

JULIO
2020

Guía práctica para una vida en balance!



eBook Gratuito
POR: ITZEL RINCÓN

Vibelle
Vida en balance ...

TIPS PARA
IMPLEMENTACIÓN

GRATITUD

Ejercicio

MENTALIDAD
POSITIVA

Conoce tu objetivo



Itzel Rincón

FUNDADORA DE VIBELLE

Formación...

**Coach en Nutrición Integral,
cuidado personal y bienestar.**

Health Coach certificada por el
"Institute for Integrative Nutrition"

Certificada en Nutrición, Obesidad y
Control de peso.

Estudiante de la Licenciatura en
Nutrición aplicada.

Esteto cosmetóloga en facial,
corporal y capilar; avalado por la
UNAM con Diplomado en Cosmiatría.

Licenciada en Derecho de profesión.

Mi mayor deseo...

Ayudarte y acompañarte a
establecer y lograr objetivos de
salud, cuidado personal y
bienestar de manera integral y
sostenible.

**"Descubre, vive,
siente y transmite;
la mejor versión de
ti"**

Lo que vas a descubrir...

GUÍA PARA INICIAR VIDA EN BALANCE

Vibelle

Vida en balance ...

La importancia de cuidar de ti...

Cuidar de ti, no solo es un tema de belleza o apariencia física, sino de salud y de calidad de vida.

Mi filosofía...

Encontremos un balance y armonía no sólo a nivel físico, sino también a nivel emocional, mental y espiritual.

04

Mentalidad

05

Conoce tu objetivo

06

Ejercicio "conoce tu objetivo"

08

Agradecer

09

Ejercicio "practica la gratitud"

10

Medita

11

Establece metas claras

12

Ejercicio "establece metas claras"

11

Implementar pequeños cambios

12

Se paciente



Mentalidad

¡Ejercita tu mente!

¿Cuál es tu motivo?

¿En realidad quieres un cambio en tu vida?

¿Para qué lo quieres hacer?

Un cuerpo sano, requiere de una mente sana. Tu realidad depende de lo que piensas de ti y del mundo, por eso antes de iniciar cualquier cambio, debes saber, ¿Qué quieres? y ¿Para qué lo quieres? Esas preguntas de ayudarán a enfocarte en tu meta y en la verdadera razón que te motiva a hacerlo.



Conoce tu motivo

Alguna vez te has preguntado...

¿Cuál es el verdadero motivo por el que quieres cambiar algo o hacer algo nuevo en tu vida?

Muchas veces cuando tomamos la decisión de iniciar un nuevo plan de alimentación, implementar nuevos y mejores hábitos a nuestro estilo de vida o simplemente cambiar algo; no logramos los resultados que esperamos, porque no tenemos claro el ¿Por qué? o ¿Para qué? lo estamos haciendo.



Sabías que...?

Algunas veces el verdadero ¿Por qué? no llega fácil, suele estar disfrazado y escondido detrás de muchos miedos.



Ejercicio

Conoce tu motivo

Realiza el siguiente ejercicio.

Intenta ser lo más honesta que puedas, de preferencia imprime esta hoja y realizarlo a mano.

Enfócate en una sólo cosa que quieras lograr.

Posteriormente puedes realizar el ejercicio con cualquier otra meta que tengas, pero para que realmente sea efectivo, tu mente tiene que estar enfocada en un objetivo en específico.

En cada ¿Porqué? intenta ir más profundo, no puedes repetir la respuesta.

¿Qué es lo que quieres lograr?

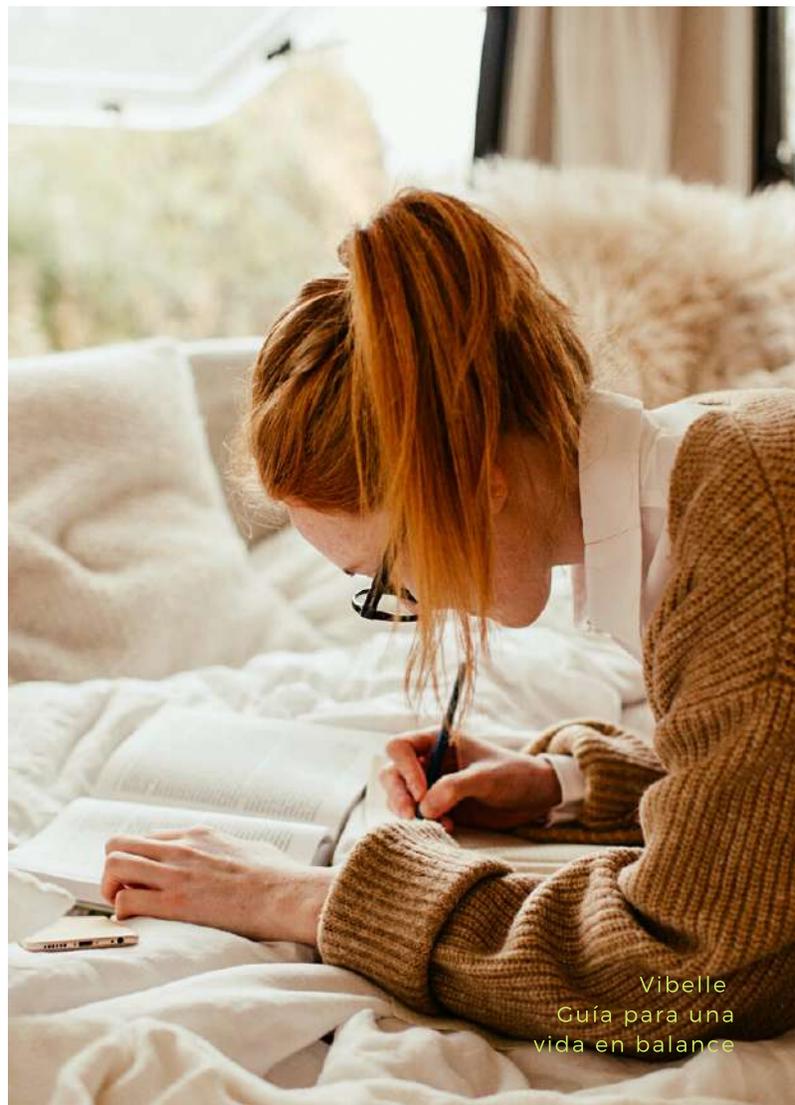
¿Para qué lo que quieres lograr?

¿Para qué lo que quieres lograr?



Sigue contestando las preguntas...

¿Por qué?



Agradecer

Si no agradecemos hoy lo que tenemos, el día de mañana que tengamos más tampoco lo sabremos valorar.

Beneficios de agradecer

Nos hace más felices

Energéticamente cuando somos agradecidos atraemos nuevas y mejores cosas a nuestra vida todos los días.

Agradecer a las personas que hacen cosas buenas por nosotros fortalece relaciones.

Desarrollarás una actitud positiva. Aprenderás a ver el lado positivo de la vida.

Te sensibiliza de manera positiva y te hace consciente del mundo a tu alrededor.

Todos tenemos grandes motivos por los cuales estar agradecidos.





Ejercicio

Practica la gratitud

Este ejercicio puedes realizarlo todos los días.

3 razones por las que agradezco hoy:

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

**En una escala del 1 al 10
¿Cómo me sentí el día de hoy?**

**¿De dónde viene ese sentimiento?
¿Por qué me sentí así?**

¿Cómo podría sentirme mejor?



Medita

Meditar no necesariamente implica poner la mente en blanco, y desconectarnos del mundo por mucho tiempo, por el contrario puedes tener una práctica de meditación en la que dediques unos minutos para estar presente en cuerpo y mente contigo y tu divinidad.

Meditar eleva nuestra vibración y consciencia y ayuda a traer más amor y abundancia no solo para ti, sino para todos los que te rodean.





Establece metas claras

Las metas deben ser:

- Claras
- Medibles
- Tangibles en el tiempo

A diferencia de la piel seca, en este tipo de piel la secreción de la glándula sebácea es mucho más activa, se presenta poro dilatado y visible a simple vista.

A menudo aparecen comedones (puntos negros), pápulas (inflamaciones de color rojizo, sin pus) o pústulas (inflamaciones por acumulación de pus que se ven a través de la superficie).

Es muy común que, si durante la adolescencia se padeció de algún tipo de acné, durante la adultez se tenga un cutis graso, sin embargo, esto puede cambiar o mejorar con un tratamiento adecuado, una buena alimentación y un correcto equilibrio hormonal y emocional.

Es muy importante mencionar que las pieles grasas también requieren de humectación, ya que es muy común encontrar pieles grasas deshidratadas, lo cual genera un desequilibrio que provoca que la glándula sebácea produzca más sebo para tratar de contrarrestar la falta de hidratación.





Ejercicio

Establece metas

Enfócate en una meta a la vez, establece un objetivo claro, medible y tangible y una vez que lo domines, puedes ir agregando más objetivos.

¿En qué objetivo quieres enfocarte? ¿Cuál es tu prioridad en este momento?

¿De dónde viene ese sentimiento? ¿Por qué me sentí así?

¿Cómo podría sentirme mejor?



Implementa pequeños cambios

¡Un cambio a la vez!

Si quieres implementar hábitos que se vuelvan parte de tu estilo de vida, tienes que hacer cambios sostenibles, disfrutar el proceso y no sólo pensar en la meta.

Empieza con cosas aparentemente sencillas, pero que al mismo tiempo implican compromiso y un gran reto no solo físico, sino también mental, como por ejemplo: tomar más agua durante el día, ser más activo, reducir tu ingesta de azúcar y sal añadida a los alimentos y verás como esos simples pasos, harán un gran cambio en tu vida.



Se paciente



No quieras que por arte de magia, de la noche a la mañana las cosas ocurran como las esperas, requiere esfuerzo, dedicación y amor propio.

¿Cuánto tiempo llevas postergando, dejando para mañana?

¿Cuánto tiempo llevas desvelándote?

¿Cuánto tiempo llevas comiendo no saludables?

¿Cuánto tiempo llevas sin hacer ejercicio?

¿Cuándo tiempo te tomó subir de peso?

¿Cuánto tiempo te tomó sentirte con menos energía?



Guía gratuita para una vida en balance...

Gracias por descargar este contenido, deseo de todo corazón que haya sido de utilidad para ti.

Gracias por formar parte de la familia Vibelle.

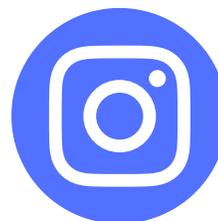
Siente la confianza de compartir conmigo, tu experiencia con este eBook, los ejercicios y material, eso lo puedes hacer a través de nuestras redes sociales o de mi correo personal.



Escucha nuestro Podcast



Suscríbete a nuestro canal de YouTube



Síguenos en Instagram



Síguenos en Facebook

Encuétranos como
@vibelle_vidaenbalance

www.vibelle.com.mx

itzel@vibelle.com.mx

(+52) 55 79 33 17 52

Las personas que piensan que no son capaces de hacer algo, no lo harán nunca aunque tengan las aptitudes

Indira Gandhi



SINTONIZA NUESTRO

Podcast

Vida en balance



Disponible en:



SUSCRÍBETE
A NUESTRO

*Canal de
YouTube*

Vida en balance

