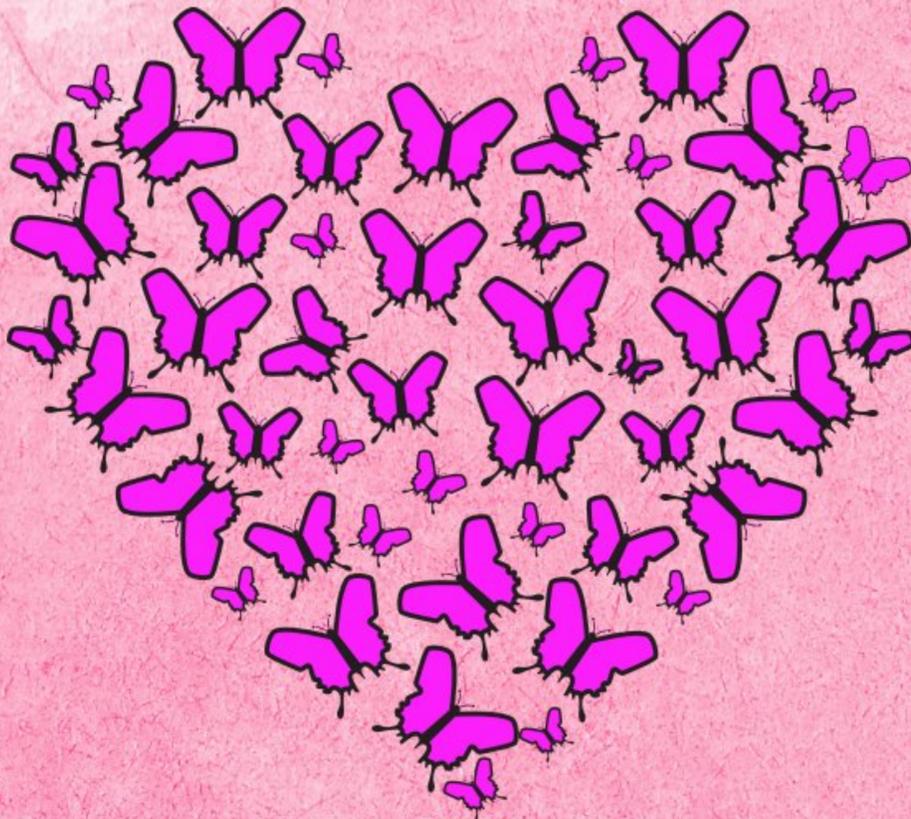
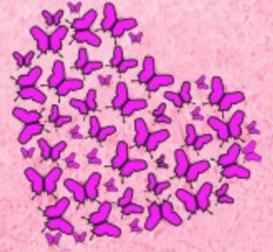
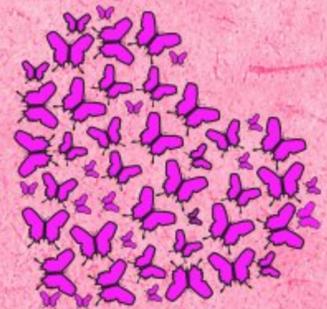
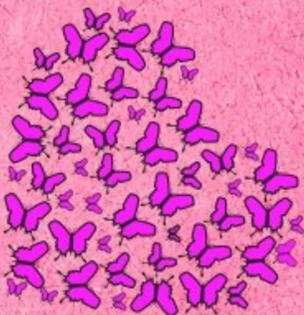


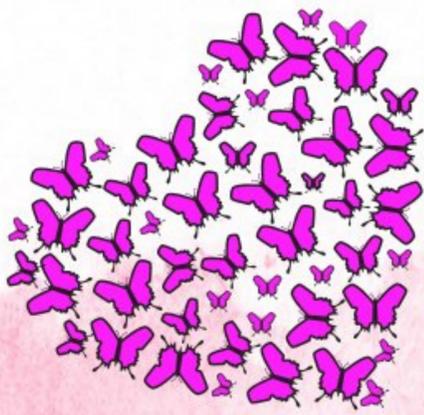
# Trazos del Alma



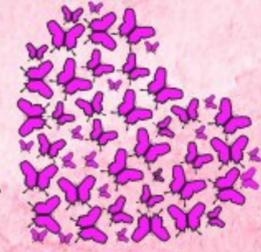
"La mujer en la que te estás  
convirtiendo te costará personas  
, relaciones, espacio y cosas materiales...  
elígela por encima de todo"

Ron Israel





# Trazos del Alma



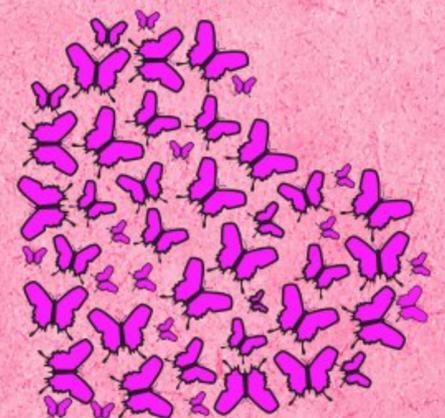
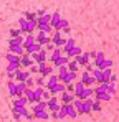
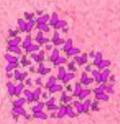
Todos los días te cuentas una historia, ya sea consciente o inconscientemente, lo haces.

Esa historia tendrá un fuerte impacto en los resultados que obtengas en tu vida.

¿Qué historia te contarás hoy?

Ten muy presente que eres la única persona que controla tus pensamientos. Desde hoy cuéntate una historia de amor propio abundancia, éxito y plenitud.

¡Te la mereces!

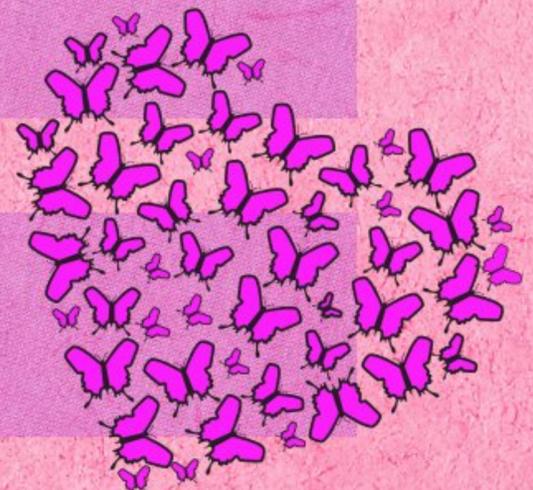




# Mis secretos



Soy un ser infinitamente creativo, soy brillante y  
absolutamente  
¡Capaz de lograr cualquier cosa que me proponga!



# Mi nuevo hábito

Solo necesitas 21 días para crear un hábito nuevo. Aquí tienes 30 espacios. Marca cada casilla cada día y cuéntate la historia de que puedes lograrlo.

¡Cree en ti!

## Mi nuevo hábito

¡Empieza hoy!

Cree en ti

¡Tú puedes!

Un día a la vez

¡Ya van 5 días!

¡Demuéstrat e que puedes!

¡Hoy es más fácil!

Diseña tu historia

¡Eres increíble!

¡Levántate y brilla!

¡Puedes hacerlo!

Un paso más...

¡Vas de maravilla!

¡Decide hoy!

¡Ya vas a la mitad!

¡Sigue adelante!

¡Yo creo en ti!

¿Qué historia te cuentas hoy?

Tu hábito cada vez es mejor

¡Eres admirable!

¡Di: ¡Yo puedo!

¡Sigue así!

¡Ve por más!

¡Sí, sí, sí sí!

¡Ya falta poco!

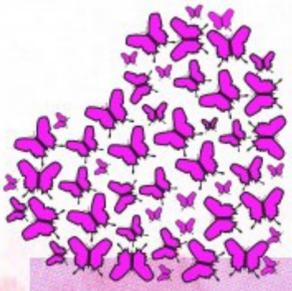
¡Animo!

¡Magnifico!

¡Ya casi!

¡Un día más!

¡¡Lo lograste!!



# Mi tablero de visión



Este espacio es para ti, para que puedas crear la historia que se hará realidad en los próximos doce meses, o el tiempo que decidas darle. Esta aquí para que lo veas todos los días para que vibres alto y te llenes el alma cada vez que lo veas. ¡Tu imaginación es el límite! Comienza a plasmar aquí la historia que tu quieres vivir.

Palabras que te inspire

Frase del año

Meta financiera



Tu proyecto o sueño personal.  
¡ Ponle fecha!

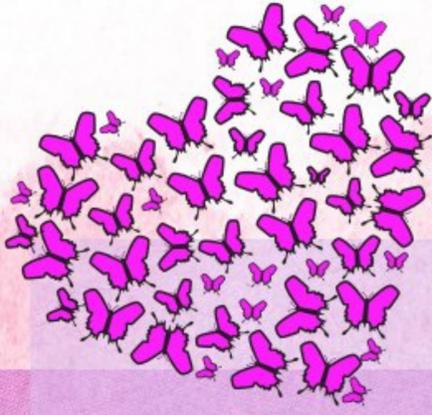
Tu proyecto o sueño personal.  
¡ Ponle fecha!



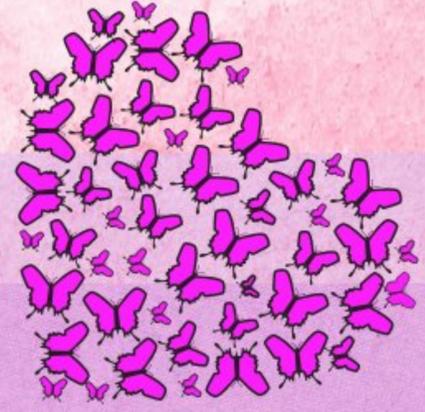
Meta personal







# Mi alter ego

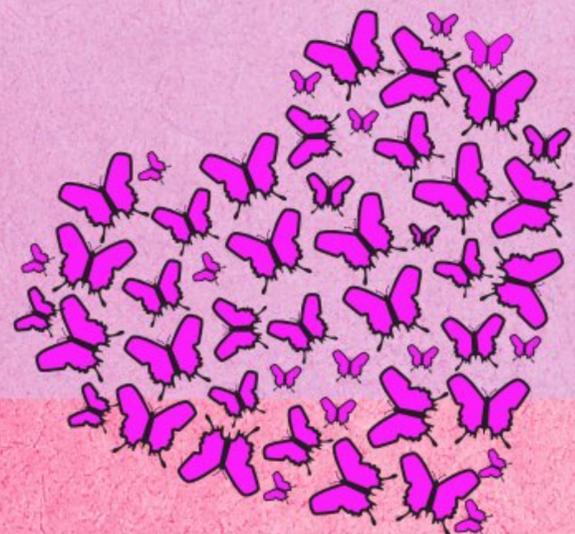


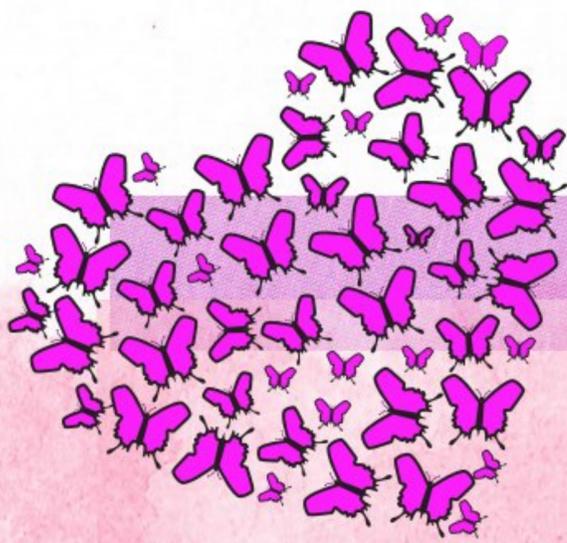
¿Cómo se llama?

¡Comienza a crearlo!

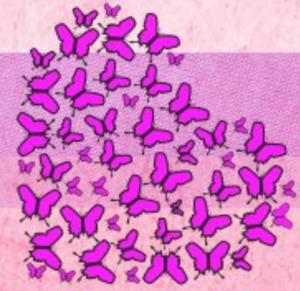


Reflexiones

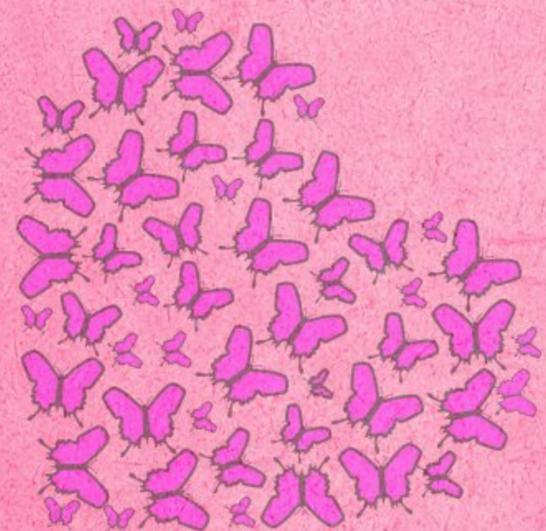


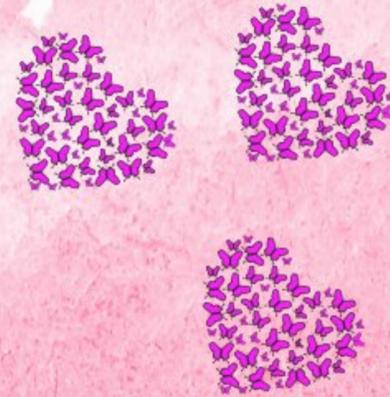
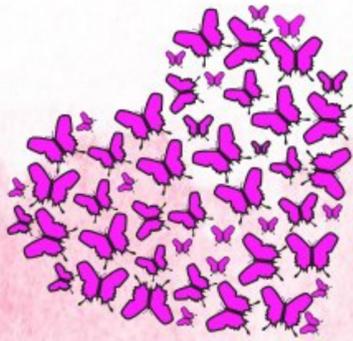


# Mis miedos



¡Escribelos para dejarlos ir ya!





Soy María Salgado, Psicoterapeuta y Coach de Vida, creadora del Método AMATE y fundadora de la web; . [www.trazosdelalma.com](http://www.trazosdelalma.com) ¡Muchas gracias por llegar hasta aquí! Espero que hayas disfrutado de este viaje para mejorar tu autoestima y sentirte más valiosa, más segura, más feliz y en definitiva más tú. Si te has descargado la guía en la web de [www.trazosdelalma.com](http://www.trazosdelalma.com), tal vez ya me conozcas ; como te dicho soy Psicoterapeuta y Coach especializada en Autoestima, Relaciones Personales y Dependencia Emocional. Trabajo con mujeres que se sienten inseguras, no se valoran ni tienen confianza en sí mismas y se preocupan mucho por lo que piensen y opinen los demás. Con mi método AMATE (método desarrollado y comprobado tras más de Treinta años de experiencia) para Autoestima, Relaciones Personales y Dependencia Emocional consiguen ganar confianza en sí mismas, superar sus miedos y sentirse seguras y capaces de alcanzar sus objetivos. Aprenden a valorarse y a poner límites, se atreven a ser ellas mismas y empiezan a disfrutar, de su vida y de sus relaciones. Mi cometido es precisamente:

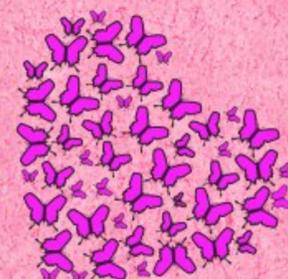
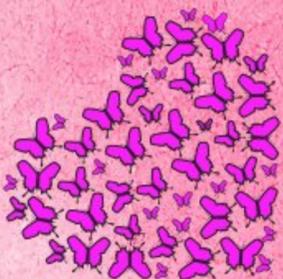
· Ayudarte a que te valores, te quieras, te gustes y te sientas orgullosa de cómo eres porque tú eres única. ·

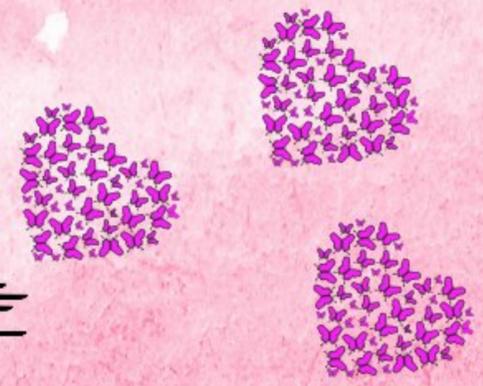
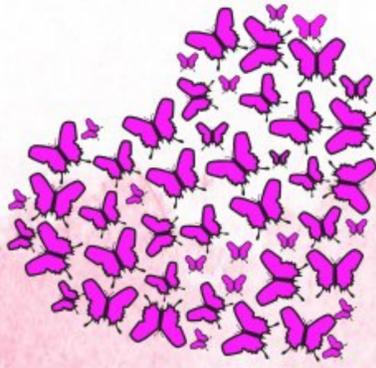
Ayudarte a que olvides los pensamientos recurrentes, los miedos, las exigencias y todo aquello que te impide sentirte bien, y comiences a disfrutar de tu vida con seguridad, sosiego, plenitud y felicidad.

· En definitiva, ayudarte a que te sientas libre para ser tú misma. He acompañado a cientos de mujeres durante los más de treinta años de profesión a quererse, sentirse bien consigo mismas y tener más felicidad, más seguridad y más bienestar en su vida.

Si te has dado cuenta de que necesitas ayuda para conseguirlo, estaré encantada de acompañarte. Yo también he estado en tu situación y pedir ayuda fue la mejor decisión que he tomado en mi vida.

¡Enhorabuena por dar ese paso tú también!





**Antes de empezar pregúntate:**

¿Estoy realmente preparada para tomar las riendas de mi vida?

¿Estoy abierta al cambio y a descubrir nuevas formas de ver y de vivir las cosas que sean más beneficiosas para mi ?

¿Estoy dispuesta a hacer lo que sea necesario para quererme y confiar en mi?

¿Estoy realmente comprometida con mi felicidad y mi bienestar?

¿Has contestado afirmativamente a todo? ¡Genial!

**Pues te invito a una primera sesión de valoración totalmente gratuita** por Skype ,Zoom o WhatsApp, para que me hables de lo que te sucede y de lo que te gustaría conseguir y yo te cuente como puedo ayudarte a lograrlo.

Solo tienes que enviarme un correo a **maria@trazosdelalma.com**, o si lo prefieres puedes reservar tu la cita en la pagina web **www.trazosdelalma.com/contacto** ,tan pronto como lo reciba me pondré en contacto contigo para concretar una cita. Estaré muy feliz y agradecida por tu confianza.

**Un fuerte abrazo**

*Maria Salgado*

