

MARIELYS LIFESTYLE

RITUAL PODEROSO PARA TERMINAR ESTE 2021

PREPARA UN RICO **PONCHE DE CREMA VENEZOLANO**

EL BALANCE DEL
MERCIMIENTO DE UNA
MUJER EMPRENDEDORA

**DICIEMBRE MES
DE REFLEXIÓN,**
BUENAS INTENCIONES
Y DESEOS PARA EL
NUEVO AÑO

OUTFITS PARA
**DESLUMBRAR EN
ESTA NAVIDAD**

ÁRBOL DE NAVIDAD
PARA LA
ABUNDANCIA

7 PILARES PARA CREAR TU **MENTALIDAD DE RIQUEZA**

LIBROS PARA **EMPRENDEDORAS**

2021



Mientras más energía, tiempo y dinero inviertes en tu negocio,
trabajando desde el amor incondicional, ¡Más vas a facturar!

Marielys

2021

“ Tienes todo lo que necesitas dentro de ti tu eres puro potencial y abundancia. ”



ÍNDICE

- 5** 7 Pilares para crear tu mentalidad de riqueza
- 8** Ritual poderoso para finalizar este 2021
- 10** 5 Outfits para deslumbrar en esta navidad
- 13** Prepara un rico Ponche de Crema Venezolano
- 16** El balance del merecimiento de una mujer emprendedora
- 18** Ritualiza tu árbol de Navidad para la Abundancia
- 19** Diciembre, mes de reflexión, buenas intenciones y deseos para el nuevo año
- 21** Libros para emprendedoras



CUADERNO DE
PROYECTOS

ARTÍCULO 1

7 Pilares para crear tu mentalidad de riqueza

Descubrí el poder de la mente hace unos años y los resultados han sido asombrosos. Con esta energía, puedes lograr cualquier objetivo, así como riqueza, éxito y felicidad.

Lo primero que tienes que hacer es sentir que eres merecedora de la abundancia si realmente quieres ser una mujer profesional, empresaria o persona de éxito.

Si tienes una actitud de abundancia y una mentalidad próspera, atraerás el éxito que mereces porque estarás vibrando en esa frecuencia.

A continuación, voy a compartir contigo los 7 pilares para construir tu mentalidad de éxito:





1 Descubrete a ti misma: A través del “auto-descubrimiento” comprenderás cuáles son las ataduras, miedos, pensamientos erróneos y creencias limitantes que te impiden alcanzar el éxito.

Al reconocerlas, podrás controlar y vencer tus miedos, tus limitaciones y descubrirás el poder infinito y la fuerza interior que hay en ti.

2 Sal de tu zona de confort: A medida que pruebes cosas nuevas y desconocidas, se pondrán a prueba tus inseguridades y miedos. Aquí verás si puedes establecer tu propia disciplina y superar los obstáculos que se presenten porque, como todo, eso también hay que aprenderlo.

3 Descubre tu deseo ardiente: Si no hay ninguna razón, no tendrás la fuerza para continuar. Si tú único objetivo es ganar dinero, es muy probable que fracases en este negocio. Pero si tu motivación se debe a que tienes una misión profundamente arraigada que te impulsa, a la que realmente aspiras, aprecias y te apasiona; tendrás éxito garantizado.

4 Usa afirmaciones positivas: Las afirmaciones son una herramienta muy eficaz para atraer dinero a nuestras vidas y crea oportunidades de éxito.

A medida que las usas, tu vibración comienza a cambiar gradualmente, comienzas a enfocarte en la abundancia y atraes las condiciones y circunstancias asociadas con tu nueva vibración.

RIQUEZA

5 Toma acción: Es fácil soñar despierta y planificar tus objetivos, pero actuar es lo que lo llevará allí. Tus sueños se hacen realidad a través de la acción; de lo contrario, permanecerán en los sueños para siempre.

6 Busca tu modelo a seguir: A veces quieres hacer las cosas por tu cuenta, pero recuerda que la vida es un deporte de equipo. Un coach o mentor es todo lo que necesitas para ayudarte a hacer un esfuerzo adicional de inmediato, sin desvíos ni errores, con la seguridad que siempre tienes en mente. Trabaja con una persona competente y con la confianza que te inspira.

7 Créete merecedora: Cree que eres digna de alcanzar la prosperidad. Si no crees que mereces la prosperidad, te estarás sabotando a ti misma, te estarás convirtiendo en el principal obstáculo para alcanzar la prosperidad que deseas.

La mayoría de las personas desconocen la "mentalidad de riqueza" por eso siempre están necesitadas, siempre les falta algo. En la medida que aprendas, comprendas y aceptes esta verdad empezarás a generar riqueza, éxito y prosperidad en tu vida.



“La riqueza, está en tu interior, descúbrela y se la cocreadora de tu propio destino”

Infinitas bendiciones,
Marielys Avila.

ARTÍCULO 2

Ritual Poderoso para finalizar este 2021

Como es habitual, cada fin de año, se realizan rituales para recibir bien el Año Nuevo y mejorar diferentes aspectos de nuestras vidas y cerrar ciclos.

Aquí te muestro un poderoso ritual que te ayudará a comenzar el 2022 con energías positivas y cumplir con tus metas.

Baño personal para eliminar malas energías.

Este es un ritual básico para sacarnos de encima las malas energías que nos bloquearon en los últimos meses.

Para realizarlo debemos preparar una infusión con:

- ✓ 7 rosas blancas.
- ✓ Ruda
- ✓ Romero
- ✓ Algunas semillas de comino.

¿Cómo hacerlo?

Te bañas normalmente, luego te pones esta infusión en el último enjuague antes de salir de la ducha.

Finalmente, te lo dejas en el cuerpo unos minutos y te secas como lo haces siempre.



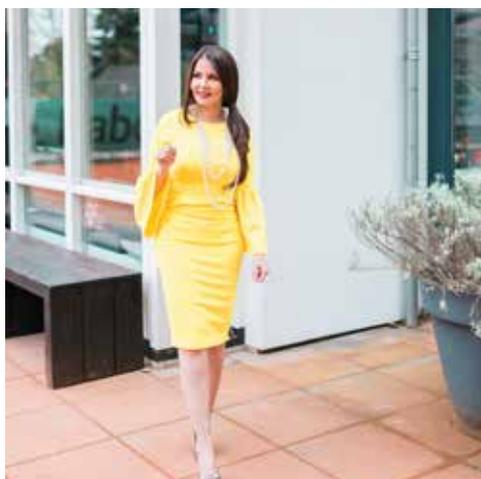


EL CAMBIO ES
FUNDAMENTAL
PARA EL EXITO

ARTÍCULO 3

5

Outfits para deslumbrar en esta Navidad



La Navidad ya está aquí y esta es una fecha muy esperada por todas.

En Navidad, las fiestas las realizamos en familia o en cualquier lugar que sea especial.

Y por supuesto que nosotras siempre queremos ir impecables y muy bien vestidas porque la imagen es lo primero que ven de nosotras y después de todo, la navidad es muy especial y nos merecemos un nuevo look.

Las tendencias cambian todos los años, así que te muestro lo último que se estará llevando para estas fechas:





Conjunto en color rojo

Un conjunto rojo es perfecto para fiestas, puede ser un conjunto de falda y blusa, pantalón y blazer, o bermudas. A la hora de elegir el look hay que tener en cuenta el tipo de fiesta, lugar y estilo.

Top corto y short rojo

Este look para Navidad 2021 es perfecto para celebrar en la playa o en la piscina. El top corto y los shorts rojos son una hermosa combinación, más aún para Navidad. El modelo que elijas, ya sean pantalones cortos más largos o más cortos, ceñidos o sueltos, la elección es tuya.



**SIEMPRE VÍSTETE COMO SI
FUERE EL MEJOR DÍA DE TU VIDA**

Enterizos

Los enterizos son la gran tendencia de look para la Navidad de 2021 y los hay para todos los estilos y gustos, enterizos largo con media manga, corto, capri, con diferentes estampados y colores.



MARIELYS LIFESTYLE



Falda plisada

La falda plisada también se encuentra entre las tendencias de look para la Navidad 2021. Aportan elegancia y sofisticación, también un aire muy romántico.



Vestido de cóctel

El vestido de cóctel es una elegante pieza confeccionada en tela de seda, muselina o crepé. El dobladillo del vestido de cóctel suele llegar hasta la rodilla. Tiene una cintura bien definida, haciendo más evidente la silueta de la mujer.



ARTÍCULO 4

Prepara un rico Ponche de Crema Venezolano

Ponche crema, bebida típica venezolana para la época navideña hecha a base de huevos, leche condensada, especias y licor.

Es ideal para compartir en familia, para recibir alguna visita o si gustas como un aperitivo.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Cantidad: 1 litro

Ingredientes

- ✓ 1 lata (395 gramos) de leche condensada
- ✓ 1 1/2 taza de leche líquida
- ✓ 1 trozo de piel de limón
- ✓ 4-5 clavos de olor
- ✓ 1 ramita de canela
- ✓ 3 yemas de huevo
- ✓ 1 cucharadita de maicena
- ✓ 1 taza de ron
- ✓ Nuez moscada recién rallada



Paso a paso para hacer el Ponche de Crema

- 1 En una olla colocar la leche condensada, leche líquida, la piel de limón, clavos de olor y canela, revuelva y caliente sin dejarla hervir.
- 2 En un pequeño tazón colocar las yemas y agregar la cucharadita de maicena y mezclar bien.
Cuando la leche esté caliente, agregar una taza de esta mezcla a las yemas con la maicena y mezclar rápidamente, este proceso se conoce como temperar las yemas. Agregar esta mezcla de huevos y leche al resto de la leche y seguir cocinando a fuego medio y revolviendo constantemente hasta que la mezcla espese.
- 3
- 4 Bajar del fuego y dejar enfriar por unos minutos. Colar la preparación para descartar todas las especias.
- 5 Agregar el ron y revolver; ve probando la cantidad de licor que desee, agregar nuez moscada recién rallada a gustas
- 6 Dejar enfriar y envasar en botellas de vidrio.
- 7 ¡Servir frío y disfrutar!



TIPS

- Si deseas, puedes agregar más nuez moscada o canela a cada vaso.
- Puedes hacer hielos de café y agregarlos a la hora de servir.

ABUNDANCIA
ABUNDANCIA
ABUNDANCIA
ABUNDANCIA



MARIELYS LIFESTYLE

ARTÍCULO 5

El balance del Merecimiento de una mujer Emprendedora

Escrito por: Cynthia Oliverio, Coach Trainer

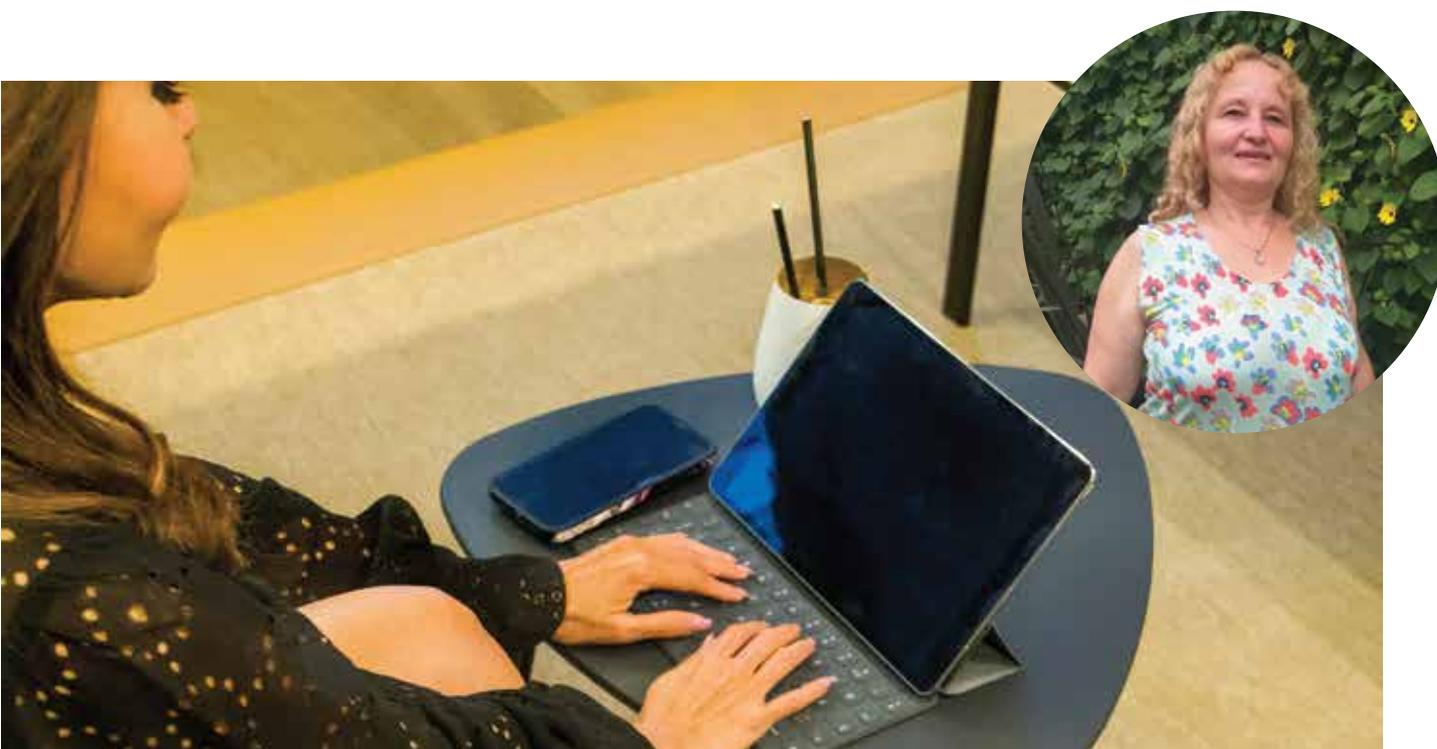
Cada año al acercarse la Navidad se nos presenta un momento ideal para reflexionar acerca de cómo hemos vivido este año que está casi llegando a su fin.

Tomar conciencia de aquellas situaciones que disfrutamos porque todo fluyó y también de aquellas en las que las cosas se nos dificultaron porque vivimos tensiones y estrés.

Toda mujer emprendedora que quiere ser exitosa en su negocio y cumplir su misión necesita trabajar en su Merecimiento.

¿Qué es el Merecimiento?

Si ese conjunto de creencias son potenciadoras, tu balance de Merecimiento entre lo que das y lo que recibes va a estar balanceado. Por el contrario, si estas son creencias limitantes, te sentirás desconectada de tu derecho a merecer y vivirás condicionada en diferentes áreas de tu vida.



Para saber cómo está tu balance del Merecimiento es necesario revisar los siguientes puntos:

1 ¿Cómo gestionas tu TIEMPO?

A la hora de organizar tu agenda diaria o semanal, ¿sientes que el TIEMPO te alcanza? o por el contrario ¿piensas que tienes que convertirte en la mujer pulpo para tener más manos y hacer más cosas al mismo TIEMPO?

Tienes que sentirte MERECEDORA de gestionar tu TIEMPO de forma eficaz de acuerdo a tus necesidades y prioridades.

2 ¿Cómo es tu relación con el DINERO?

2

Si no te sientes merecedora de cobrar por tus servicios, si te cuesta subir tus precios, si tienes que andar corriendo atrás de tus clientas para que te paguen, si no consigues clientes fácilmente, yo te digo que te detengas a analizar qué está pasando en tu relación con el DINERO.

Si el DINERO NO FLUYE en tu vida hay un desequilibrio en tu Merecimiento.

3 ¿Cómo están hoy tus VÍNCULOS?

3

Si hoy te rodeas de personas que te drenan tu energía, que te dicen que mejor te buscas un empleo de verdad en vez de ser emprendedora, o que por dedicarte a tu negocio faltas a tal reunión social o familiar, es una señal de alerta de que en tus vínculos el Merecimiento no están fluyendo.

Te propongo que revises los tres puntos, para hacer conciencia y por supuesto para que puedas modificar aquello que hoy no te está fluyendo en cuanto al TIEMPO, el DINERO y tus VÍNCULOS.

Ritualiza tu árbol de Navidad para la Abundancia

Escrito por: Pilar Lorente

Les quiero presentar esta maravillosa propuesta para esta Navidad. Mucha gente espiritual piensa que la celebración cristiana de la Navidad y sus decoraciones se ha convertido en algo frívolo y comercial, haciendo de este evento algo rutinario y de interés sólo para niños. Pero puedes darle un nuevo sentido con la propuesta del ritual que te presento para tu árbol navideño.

Te explico: Puedes utilizar las bolas que ya tienes o comprar unas nuevas.

Escribe por tantas bolas que tengas igualmente tantos deseos y cualidades que quieres potenciar para el 2022. Luego de hacer la lista puedes escribirlo en la bola, pegarlo o simplemente activarlo con el pensamiento, colgando las bolas una a una y pensando en la palabra o frase varias veces.



Cada vez que enciendas las bombillas dirás: Recibido, hecho está! Por 3 veces. Si quieres puedes recitar tu lista antes de encenderlas. Enciende las luces del árbol al menos una vez al día y repite la frase anterior.

Hazlo durante 21 días

Si lo quieres energizar aún más pon las bolas del color según su significado:

- ✓ **Azul** - Para reconciliaciones, mejora de relaciones, etc
- ✓ **Plata** - Para agradecimiento (también puedes poner frases de agradecimiento en las bolas)
- ✓ **Oro** - Para adoración y alabanza a los maestros y guías.
- ✓ **Verde** - Para abundancia
- ✓ **Rojo** - Para fuerza

Si lo haces así, te aseguro que vas a vivir tu Navidad con otro significado Te deseo una Feliz Navidad y una Felicidad abundante!



ARTÍCULO 7

Diciembre mes de reflexión, buenas intenciones y deseos para el nuevo año

Escrito por: Ariany Pulido, Coach Espiritual

Diciembre es el último mes del año, en el calendario gregoriano, e independientemente de tus creencias religiosas es el mes de la Navidad y Fin de Año, haciendo que el colectivo vibre, energéticamente hablando, más alto de lo habitual. Así que aprovechemos este "subidón" para reflexionar sobre cómo ha sido nuestro año y como queremos que sea el siguiente.

Como ayuda te invito a realizar estas actividades:

19 de diciembre: Sensibilidad en su máxima expresión, simplemente fluye, perdona y agradece.

Medita con las siguientes intenciones:

- ✓ Me siento segura de mi misma.
- ✓ Obtengo las respuestas que necesito sobre mis sueños, deseos, misión de vida.

Escúchate durante el tiempo de meditación y, al finalizar, escribe en tu cuaderno todo lo que te ha llegado. Al día siguiente o cuando tu corazón te diga, vuelve a leerlo y dale forma de metas alcanzables.





21 de diciembre, día del Espíritu de la Navidad:

Deja ir y sigue adelante con total confianza.

Realiza el ritual que más vibre contigo, donde le digas al Universo, explícitamente, todo lo nuevo que quieres en tu vida (Si así lo deseas, puedes incluir los mensajes recibidos en la meditación del día 19 para darles más fuerza). Uno de los rituales más comunes es la carta al Espíritu de la Navidad.

Recuerda, al Universo se le habla claro, minimiza la posibilidad de que "adivine" tus objetivos reales.

24/25 de diciembre:

Si yo sano, sanamos todas.

Elige uno de estos 2 días y realiza un ritual de liberación emocional como por ejemplo escribir una carta donde plasmes todos esos sentimientos/situaciones que te aprisionan y luego quémala en señal de liberación.

31 de diciembre

Yo puedo crear mi realidad porque tengo a mi disposición todas las herramientas que necesito.

- ✓ Revisa tus objetivos para el nuevo año (Pueden ser los realizados los días 19 y/o 21 de diciembre). Presta atención a los planes de acción de cada uno y siente que ya lo has logrado.
- ✓ A las 12:00 pm, te invito a realizar un brindis por estas metas con la seguridad que ya las has cumplido.



december

2021

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

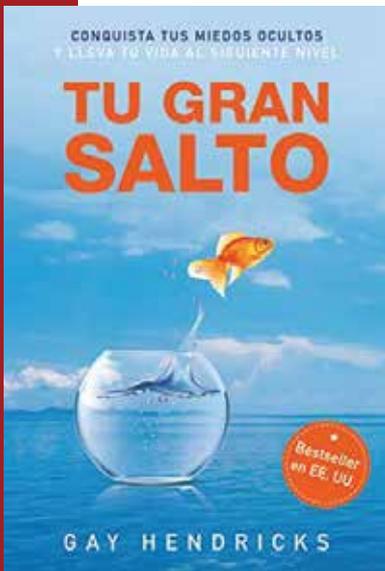
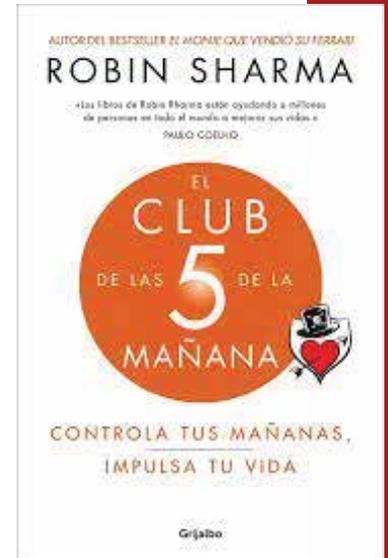
Mensaje final: Si estás buscando alguna afirmación relacionada con tus sueños, deseos y/o misión de vida, entonces esta es. Te invito a reflexionar sobre tu vida en general, redefinir tus objetivos, exprésalos claramente y con precisión, toma acción al respecto ("Activate"), demuéstrale al Universo que realmente quieres alcanzarlos.

ARTÍCULO 6

Libros para Emprendedoras

El club de las 5 de la mañana

Robin Sharman



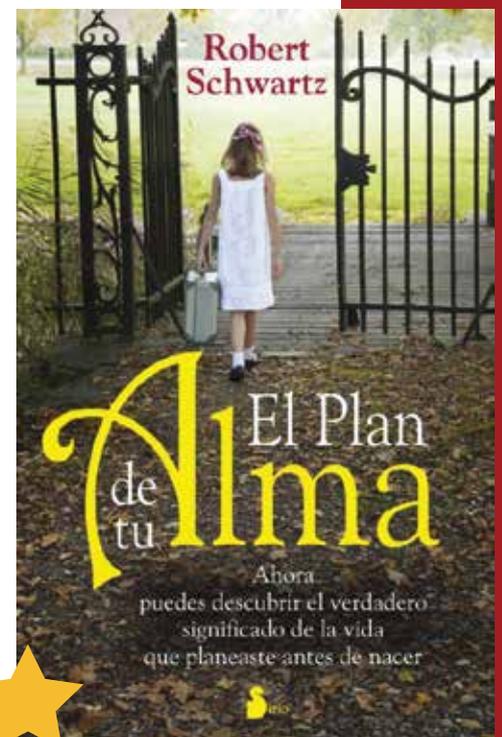
Tu Gran Salto

Gay Hendricks

El Plan de tu Alma

Robert Schwartz

El Plan de tu alma habla de como nos organizamos antes de venir a la tierra.



MI PREFERIDO





Feliz Año Nuevo