

DIARIO  
*de una*  
EMPREDEDORA  
ESPIRITUAL

MILS

Marielys LIFESTYLE

nov 2020

*Cuida*

Espíritu,  
cuerpo y alma

¿Conoces los  
**COLORES**  
de temporada?

*Libros*  
**LECTURAS**  
de OTOÑO

**MARCA  
PERSONAL**

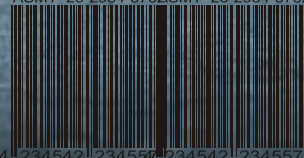
TÚ IMAGEN VENDE

Conocer  
y trabajar  
con las

*Diosas*

[www.marielysavila.com](http://www.marielysavila.com)

ASMT 23-2984-573ASMT 23-2984-5732



4 234542 234557 234542 234557

# MARCA PERSONAL

*La imagen vende. Si tú quieres vender servicios de alto valor, es fundamental que trabajes una buena marca personal.*



**CON ELLO GANAS...**





● Reconocimiento

● Aceptación

● Confianza ante tus clientes



*Proyéctate positiva para  
alcanzar el ÉXITO*

# Cuida **Espíritu, cuerpo y alma**

Cuando cuidamos de nuestra **alimentación, ejercicios** diarios y **meditaciones,** nos mantenemos en **equilibrio** entre espíritu, cuerpo y alma.





## AYUNO INTERMITENTE

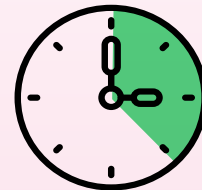
Para empezar, una de mis prácticas habituales favoritas de **control y alineación del cuerpo, alma y espíritu** son los ayunos intermitentes.

Esta técnica está basada en pasar tiempos prolongados sin ingerir alimentos o líquidos. Por ejemplo yo practico el **ayuno intermitente 16/08**, es decir, solo como durante 8 horas y paso 16 sin comer.

Los ayunos traen beneficios tanto para generar cambios internos como externos, algunos de ellos es la **pérdida de peso** o cambiar hábitos alimenticios, hasta **controlar la mente** y nuestros pensamientos.



Paso 16 sin comer



Como durante 8

## 30 MINUTOS DE EJERCICIO

Otra práctica importante que puedes incorporar en tu día a día es llevar a cabo ejercicio físico, mínimo 30 minutos al día. Es un buen tiempo para **darle a tu cuerpo vitalidad** y energía que luego te permitirá llevar a cabo tus actividades diarias, y **enfocarte mejor en tus proyectos**.



### IDEAS

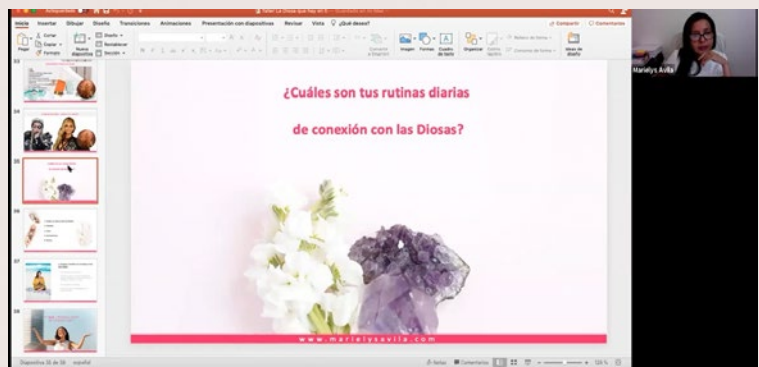
- Una caminata
- Trote suave
- Yoga suficientes para activarte.

# ¿Conoces qué son los *Arquetipos de las Diosas* y lo que pueden hacer por ti?

Conocer y trabajar con las Diosas tiene la virtud de sanar y potenciar la sabiduría femenina de tu vida y tu negocio.

Los Arquetipos son símbolos universales con los que hacemos una conexión con dimensiones con las que no somos conscientes. **Son patrones de energía** que experimentamos de modo espontáneo, y con los cuales nos identificamos para representar un papel.

**Existen diversas diosas** con las cuales puedes trabajar, en función del aspecto que quieras sanar y potenciar de tu sabiduría femenina. Por ello es maravilloso conocerlas y sentir con cuál conectas mejor para que te ayude en tu día a día, tanto a nivel personal como



## ***PARA ALINEARTE CON ELLAS, PUEDES...***

1. Dedicar un espacio para las Diosas que sea sagrado para ti, y te permita conectarte con su energía. En este espacio puedes añadir cristales y otros elementos que te resuenen.
2. Prender e intencionar una vela.
3. Disfrutar de la aromaterapia.
4. Bailar al ritmo de una música que te transporte.
5. Meditar en las Diosas de tu elección.

# COLORES *de temporada*

***La moda, esta temporada tiene  
entre sus colores tendencia  
el amarillo, rojo, púrpura y naranja.***



## **EL ROJO**

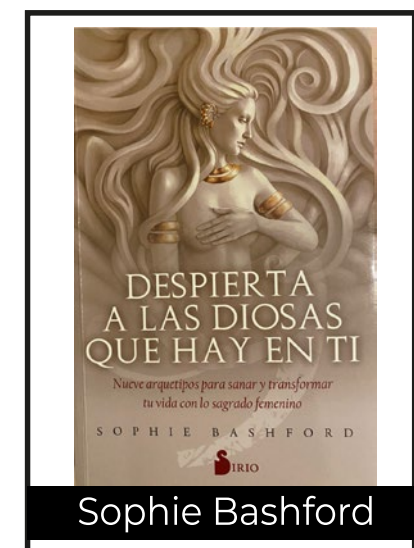
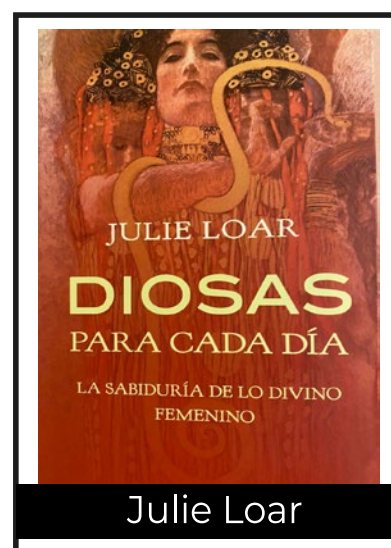
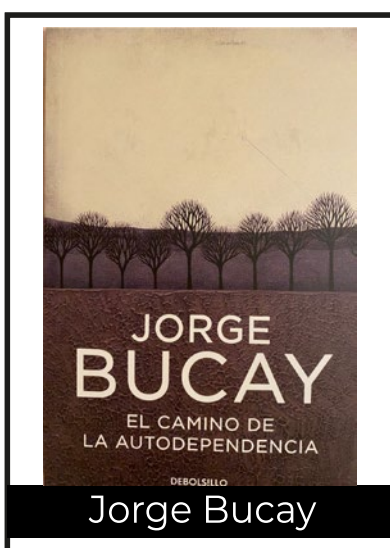
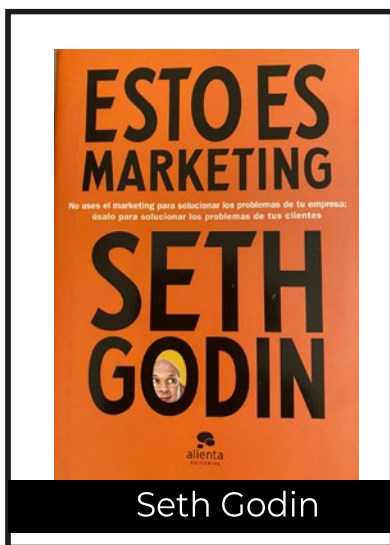
simboliza  
confianza y  
determinación.

## **EL AMARILLO**

es energía y  
vitalidad, los cuales  
te ayudan a sacar  
adelante todos tus  
proyectos a diario.

# *Libros* **FAVORITOS** *de OTOÑO*

*Entre mis recomendaciones del mes están estos 2 de mis clientas*





*Nos vemos el proximo mes  
en la tercera edición de*

**MILS**  
Marielys LIFESTYLE  
nov 2020

*Bendiciones*  
Marielys



[www.marielysavila.com](http://www.marielysavila.com)