



Luzdhy Huerta  
Life Coaching

Coaching Integral para la Mujer

# GUÍA GRATUITA UN VISTAZO A TU VIDA IDEAL!!!

COACHING INTEGRAL  
PARA LA MUJER





*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

---

## Introducción

Cuántas veces duran el día simplemente no supiste en que se te fue el tiempo y de repente ya pasó otro día mas en tu existencia?

Te gusta vivir esa sensación? De no saber claramente que paso en tu día, o tal vez te llenaste de tareas y trabajos, atendiste a todo el mundo, trataste de resolver y enmendar...y simplemente no te quedo tiempo para ti, te olvidaste de tus sueños, debido a la influencia de todo tu alrededor y la voceita loca de tu cabeza que te dice...mmm mejor no.

Sabes, no eres la única!!! Eso es algo con lo que aprendimos a vivir cada día y cada día es más "normal" o necesario tener un alto nivel de estrés porque si no es así entonces no entramos en los estándares de la sociedad moderna que vive de prisa y no se da el tiempo de detenerse a oler las rosas...y si lo haces seguramente sentirás culpa y se te tildará de floja.

Pero...aquí en la intimidad de la confianza, donde nadie te estará viendo, ni juzgando, ni midiendo, ni alterando...solo es para ti y tu alma...este ejercicio tiene la principal finalidad de que Tú puedas estar contigo desde el amor!!! Y te des la oportunidad de regalarte la vida que verdaderamente anhelas...sea que encaje en los estándares de los demás o no!!!

**ES TU VIDA Y SOLAMENTE TU PUEDES VIVIRLA...ESE ES TU REGALO!!!**



*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

---

Entre más grande sueñes...mejor!!! Date la oportunidad de liberar esa mariposa que llevas dentro y quiere simplemente volar alto!!!

Aquí en este espacio y en este momento, todo es posible, nada queda lejos y no hay nadie para decirte que no es para ti o que no se puede, ni siquiera Tú!!!

Con este ejercicio te vas a poder regalar el espacio de conectar contigo misma de una manera interna, donde nadie más que tu puede llegar y que solamente tú sabes y puedes encontrar lo que te haga feliz y te hace vibrar y te emociona hasta el alma!!!

Nota: Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar sola y relajada, puedes acompañarte de una vela, aromas y música que te mantenga en paz.

Quien fui,  
Quien soy  
Quien seré!!!



Así que vamos por partes:

**a) Hacer Reflexión profunda**

- Es precisamente regalarte el espacio y darte el permiso para poder vivir esta reflexión hacia adentro de ti, donde están todas las respuestas.

**b) Análisis personal**

- Vamos a definir con sinceridad y sin juicios que eso que te gusta de tu vida y que no...después de todo no podemos articular algo que no conocemos y para crear hay que tener consciencia de ello.

**c) Integración del Ser**

- Vamos a revisar el modelo **SER-HACER-TENER**, entenderás que todo empieza en el Ser, sino empiezas de adentro, entonces no podrás crear afuera.

**d) Vivir una experiencia fascinante**

- Ahora a disfrutar!!! Porque tienes el poder de crear de verdad la vida que tú quieres...



## INICIEMOS..

### a) Hacer Reflexión profunda

Muchas veces nos olvidamos de nosotras mismas y quienes somos porque nos dejamos influenciar por todo lo externo a nuestro alrededor y muchas veces ni siquiera tenemos consciencia de eso, solamente nos vamos desvaneciendo en algún tipo de espejismo y vamos perdiendo la esencia de quien verdaderamente somos, pero sabes, nunca la perdemos solo la olvidamos entre tanta información y uff eso es un alivio, siempre está ahí, latente dentro de ti, intacta...así que vamos a recordar quien eres en realidad.

Piensa en 5 cosas por la que estas sumamente agradecida...y repite simplemente dentro de ti **Gracias "Tu nombre" Te amo tanto "Tu nombre"** al tener tus ojos cerrados y repetir estas frases, simplemente visualiza esas cosas por la que estas agradecida y disfruta la sensación que tienes en ese momento, puede ser paz, dicha, tranquilidad, emoción, lo que sea!!!

Deja que suba tu nivel energético!!! Y poco a poco regresa a este espacio con todo eso y abre tus ojos lentamente y continuemos.



## b) Análisis personal

Aquí no se trata de los “debería” de lo que se “espera” de ti...no, no, no señorita!!” este espacio es para ti y como te dije tienes que ser bien sincera contigo porque sabes que...aquí no hay nadie más que tú!!! Y puedes darle rienda suelta a tus sueños y regalarte la satisfacción de vivir tu vida a tu manera!!!

Vamos despejando tus ideas:

### ➤ QUE ES LO QUE SI QUIERO EN MI Y PARA MI VIDA

Aquí vamos a divertirnos, pon todo lo que venga a tu mente, sin analizarlo y ver si es posible o no...déjate llevar, pregúntale a tu alma y suéltate!!!

Anota todo aquello que siempre has querido hacer y te apasiona, pero que tal vez no has hecho, lo que quieres lograr en tu vida y como te gustaría sentirte en todos los días!

Si te cuesta un poco de trabajo, porque no estas acostumbrada a enfocarte en esto, puedes hacer una pequeña lista de lo que no te gusta y cambiarlo a positivo, lo contrario de eso negativo es lo positivo en tu vida.



*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

Anota tu lista aquí:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora en esta segunda lista vas a anotar **7 rasgos positivos** como mínimo que te gustan de ti, aquellos dones y talentos y como usarlos en tu vida. Si no se te facilita, recuerda momentos donde saliste adelante de algo y como te sentiste y actuaste en ese momento.

---

---

---

---

---

---

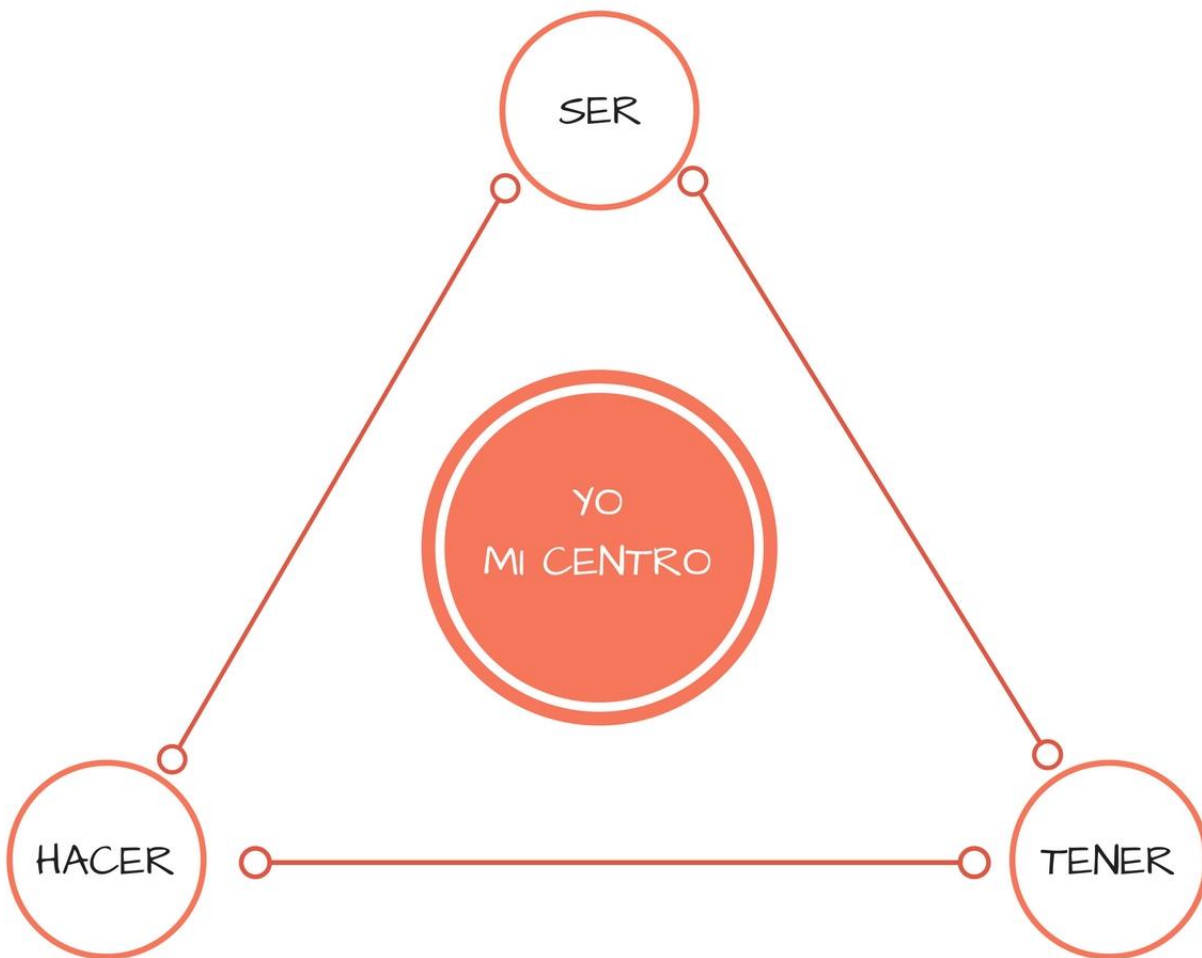
---

NOTA: estas dos listas las puedes imprimir y pegarlas donde las veas todos los días!!! Así te recordarás constantemente donde enfocar tu energía y agradecer por esos sueños!!!



c) Integración del Ser

## La Aritmética de la vida





*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

## **Modelo de vida SER - HACER - TENER**

- ✚ Muchas personas se focalizan únicamente en definir qué es lo que tienen que hacer para tener la vida que quieren.
- ✚ Otras tantas creen que primero necesitan tener y así poder definir quiénes son.
- ✚ Cuando la verdad es que nosotros necesitamos establecer y descubrir quienes verdaderamente SOMOS, quienes queremos SER - quienes necesitamos SER- para de ahí reflejar en lo que hacemos, lo que dará como resultado poder tener lo que queremos.

## **La Diferencia radica en partir desde el SER**



Por qué partir desde el Ser...

<b>En el SER</b>	<b>En el HACER</b>	<b>En el TENER</b>
<b>Se Nace</b>	<b>Se Crea</b>	<b>Se Obtiene</b>
<b>Inicio</b>	<b>Mantener</b>	<b>Finalizar</b>
<b>Imaginación</b>	<b>Motivación</b>	<b>Satisfacción</b>
<b>Deseo</b>	<b>Acción</b>	<b>Resultado</b>

ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA SIEMPRE:

- TOMA DE CONSCIENCIA DE TU PERSONA Y LA CONFIANZA EN TI MISMA
- EN LA AUTONOMIA PARA DECIDIR SOBRE TU VIDA
- EN LA IDENTIFICACION DE INTERES PROPIOS
- EN TENER Y TOMAR EL PROPIO PODER INTERNO QUE PROVIENE DESDE EL SER



*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

---

**d) Vivir una experiencia fascinante**

Por último, vamos a trabajar con esto que descubrimos, relájate, encuentra un lugar y una posición cómoda, no tienes que estar sentada y con las piernas cruzadas para hacer este ejercicio de visualización-meditación, solo déjate llevar y disfrútalo, escucha el audio que acompaña este ejercicio que puedes descargar en este link –

<https://soundcloud.com/user-423803592/vistazo-vida-ideal>

Terminando la meditación puedes anotar las emociones, recuerdos, sentimientos que vinieron a tu mente para que puedas trabajar si así lo decides con ellos.



*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

---

Me encantaría saber de ti y que te pareció este ejercicio, que realizaciones, conclusiones, descubrimientos te dejó.

Espero que este artículo, escrito por mí desde mi corazón y guiado por mi intuición, compartiéndolo desde el alma, te sirva de algo y lleve luz a tu camino, así como el Universo sigue siempre iluminando el mío.

Como todo en la vida, toma lo que te vibra y te ayude, lo demás déjalo fluir... Mizpah

Yo al final creo que todo lo que vamos aprendiendo es la guía del camino de regreso a casa pero **sobre todo de regreso a una misma...**

Entonces hasta que **no re-conozca quien soy y re-descubra mi verdadero ser**, seguiré viviendo una vida de falsedad donde me dijeron quien tenía que ser!!!

Quiero vivir Enamorándome de mi día a día y así poder re-conocer a Dios en mí.



*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

Si estás dispuesta a emprender el viaje de poder regresar a ti yo tengo las herramientas perfectas para ti.

Deseas cambiar tu vida ¿Estás lista?

Conoce mi programa en línea:

RE-CONOCERME ES AMARME



COACHING INTEGRAL PARA LA MUJER

No te digo más...atrévete a cambiar la curiosidad por el juicio y haz click en este link donde podrás encontrar toda la información acerca de este programa transformacional!!!

<http://luzdhyuerta.com/enamorandomedemi/>



*Luzdhy Huerta*  
*Life Coaching*

Coaching Integral para la Mujer

---

Quedo a tus órdenes para cualquier duda o comentario y muchas gracias por sincronizar!!!

Namasté 

L. | Luzdhy Huerta

Coaching Integral para la Mujer ~ Enamorándome de mí

Certified Personal Transformation Life Coach

[infocoaching@luzdhyuerta.com.mx](mailto:infocoaching@luzdhyuerta.com.mx)

FB- Coaching Integral para la Mujer ~ Enamorándome de mí