

M A R I E L Y S

LIFESTYLE

DIC 2020

HAZ BALANCE
DE TU AÑO Y CREA
TU PROPIO
**MANTRA DEL
DINERO**

Crea tu propio
CORAZÓN
DE FIELTRO
NAVIDEÑO

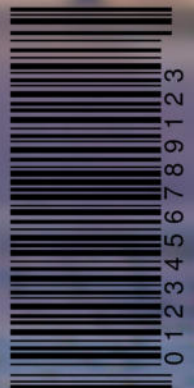
**BÚSCALE UN NUEVO
SIGNIFICADO A LA
NAVIDAD**

TIPS
PARA QUE EL
GLAMOUR NO
FALTE EN TUS FIESTAS

¿POR QUÉ Y CÓMO
DEBES CUIDAR TU
ENERGÍA?

Libros y receta
PARA SABOREAR
DURANTE LAS FIESTAS

www.marielysavila.com



CREA TU MANTRA DEL DINERO

Ahora que estamos a punto de finalizar el año es cuando hacemos balance de todo lo que hemos vivido durante los últimos meses, tanto a nivel personal como profesional. Como mujer emprendedora y empresaria, es momento de revisar las ganancias que has tenido en 2020 y organizar y planificar tu calendario de ventas para el año que viene. Dentro de este proceso quiero compartir hoy contigo los pasos que puedes llevar a cabo para crear tu mantra del dinero según Napoleón Hill y su libro "Piense y Hágase Rico" que se ha convertido en uno de mis libros de cabecera y que me ha permitido transformar mi relación del dinero y alcanzar la vida que merezco.

Para ello debes llevar a cabo los siguientes pasos:

1. Especifica el monto exacto que deseas obtener por tus servicios.
2. Determina qué es lo que vas a dar a cambio del dinero que vas a recibir (tu trabajo).
3. Pon una fecha límite para cuando lo desees.
4. Crea tu plan de acción.
5. Escribe de manera clara y concisa un contrato contigo misma donde queda clara tu intención de ayudar, fecha límite, cómo vas a hacer para facturar ese monto, los beneficios que van a obtener tus clientes, etc.
6. Lee este contrato cada día en voz alta.



5 Tips para que el Glamour, no falte en tus Fiestas

Este año parece que muchas cosas, se han vuelto nuevas de repente...

Así que vamos a prepararnos para unas fiestas "especiales" en este año 2020, en las que sea cual sea la "propuesta que nos presenten", vamos a dar lo mejor de nosotras, a preparar nuestra mentalidad, para unas fiestas que sí, necesitan un ingrediente esencial: GLAMOUR!, aunque lo celebres en la más estricta intimidad. "Como haces una cosa, haces todo lo demás", poner tu más Elevada Intención, en preparar unas hermosas fiestas, es sembrar una Energía Poderosa para el próximo año, en tu Negocio y en tu Vida: "Como terminas, inicias"

- Si quieres que el próximo Año sea Especial: este año, has vivido un año singular, es el momento de introducir algo nuevo, también en tus fiestas.

- Experimenta con nuevas recetas, nuevas frases para tus seres queridos, transforma o introduce detalles nuevos en la decoración navideña, en la mesa y en tus actitudes.

- Tú eres la Reina: que todo tenga tu toque personal, que todo respire a Ti.

- Es el momento de repasar tu armario y tu belleza: qué tal si te preparas la lista de belleza: masajes, tratamientos, peluquería... y cómo vas a vestirte: qué ropa vas a ponerte, complementos, para que reflejes la mujer que quieres que todos, vean en ti. Recuerda poner grandes dosis de Glamour!

- Prepara también tus listas: menús, regalos y todos aquellos detalles que no quieres dejar escapar. Escribirlo es la mejor manera de descargar tu cerebro y estarás tranquila de que no vas a olvidar nada.



**Pilar Creus,
Life Coach**

Cuida tu Energía

Tu nivel de energía y de bienestar influye en cómo te afecta lo que sucede, como funciona tu negocio y en cómo afrontas los problemas. Si tu nivel de energía o bienestar es alto es más probable que afrontes cualquier situación desde la serenidad, desde la paz interior. En cambio si tu nivel es bajo, hay situaciones que pueden llevarte a un sufrimiento incontrolable.

Ideas para cuidar tu energía:

- Cuida tu bienestar
- Haz ejercicio regularmente (o por lo menos muévete con frecuencia).
- Lee artículos y libros que te inspiren, te motiven y te hagan sentir bien.
- Dedicar tiempo a actividades que te gusten.
- Rodéate de personas que te hacen sentir bien y evita situaciones y personas que te hacen sentir mal, siempre que sea posible.

Sé consciente del estado de tu energía, es normal que tu energía varíe pero lo importante es que seas consciente y hagas en cada momento lo necesario para mantenerla por encima de unos mínimos.

¿CÓMO VIVES LA NAVIDAD? BÚSCALE UN NUEVO SIGNIFICADO

Se está acercando la Navidad, un período lleno de movimientos, es una época en la que puede vivirse desde distintas perspectivas: desde el Ser y/o desde el Hacer.

Cuando la vivimos desde el Ser, se mueven, sobre todo, las emociones. Si lo hacemos de manera positiva disfrutamos de las celebraciones familiares, es un momento de encuentros, de ilusión, de alegría, de disfrute...

En cambio, cuando la vivimos desde el Ser de manera negativa, normalmente rechazamos la Navidad, no nos gusta, la vivimos con nervios y estrés.

Cuando la vivimos desde el Hacer, también podemos vivirla desde esos dos polos, si lo hacemos de manera negativa, vivimos esta etapa con mucho trabajo que nos lleva al estrés. En cambio, si la vivimos desde el otro polo, el positivo, es un período donde vemos oportunidades para sacar nuestros productos a la luz, vemos el consumir con conciencia, como una inversión en nosotros mismos, en adquirir más conocimiento, en hacer regalos que aportan a nuestros seres queridos...

Lo ideal es vivir esta época desde el Ser y el Hacer de manera positiva, así que reconectemos con esta época, y, lo mejor es optar por hacerlo con conciencia y disfrutar del proceso.

Recordemos lo que significa la Navidad: es una fiesta de luz, que tiene como propósito iluminar las consciencias y llenar los corazones de esperanza hacia una vida más amorosa. Así que te dejo 5 tips para que disfrutes de estas navidades:

1. Piensa en positivo en todo lo referente a estas fiestas (la organización, la gente con la que te vas a relacionar...)
2. Enciende velas, hazlo de manera consciente, sabiendo que estás ayudando a poner luz en los corazones, a crear armonía, paz.
3. Pon música que eleve tu vibración y la de tu hogar.
4. Viste tu hogar con el árbol de Navidad, el belén, adornos...
5. Cocina con amor, con consciencia de que estás alimentando el alma de tus invitados con tus mejores deseos amorosos.



Cecilia Ruiz
Psicóloga espiritual

Un abrazo de luz

www.marielysavila.com

CÓMO CREAR TU CORAZÓN DE FIELTRO NAVIDEÑO

Para esta decoración necesitarás: fieltro rojo, tijeras, aguja e hilo rojo, hilo blanco y una cinta o cordón fino.



Sarai Fanlo,
Mentora de Artesanas



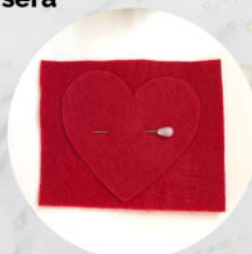
Paso 1

Haz primero un corazón doblando un cuadrado por la mitad y así será simétrico y te saldrá perfecto.



Paso 3

Dibuja un copo de nieve con un lápiz o bolígrafo en el centro de uno de los corazones.



Paso 2

Recorta el segundo corazón poniéndolo encima de un cuadrado de fieltro, así serán iguales.



Paso 5

Una vez hechos los lados largos empieza por las terminaciones para simular un copo. Realiza dos puntadas pequeñas e inclinadas y para terminar una central que coja el lado largo que hiciste al empezar. Así hasta tener todos los lados.



Paso 4

Haz unas líneas cosidas del centro a los extremos de tu copo con hilo triple como ves en la foto.



Paso 7

Una vez germinado tu copo de nieve, une un corazón al otro haciendo un hilbán en todo el perímetro.



Paso 6

Después haremos una pequeña estrella en el interior para rematar mejor el copo, esta es opcional. Primero una puntada y luego otra.



Paso 8

Introduce un cordón o cinta para poder colgar si quieres tu corazón y remata para dejarlo bien cerrado. Lo puedes rellenar de algodón o de guata o miraguano.

Mis Recomendaciones

DE LIBROS PARA ESTE MES



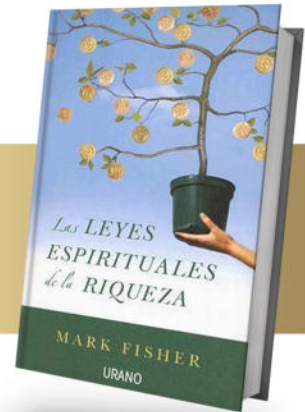
**Domina tu energía
(Javier Robas)**

Todo es energía, y en este libro aprenderás las claves para subir tu vibración y dominar tu energía para tener una vida feliz y dar felicidad a los que te rodean.



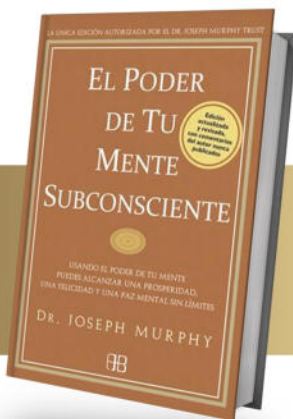
**El Poder frente a la Fuerza
(David R. Hawkins)**

Aquí encontrarás una muy buena explicación de los niveles de la conciencia humana y cómo se asocian a las emociones, para que retomes tu poder personal.



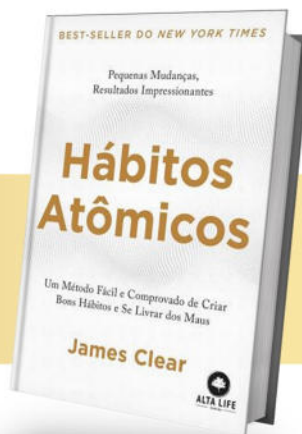
**Las leyes espirituales de la riqueza
(Mark Fisher)**

Libro muy práctico e inspirador para que aprendas que todo es espiritual, y como cambiar tu estado de conciencia para abrirte a la abundancia.



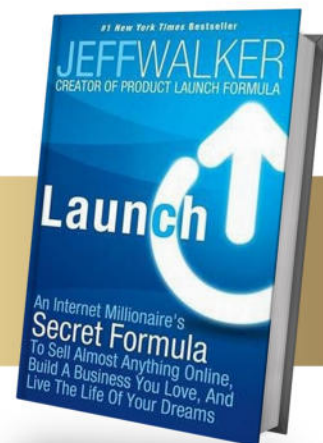
**El Poder De Tu Mente Subconsciente
(Joseph Murphy).**

En este libro te maravillarás del poder de tu mente y aprenderás herramientas que te permitirán crear el destino en tus propios términos.



**Hábitos Atómicos
(James Clear).**

En este libro bien inspirador descubrirás el gran poder que reside en los pequeños hábitos para transformar tu vida.



**Launch
(Jeff Walker).**

En este libro el autor te comparte como vender cualquier cosa online paso a paso, imprescindible para una emprendedora online como tú.

TESTIMONIO DE UNA DE MIS CLIENTAS

Ana Anglada, Mentora de Veterinarios



“Nunca pensé que yo pudiera ser mentora”

Hace 13 años monté mi propia clínica veterinaria. Iniciaba mi negocio con la mayor ilusión del mundo, pero no tenía la mentalidad empresarial. Era veterinaria y me apasionaba tratar y curar a las mascotas, pero de negocios no sabía nada de nada. Mi negocio crecía por la inercia de la novedad, pero no porque yo fuera una parte activa en su crecimiento.

En ese momento no sabía que me faltaba mucho conocimiento para llevar una empresa. Así que me puse a investigar qué herramientas necesitaba para conocer el estado de mi empresa y lo que era más importante, cómo hacer que creciera. Y se abrió un mundo de posibilidades frente a mi.

Fueron años de aprendizaje y de tomar acción, y gracias a ellos mi negocio despegó.

Muchas veces, si miro hacia atrás me doy cuenta de que no hubiera podido hacerlo estando sola. Tuve la gran suerte de tener personas maravillosas a mi lado que me llevaron de la mano para poder llegar hasta donde estoy hoy. Personas que habían estado donde yo estaba y que gracias a su formación habían conseguido lo que yo quería. En ese momento no me di cuenta pero tenía a mi lado a mis primeros mentores.

En el momento que reconoces que necesitas ayuda te abres a un mundo de oportunidades de conocer a gente que te puede ayudar.

La carrera de veterinaria es una de las carreras más bonitas, y te prepara sobradamente para poder curar y prevenir enfermedades. Para lo que no te prepara es para montar un negocio.

Por este motivo, desde hace 3 años me dedico a ser mentora de veterinarios, a los que enseño cómo potenciar sus clínicas veterinarias a través del marketing, las ventas y la fidelización.

¡Quién me lo iba decir a mi!

Ensalada de Gallina

Aquí comparto contigo un plato típico de las Navidades venezolanas, que me recuerda a mi amado país y para que lo disfrutes tanto como yo.

¡Toma nota!

Ingredientes

1 unidad de Pechuga de gallina
2 unidades de zanahoria
4 unidades de patatas
1 lata de guisantes verdes
3 cucharadas soperas de mahonesa
1 manzana verde preferiblemente
El zumo de limón
Sal al gusto

Preparación

1- Lavar, pela y corta en cuadros pequeños las patatas y las zanahorias.

2- Lava y corta de igual forma la manzana y escurre los guisantes.

3- Cocer la gallina de forma tradicional, como para hacer un caldo.

Colocando, la gallina en una olla con agua, un pedazo de cebolla sal o cubito concentrado y cocina hasta ablandar para desmenuzar en trozos pequeños.

4- Cocina las zanahorias en agua hirviendo con una pizca de sal y unos minutos después incluye las patatas, vigilando que queden cocidas, pero no más de la cuenta porque se convierten en puré.

5- Mezcla en una ensaladera todos los ingredientes.



*¡Muy felices fiestas y
próspero año nuevo!*



**Nos vemos en el nuevo número
de enero 2021 de Marielys LifeStyle**