados y sirve para relajarnos.
4. **Ten una buena actitud.** La negatividad no trae nada bueno ni nos ayudará a resolver nuestros problemas. Una actitud positiva favorece a nuevas ideas creativas para resolver cualquier conflicto.
5. **Viaja.** Viajar es terapéutico, estar en contacto con diferentes personas, en un ambiente diferente nos ayudará a ser más amplios de mente.
6. **Haz ejercicio físico.** El ejercicio físico es uno de los pilares del bienestar general, promueve las endorfinas en nuestro organismo, que nos dan sensación de felicidad y nos mantiene saludables.
7. **Come bien.** Esto va atado al ejercicio físico como una dupla que garantiza la salud física.

8. **Haz lo que te gusta.** Una vida de calidad está basada en la felicidad y nadie es más feliz que el que hace lo que ama. Así que descubre tu camino y no temas seguirlo.

9. **Ten la curiosidad de aprender cosas nuevas.** Un nuevo idioma, un instrumento musical, aprende sobre alguna cultura distinta a la tuya. Aprender cosas nuevas nos mantiene vivos.

10. **No dejes de tener metas y soñar.** Los sueños y metas serán aquello que nos lleve hacia delante, así que no te olvides de siempre trabajar en un proyecto nuevo.

Eres lo que consumes, por lo general, las personas que vivimos atrapadas en la oficina, no contamos con una buena alimentación sana y balanceada. Esto da lugar a muchas **imperfecciones en la piel y hasta enfermedades que se ven reflejadas en nuestro cuerpo.**

La alimentación se refleja en la piel

Ver la piel de una persona es una de las mejores formas de saber si dicha persona se alimenta bien. Sabemos que internamente también se producen cambios, pero esos no son visibles a simple vista. Es más, nosotros mismos recién nos enteramos de esos problemas internos **al presentar síntomas en la piel.**

Por poner algunos ejemplos, tenemos:

- El **marasmo**, producido por un déficit calórico.
- La **pelagra**, producida por falta de vitaminas.
- **Pérdida de cabello** por falta de hierro en nuestra dieta.
- **Psoriasis** por influencia del alcohol.

En ocasiones vivimos a un ritmo tan automatizado que ni siquiera nos planteamos si aquello que estamos haciendo es realmente lo que queremos hacer o si simplemente estamos siguiendo una inercia que en algún momento nos han dado pero que ya ni tiene ningún sentido, ni nos hace felices.

Cuando se trata de comer, todos tenemos hábitos muy arraigados. Algunos son buenos (“siempre tomo mi desayuno”) y otros no tan buenos (“siempre dejo el plato limpio”). Pese a que muchos hábitos de alimentación los adquirimos desde la niñez, no significa que sea demasiado tarde para cambiarlos. Los cambios repentinos y radicales en los hábitos de alimentación, como no comer más que sopa de repollo, pueden llevar a una pérdida de peso a corto plazo. Pero estos cambios exagerados no son saludables ni buenos y no ayudarán en el largo plazo. Para mejorar los hábitos de alimentación de manera permanente, se necesita un enfoque en el que Reflexione, Sustituya y Refuerce.

• **REFLEXIONE** sobre todos sus hábitos de alimentación, tanto buenos como malos, así como en las cosas que desencadenan que coma en forma poco saludable.

• **SUSTITUYA** sus hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables.

• **REFUERCE** sus nuevos hábitos de alimentación.

Ejercicio:

Elabore una lista de sus hábitos de alimentación. Mantener un “diario de alimentos”

durante unos días donde anote todo lo que come y la hora en que lo hace le ayudará a descubrir sus hábitos.

Subraye los hábitos de la lista que estén causando que usted coma más de lo necesario. Los hábitos de alimentación que con frecuencia pueden llevar a un aumento de peso son:

Comer muy rápido.

- Comerse todo lo que se sirve del plato
- Comer cuando no tiene hambre
- Comer de pié (puede hacer que coma sin pensar en lo que come o muy rápido)
- Siempre comer postre
- Saltarse comidas (o solo el desayuno)

Revise los hábitos de alimentación poco saludables que ha subrayado. Asegúrese de

identificar todos los factores que desencadenan esos hábitos. Identifique algunos de los que tratará de cambiar primero. No deje de felicitarse por las cosas que haga bien. A lo mejor casi siempre come fruta de postre o toma leche baja en grasas o desgrasada. ¡Estos son hábitos buenos! Al reconocer sus logros se sentirá motivado para hacer más cambios.

Elabore una lista de factores “desencadenantes” revisando su diario de alimentos tendrá más consciencia de dónde y cuándo surgen factores “desencadenantes” para comer sin tener hambre. Anote cómo se suele sentir en esas ocasiones. A menudo un “desencadenante” ambiental o un estado de ánimo particular es lo que nos impulsa a comer sin tener hambre. Desencadenantes comunes que impulsan a comer cuando no se tiene hambre:

Comer cuando no se tiene hambre. Desencadenantes comunes que impulsan a comer cuando no se tiene hambre:

- Abrir un cajón y encontrar su refrigerio favorito
- Sentarse en casa a ver la televisión.
- Antes o después de una reunión o una situación de estrés en el trabajo.
 - Llegar a casa del trabajo y no tener idea de lo que va a comer.
 - Que alguien le ofrezca un platillo que hizo ¡“solo para usted”!
- Pasar frente a un platillo dulce en un mostrador.
- Sentarse en el comedor del trabajo cerca de la máquina expendedora de golosinas o refrigerios.
 - Ver un plato de donas por la mañana durante una reunión de trabajo.
 - Pasar todas las mañanas a la ventanilla de su restaurante de comidas rápidas favorito

**LO QUE LAS MUJERES
AÚN TIENEN QUE
APRENDER ES QUE
NADIE TE DA PODER.
SIMPLEMENTE HAY
QUE TOMARLO**

ERIKA DELGADO

Madre, esposa y emprendedora, hija única, caprichosa, determinada y enfocada. Trabajé 8 años en Ejército como secretaria y de allí aprendí a ser Disciplinada.

Fui mamá a los 18 años y repetí a los 20, madre soltera hasta los 22, gracias a esto entendí el propósito de ser madre y la responsabilidad colgada en mis hombros que iba mucho más allá de llevar comida y darle techo a mis hijos. Entendí que el futuro de los hijos recae sobre las mamás y decidí asumir el reto con grandeza. Hoy estoy próxima a ser catalogada como millonaria Gracias a la industria MLM y gracias a TLC asegure el futuro de mis próximas 4 generaciones, honestamente amo la idea de ser la Abuela millonaria la que cambió el futuro y el gen de pobreza que nos mantenía en el piso.

EE **Hoy soy un ejemplo contundente de éxito que marca el camino no solo para mi familia sino para millones de familias más.**

Soy una mujer pasional, amo mi trabajo, amo enseñar, amo servir, amo liderar, siempre que se habla de Erika Delgado se habla de Entrega y pasión, aquí radica el secreto de mi éxito!!

Soy Networker, soy libre, soy feliz!!



DESCUBRE TU SUPERPODER

Sin importar el estilo de vida que elegiste vivir, o que por alguna razón se te ha ido dando, debes interiorizar que cada paso que has dado ha sido un peldaño para ser la mujer que hoy eres y en un futuro seguramente te transformarás. Si elegiste una vida basada en el trabajo o en el hogar o en función de alguna otra cosa ya te hace ser una superhéroe, pues te lanzaste a vivir una aventura donde la que gobierna eres tú.

Cada día es un día de construcción de tu ser y tu alrededor, cada labor, función u obligación que realizas, demuestra lo decidida y responsable que eres. Tu vida depende de ti y te enfrentas a cada reto como una aventurera que no mira atrás, lo que te hace ser grandiosa y estar aprendiendo constantemente.

En medio de esta construcción no debes permitir olvidarte de ti misma y descansar para recargar energías, a veces muchas de las tensiones y estrés que nos provoca la cotidianidad puede ser solventado con pequeñas acciones que nos reconfortan, no permitas olvidarte de disfrutar de detalles sencillos que te pueden renovar y darte nuevas perspectivas.

A continuación te damos una guía para que te renueves y equilibres tu bienestar emocional y físico.

1. Resistencia al cambio, no más: Estas tan enfocada que tienes una rutina establecida que hace que todo funcione, no temas descontrolar este patrón e inyectarle algo de diversión para ti, gozar de nuevos espacios, personas y actividades te harán salir de la zona de confort y te brindara nuevas experiencias.

2. Disposición: Debes asumir este espacio de renovación con toda la disposición para que atraigas cosas positivas hacia ti.

3. Hacer algo nuevo: No importa que o en que aspecto lo quieras hacer, arriésgate a aprender algo nuevo, esto te reconfortará y cuando te des cuenta aprendiste algo más y disfrutaste, y de ser el caso contrario tendrás la experiencia de haberlo intentado.

4. Empezar una renovación física: Tu cuerpo necesita estar en movimiento, a veces creemos que el trajín diario puede ser esa parte física, pero no es así, debemos tener un momento de conciencia donde el movimiento y la actividad física sea el foco, de esta forma tú cuerpo se llenará de vitalidad, recuerda siempre complementar el ejercicio con una alimentación saludable.

5. Deja los problemas: Todos tienen problemas, sin importar la magnitud, los problemas agobian y absorben la energía, no estamos diciendo que te hagas la desentendida, preocuparse no los soluciona, ocuparse sí! Trabaja sobre las cosas que tú tienes control, es el primer paso para la solución y deja que lo demás fluya, así mantienes tu estabilidad emocional.

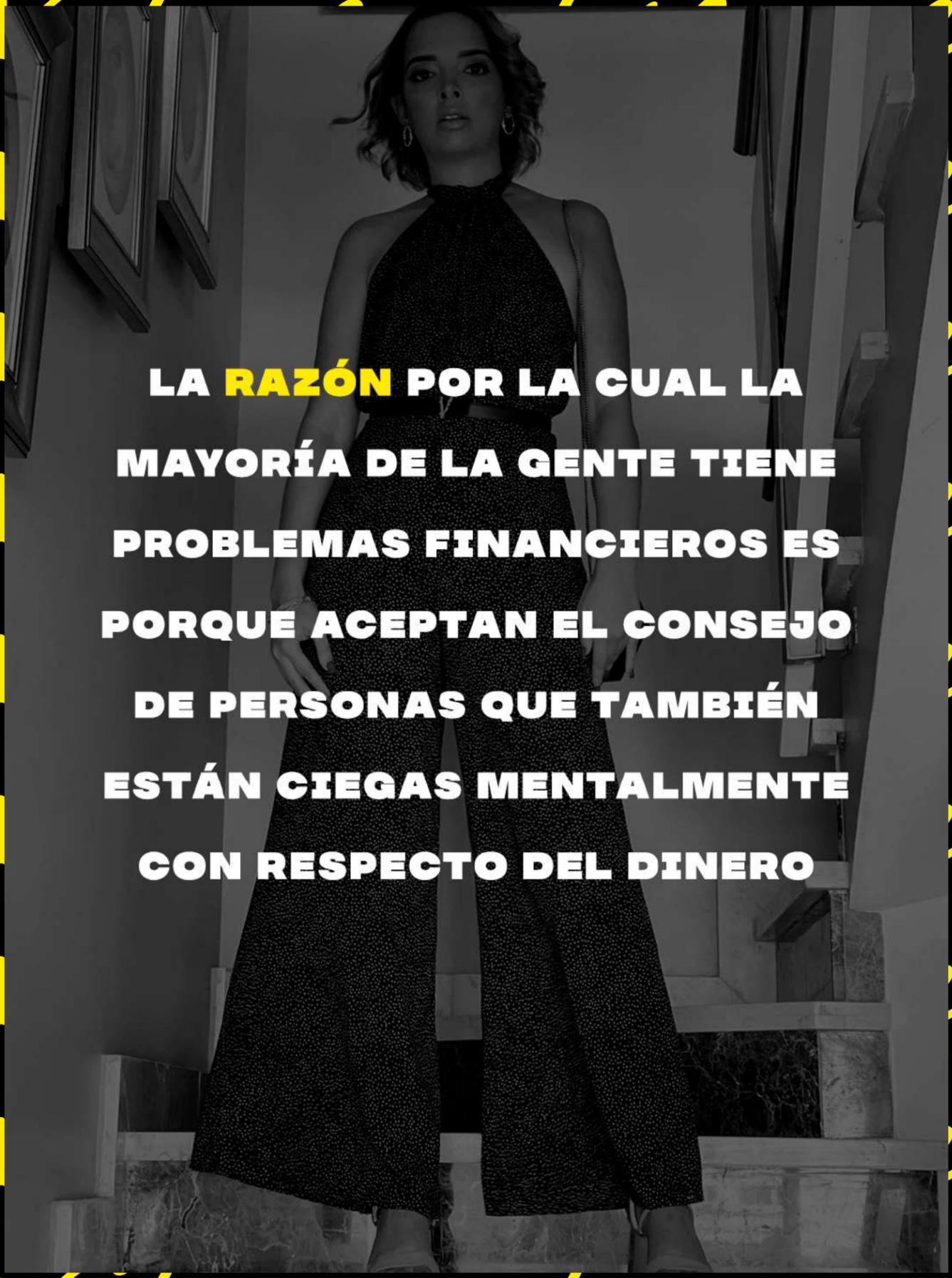
Un súper poder es una herramienta que ayuda para identificar y contrastar fortalezas y debilidades, contra las oportunidades y amenazas que depara el mercado, la vida personal y el terreno profesional. Es la base de diagnóstico que podemos utilizar para definir objetivos realistas y diseñar estrategias competitivas para alcanzarlos. Se trata de ponernos frente al espejo y conocernos bien. También, tiene que ver con elegir y cultivar aquellos aspectos del súper poder que nos ayudan y controlar esa parte que no es tan gloriosa. En fin, se trata de contemplar y analizar.

Este tipo de análisis representa un esfuerzo para examinar la interacción entre las características particulares del candidato o de nosotros mismos y el entorno en el cual se compite o competirá. El conocimiento de nuestro súper poder tiene múltiples aplicaciones y puede ser usado por a diferentes niveles tanto personal, profesional y corporativo. Si te preguntaran en este momento, ¿cuál es tu súper poder, ¿qué contestarías?

EJERCICIO

Identifica 5 fortalezas que son tu super poder:

Hand-drawn style exercise box with 15 horizontal lines for writing. Two yellow sticky notes are attached to the right side of the lines.



LA RAZÓN POR LA CUAL LA MAYORÍA DE LA GENTE TIENE PROBLEMAS FINANCIEROS ES PORQUE ACEPTAN EL CONSEJO DE PERSONAS QUE TAMBIÉN ESTÁN CIEGAS MENTALMENTE CON RESPECTO DEL DINERO

éxito en lacones

JAHNNA CARMONA

Soy Dominicana, esposa de José Gregorio Hernández, madre de Emilia, Andrés y Diego, Networker profesional y millonaria documentada de la industria.

Tuve una carrera profesional exitosa, con Licenciatura y Maestría, por más de 10 años trabajé para diferentes empresas en el área de Recursos Humanos.

En el 2011 inicio mi carrera en Redes de Mercadeo buscando generar un ingreso extra para cubrir gastos de estudios, pagar deudas y ayudar a mi familia. Después de alcanzar el éxito y haber dejado mi empleo para dedicarme 100% al negocio, la compañía en la que estaba enfrentó una crisis que no nos permitió continuar y nos llevó a una quiebra económica y emocional, por lo que para el año 2014 volví a emplearse con la convicción de jamás volver a la industria, totalmente decepcionada de ella.



En el momento en que decidí superar mis miedos, comencé a ser libre.

En el 2018, frustrada por la falta de propósito, buscando tener tiempo para dedicar a mi familia que ya había crecido a 2 hijos y tener mejores ingresos para pagar mis deudas personales tomo la decisión de dar una nueva oportunidad a la industria y paso a formar parte de TLC con mi esposo, que ya era Director Nacional y gracias a ello ya gozábamos de un mejor estilo de vida pero yo seguía sin "libertad".

Desde entonces me dedico 100% a mi negocio en Total Life Changes, dónde encontré mi propósito: ayudar a otras mujeres que, como yo, quieren tener libertad de tiempo y dinero para vivir en vez de sobrevivir, ayudar a liberar 1000 familias latinas. Hoy, para gloria de Dios, junto a José Gregorio lideramos un equipo internacional y somos parte de los Top Earners de la industria.



CONSTRUYE TU LIBERTAD FINANCIERA

La mayoría de las personas trabajan para pagar sus cuentas y vivir el "día a día"...ese no es el caso de la mujer emprendedora como tú y como yo, nosotras buscamos LIBERTAD FINANCIERA!

Desde que decidimos embarcarnos en nuestro negocio soñamos con vivir sin deudas y que el dinero no sea una limitante para tomar decisiones. El problema empieza cuando vemos esos obstáculos en el camino y pareciera que ese sueño se va cada vez más lejos.

La realidad es que los verdaderos obstáculos están en nuestra manera de pensar y accionar frente a nuestras finanzas, somos rápidas para endeudarnos y cuando ganamos dinero lo gastamos a la misma velocidad con la que entró.

Utilizando técnicas del Coaching Financiero, podemos tener una gran ayuda en desarrollar ciertas habilidades para potenciar nuestra inteligencia financiera e iniciar nuestro camino a la Libertad!

Ejercicio:

Test de finanzas sanas: cómo saber si cuidas bien tu dinero
Tomado de <https://www.mibolsillo.com>

1. ¿Qué haces cuando sales de compras?

1. Doy prioridad a lo que REALMENTE necesito en mi hogar, para mí o para la familia; comparo precios y sobre todo no cedo a las tentaciones de los 'antojitos', o lo hago de vez en cuando. Es decir, no sufro por el gasto hormiga.

2. Aunque vaya al super y tenga una lista bien definida de lo que necesito, si en el camino se atraviesa algo 'barato' o 'llamativo' (aunque innecesario), es seguro que lo echaré al carrito. Pasará lo mismo cuando haga otras compras: si voy por un pantalón, llegaré a casa con el outfit completo.

3. Sí compro únicamente aquellas cosas que son necesarias para mí o mi familia. Sin embargo, elijo lo primero que veo, sin comparar precios, sin ir a distintos lugares para verificar dónde me conviene más.

2. ¿Eres una persona puntual en sus pagos (créditos, servicios, renta, etc)?

1. Sí, me preocupa retrasarme. Eso puede generarme cargos extra, alguna multa. Sin contar con que puede perjudicar mi historial de crédito o hacer que la gente me vea como mala paga.

2. Sí pago, aunque de vez en cuando me retraso o de plano no me doy cuenta.

3. No me preocupa pagar a tiempo. Además, a veces pago menos de lo que corresponde a mis deudas.

3. Cuando recibes tu salario/comisiones, esto es lo que haces con el dinero:

1. Organizo a dónde irá el dinero: hago un balance entre ingreso, gastos, pagos, para no pasarme.

2. Pago y gasto en lo indispensable, y si queda un extra, lo uso para comprar de nueva cuenta. Si 'libero' alguna cantidad de la tarjeta de crédito, de inmediato la utilizo.

3. Primero gasto en lo que me gusta, después hago cuentas.

4. Con respecto al ahorro, tú:

1. Tengo un monto fijo que siempre guardo. O quizás no es una cantidad fija, pero siempre me preocupo por engordar el 'cochinito'.

2. Muy ocasionalmente, pero no le doy mucha prioridad o sólo cuando recibo ingresos extra que me dejen guardar algún dinero.

3. No guardo dinero nunca. Lo intento pero no dura mucho tiempo en mis manos porque voy y me lo gasto.

Qué dicen de ti tus respuestas

Mayoría de 1: Eres una persona bien organizada y equilibrada en cuanto a lo que ganas y lo que gastas. ¡Felicidades! Tienes bien definidas las prioridades de tus finanzas, como el ahorro.

Mayoría de 2: Aunque cumples con tus pagos, te cuesta evitar gastos que no siempre son indispensables y sueles ser un poco descuidado con tus finanzas personales. Te recomendamos cambiar tus hábitos poco a poco y empezar a ahorrar.

Mayoría de 3: Eres bastante despreocupado por tu situación financiera. Gastas más de lo que ganas y eventualmente tendrás problemas si no cambias con URGENCIA tus hábitos de compra.

IDEAS, FRASES Y NOTAS

**EL DÍA QUE TE DES
CUENTA DE LO
PODEROSA, VALIENTE
Y CAPAZ QUE ERES...
ESE DÍA NADIE PODRÁ
DETENERTE.**



SARA GONZÁLES

Esposa, mamá de 2: 1 niño de 7 y una niña de 7 meses, mis mayores motivos.

Soy Lic en Análisis de Sistemas Informáticos: Estudie esta carrera ya que era una mujer antisocial y con baja autoestima, lo que para muchos es tan sencillo como el relacionamiento, para mí ha sido uno de mis más grandes desafíos. Trabaje como empleada de una cadena de Ópticas durante 5 años, ganando el mínimo más comisiones. (Entre 450 a 500 dólares mes) En esa etapa de mi vida me encontraba quebrada y sobreendeudada, estacada en el crecimiento personal y decepcionada de una profesión de la cual esperé mucho en un País de pocas oportunidades. **Es en ese momento de tu vida en donde tus decisiones determinan tú futuro.**

Yo decidi darle un giro a mi vida, busque y pedí una oportunidad a Dios y me la entrego: puso en mi camino a mi mentora y líder Ana Cantera quien con su ejemplo de superación me demostró que yo también podía hacerlo.

“ Me considero la hija mimada de Dios, pues he sentido su presencia y obra durante toda mi vida.

Hoy, 4 años de esa decisión me considero una mujer empoderada y determinada, que ya ha logrado realizar muchos sueños, viajando a varios países, contando mi historia de éxito ante miles de personas.

Networker profesional y millonaria, brindando oportunidad y siendo de inspiración a miles de personas en todo el mundo.

ENFRENTANDO UN GIGANTE

Si estás parado frente a una puerta que tiene un letrero que dice "miedo", ese es el umbral que debes cruzar para tener éxito.

¿QUÉ ES EL MIEDO?

Es una sensación de angustia provocada por la presencia real o imaginario.

1) El miedo positivo : es una emoción fundamental, universal, inevitable y necesaria

2) El miedo negativo: Es un tipo de miedo psicológico que se refiere a algo que podría pasar, no a algo que está ocurriendo. Se presenta de muchas formas: incomodidad, preocupación, ansiedad, nerviosismo, tensión, temor, fobia, etc.

El problema es tener el miedo cuando no hay motivo REAL, es decir, darle muchas vueltas a lo que pasa alrededor e imaginarnos el peor de los escenarios posibles aunque no sea el mas probable. Está relacionado con la falta de confianza limita el crecimiento y desarrollo personal.

IDENTIFICA TUS MIEDOS

Piensa en 3 cosas a las que temes: ¿A qué sientes miedo? ¿Qué sensaciones te están provocando esos miedos?

1-

2-

3-

¿Qué hay detrás de esos miedos?. ¿Realmente no lo puedes afrontar o soportar? ¿Y si la recompensa realmente fuera extraordinaria?

1-

2-

3-

4-

5-

CONSECUENCIAS DE LOS MIEDOS

Es una barrera que te impide vivir la vida. "El miedo nos paraliza, nos bloquea emocionalmente y nos dificulta disfrutar en muchas ocasiones de los pequeños o grandes placeres de la vida".

Nos impide sacar todo nuestro potencial.

Esa parálisis, ese freno a tu crecimiento y desarrollo personal, es la consecuencia de una serie de efectos sobre tu cuerpo y sobre tu mente.

COMO ENFRENTAMOS ESTE GIGANTE?

Nos decía Nelson Mandela: "No es valiente quien no tiene miedo sino quien sabe conquistarlo".

5 claves para superar tus miedos desde AHORA MISMO, sean los que sean.

1. **Deja de huir.** Cuando tienes miedo a algo, es natural que pongas excusas para evitar afrontarlo. Sin embargo, esta reacción provoca aún más miedo ya que este te persigue con más fuerza. Con esta actitud de huida acabas teniendo miedo al miedo, lo cual es mucho peor.

2. **Deja de negarlos.** A muchas personas les cuesta aceptar que tienen miedo. Se autoengañan contándose una historia falsa para demostrar una valentía que no tienen. El primer paso para superar un miedo es aceptarlo.

3. **Deja de luchar.** No veas el miedo como a un enemigo al que hay que derrotar porque siempre te ganará. Cuanto más luchas, más grande y poderoso se convierte. Date cuenta que en el fondo es una lucha contigo mismo.

4. **Hazte amigo de tus miedos.** Permítete sentir el miedo en tu cuerpo. Obsérvalo e identifica cómo se manifiesta, en qué partes de tu cuerpo, cómo reaccionas, ¿te sudan las manos?, ¿se te acelera el corazón?, ¿te tiembla la voz?, ¿te sonrojas?, ¿qué es lo que te sucede a ti cuando sientes miedo? Cuando lo tengas bien identificado date cuenta que es solo una sensación corporal, no te vas a morir por ello y empezará a ser capaz de afrontarlo. Se trata de normalizarlo como una simple emoción incómoda y pasajera.

5. **Afróntalos como una oportunidad para crecer.** Cambia tu perspectiva y mira los miedos como grandes maestros que te desafían a ir más allá de ti mismo. Haz lo que te da miedo. Es la única manera que tienes de liberarte definitivamente de él.

IDEAS, FRASES Y NOTAS

**ERES
MUJER DE
ALAS NO
DE JAULAS**

GISELLE

ROJAS

Madre de 4, esposa, amante de Dios, soy mujer sin límites, no conozco barreras que no pueda saltar ni muro que no pueda derribar, porque quien a Dios tiene, todo lo tiene y todo lo puede.

Agradecida de ser una mujer emprendedora, luchadora, apasionada, que no conoce lo que es rendirse ni un no por respuesta, que trabajo incansablemente e incondicionalmente por lo que sueño y deseo, que me apasiona ayudar a los demás.

Me desarrollé como empresaria tradicional por más de 20 años, desarrollé una cadena de 11 tiendas las cuales fueron muy exitosas y reconocidas, pero llegó un momento en mi vida que no tenía tiempo para mí ni para mi familia y me di cuenta que me pasaba la vida para pagar gastos propios de los negocios y que tenía que reinvertir constantemente mis ganancias, eso me llevó a explorar otras áreas de negocios y gracias a eso hoy en día soy empresaria independiente, Networker y manejo libertad de tiempo e ingresos.

Ser Networker ha sido la mejor decisión de mi vida en el mundo de los negocios.

FF **AMO ser emprendedora, exitosa y poder ayudar a que muchas personas cambien sus vidas.**



MUJERES DE FÉ

Mujeres extraordinarias que nos enseñan Grandes enseñanzas.

ELIZABETH

La historia de Elisabet, proporciona una excelente perspectiva de cómo hacer frente a la desilusión de una manera que honre al Señor. A través de años de infertilidad, Elisabet maneja su deseo insatisfecho de tener un hijo con una confianza y obediencia continua al Señor. Es posible que su vida no haya resultado como ella lo planeó, pero Dios le permitió jugar un papel fundamental en el desarrollo de Su historia redentora.

El capítulo 1 del libro de Lucas describe el perfil de una mujer que sabía lo que era enfrentar la desilusión. Elisabet llegó a ser la madre de Juan el Bautista, no sin antes enfrentar décadas de infertilidad. Su historia tiene mucho que enseñarnos sobre la gracia de Dios al momento de enfrentar nuestras propias desilusiones.

APRENDIENDO A DEJAR QUE DIOS SEA DIOS.

Todo lo que llega a nuestras vidas de una forma u otra, tiene un propósito, debes permanecer confiada en su plan soberano. Dios tenía un plan y un propósito para la vida de Elisabet. Ella era un pedacito, una parte muy pequeña, de una imagen mucho más grande.

Elisabet en su espera, hablaba de Dios y su enfoque era Dios.

Estas no son las palabras de una mujer enojada, a pesar de que su esposo había quedado mudo como resultado de su incredulidad. Estas son las palabras de una mujer anclada en la esperanza.

ESTHER

Mujer valiente de Fe inquebrantable con una confianza en Dios admirable.

Cualidades de Débora

Fe Confianza en Dios Sabiduría Liderazgo Independiente Dinámica Hábil Valiente Justicia Misericordia Rectitud Equidad Guerrera Intrépida Determinada.

El ángel del SEÑOR acampa en derredor de los que le temen, y los libra. (Sal 34:7).

No temas, porque yo estoy contigo. No tengas miedo, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, y también te ayudaré. También te sustentaré con la diestra de mi justicia. (Is 41:10).

Porque así ha dicho el Alto y Sublime, el que habita la eternidad y cuyo nombre es el Santo: Yo habito en las alturas y en santidad; pero estoy con el de espíritu contrito y humillado, para vivificar el espíritu de los humildes y para vivificar el corazón de los oprimidos. (Is 57:15).

Bendito el hombre que confía en el SEÑOR, y cuya confianza es el SEÑOR. Será como un árbol plantado junto a las aguas y que extiende sus raíces a la corriente. No temerá cuando venga el calor, sino que sus hojas estarán verdes. En el año de sequía no se inquietará ni dejará de dar fruto (Jr 17:7-8).

Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces (Jr 33:3).

Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis. (Jeremías 29:11)

ORAR, RENUNCIAR Y COMPROMETERTE

Lo que pienses, lo SERÁS, lo que sientas, lo ATRAERÁS, lo que imagines, Lo CREARÁS.

**No hables, ACTÚA
No digas, DEMUESTRA
No Prometas, CUMPLE**

**HOY es el comienzo De una nueva vida,
CREÉLO**

**Eres Mujer de Alas no de Jaula
Sé libre y vé por lo que te pertenece**

IDEAS, FRASES Y NOTAS

Blank writing area with horizontal lines and decorative elements on the left side.

TEURISS

ALVAREZ

45

ÁMATE

**Y NUNCA VUELVAS AL
MISMO LUGAR QUE
TE HIZO SENTIR UNA
PERSONA INSEGURA,
TRISTE, MOLESTA,
PORQUE CRÉEME;
AHÍ NO PERTENECES.**

Nací en la República Dominicana. Vengo de una familia con muchos valores y con pocos recursos económicos lo que provocó un impacto en mí desde muy temprana edad. En algunas ocasiones tuvimos carencias de cosas muy básicas y viví situaciones muy difíciles como tener que crecer lejos de mis padres debido a las limitaciones económicas, esa situación, entre muchas otras cosas que sucedieron durante esa época me impulsaron a tomar la decisión de trabajar y querer generar dinero para liberar un poco la carga de mis padres.

Por todo lo anterior entendí desde mi adolescencia que si quería hacer algo grande, la única opción era emprender. Puse mi primer negocio a los 18 años y ahí empezó la aventura. Aprendí mucho y tuve mucho éxito en mis negocios tradicionales y me convertí en un ente de superación. Al mismo tiempo me casé, tuve a mi hijo Sergio a los 24 años y un año después de su nacimiento me separe convirtiéndome en madre soltera. Luego inicié la universidad y me gradué de Licenciada en Contabilidad a pesar de que no tenía planeado ejercer la carrera; lo estudié para tener un "título".

Durante 10 años fui madre soltera, empresaria, mujer, amiga, hija, joven y todas las responsabilidades que lleva ser cabeza de familia y estar al frente de distintos negocios. En el 2014 producto de malas decisiones económicas y confiar en las personas incorrectas, perdí de la noche a la mañana, todo lo que había construido con tanto esfuerzo y dedicación. Esa situación cambió mi vida de una manera impresionante.

Estaba sin negocios, sin casa, sin dinero, sola con mi hijo y eso me hizo tocar fondo. Gracias a Dios ya conocía la industria de Redes de Mercadeo y eso me dio la fe necesaria para saber que en algún momento Dios me enviaría la oportunidad correcta para volver a recuperar mi vida.

En el 2016 llega a mi vida TLC y hoy 5 años después, puedo decir que mi vida a dado un Giro Total. Hoy tengo un ser maravilloso a mi lado Vladimir Jáquez, con el cual comparto mi vida y mis sueños. Soy Millonaria documentada, Embajadora de TLC, con una organización maravillosa.

Mi por qué para salir hacia adelante es vivir una vida sin limitaciones, con libertad financiera y gracias a Dios lo hemos logrado. Ahora el compromiso sigue firme para liberar 1,000 familias y dejar un legado de superación, perseverancia, sueños cumplidos, demostrando que no importa los obstáculos o circunstancias que se presenten en el camino. Si te mantienes enfocado y perseverante tu vida puede cambiar para siempre y lograr el éxito que tanto anhelas.



¡YO TENGO EL PODER!

Cómo mujeres, a medidas que vamos creciendo, a la mayoría de nosotras, principalmente en la cultura latina, nos van inculcando ideas y creencias pre-concebidas de cómo debemos comportarnos y reaccionar antes las diferentes situaciones que se nos irán presentando en nuestras vidas.

La mayoría de esta preconcepciones van orientadas hacia la creencia de que somos un ser inferior y por ende debemos actuar y reaccionar por debajo de nuestras capacidades.

“Somos el sexo débil” es una frase común que se vuelve tan cotidiana, que muchas mujeres la han asumido como tal. Porque, como dice el dicho, “tanto se repite una mentira hasta que se convierte en verdad”.

Entonces tú vida se limita a:

- Debes ser sumisa y obediente.
- Si un hombre te elige, eres afortunada y la encargada de los quehaceres del hogar (aun y trabajos).
- Si no te casas y tienes hijos antes de los 25 años te estas poniendo vieja.
- En tu empleo probablemente haces la mayoría del trabajo y tu jefe es hombre y eres la que menos cobras.
- Si has tenido varias relaciones de pareja eres una cualquiera.
- No puedes expresar tus opiniones en voz alta, porque eres mujer.
- Desarrollas miedo al que dirán
- Inseguridad
- Baja autoestima

En este punto dejas de lado tus sueños, comienzas a tomar malas decisiones en tu vida que te llevarán a repetir el mismo patrón con las mismas ideas que te han inculcado.

Entonces la mayoría de las veces termina sucediendo lo siguiente:

- Eliges una profesión u oficio que no te gusta.
- Te casas antes de tiempo.
- Tienes hijos antes de tiempo.
- Conservamos malos matrimonios o relaciones porque tenemos miedo de salir adelante.

Escribe cuáles otras ideas pre-concebidas conoces tú de cómo dicen que deberían ser o comportarse las mujeres

Cómo crees tú que afecta todo esto la autoestima y desarrollo emocional de las mujeres.

RELACIONES TÓXICAS

Todo lo anteriormente mencionado repercute directamente en cómo desarrollamos nuestras relaciones interpersonales. Relaciones de pareja, familiares, con nuestros hijos, amigos, socios de negocios, etc.

Una relación tóxica se caracteriza por ser una relación destructiva, que no es saludable y que a una de las dos partes o ambas le está generando cierto daño o malestar.

En general, las relaciones tóxicas pueden definirse como relaciones en las que ambas partes son incapaces de lograr un trato de igual a igual. Una relación se vuelve tóxica en el momento en que una de las partes “se aprovecha” de la otra, cuando aparentemente sólo uno de los dos obtiene un beneficio.

Tipos de relaciones tóxicas

- Relaciones fundamentadas en el chantaje emocional
- Relaciones fundamentadas en el miedo
- Relaciones tóxicas de poder
- Relaciones tóxicas basadas en mentiras

Puedes identificar si estás en una relación tóxica cuando de alguna u otra forma te sientes mal, por ejemplo te sientes juzgado, desvalorizado, manipulado, amenazado, acosado, maltratado o sientes un vacío difuso después de verte con la persona tóxica. Te roba la energía. Si te sientes identificado con algunos de estos sentimientos, es importante que te preguntes si estás en una relación tóxica y busques la manera de salir.

Cuando nos acostumbramos a estar en círculos tóxicos, regularmente también elegimos mal a nuestra pareja.

Cuando iniciamos una relación, en muchas ocasiones idealizamos al hombre que estamos conociendo. Nos involucramos en esa burbuja de amor y no estamos pendientes a las señales. Esas señales que te pueden advertir si estás entrando en una relación tóxica. En una relación de odio- amor.

Cuando eres una mujer vulnerable y has sido criada con las ideas pre-concebidas antes mencionadas, te expones fácilmente a tener una relación tóxica de pareja.

Señales que te ayudan a identificar que estas en una relación tóxica:

- Tu pareja cuestiona que salgas planes por tu cuenta con amigos o familiares
- Le molesta que no dependas de él o ella para hacer tus planes
- Le molesta no tener acceso a tus objetos personales y a tus redes sociales
- No respeta tu privacidad
- Siente celos de personas con las que mantienes una buena relación de amistad o familiar
- Te controla tus movimientos y tus horarios
- Te hace de menos, te manda a callar, te hace sentir que lo tuyo es menos importante.
- Te cuestiona continuamente
- No cree en ti, ni en tus proyectos
- Las discusiones acaban cuando tú cedes
- Mantiene relaciones sexuales para evitar que se enfade, o te compara con parejas anteriores.

Te has sentido o sientes que estás o has estado en una relación tóxica?

_____ **SI**
_____ **No**





 **ÉXITO**
en *Tacones*

  @exitoentacones

www.exitoentacones.net