

[Click Here](#)





























0 ratings90% found this document useful (0 votes)5K viewsSaveSave 50 Cápsulas de Amor Propio - Sara Espejo.pdf - Go... For Later0%90% found this document useful, undefined [Ayuda a la comunidad puntuando la calidad de este archivo] Reportar problema del archivo (0) Gran calidad del archivo (00) El texto siguiente continúa en inglés. Un "MD5 del archivo" es un hash que se calcula a partir del contenido del archivo y es razonablemente unido basado en ese contenido. Todas las bibliotecas en la sombra que hemos indexado aquí utilizan principalmente MD5s para identificar archivos. Un archivo puede aparecer en múltiples bibliotecas en la sombra. Para información sobre los diversos Datasets que hemos compilado, vea la página de Datasets. Para información sobre este archivo en particular, consulte su archivo JSON. Live/debug JSON version. Live/debug page. 50 Cápsulas de Amor Propio es un libro de Sara Espejo que pretende ofrecerte hermosos caminos para trabajar tu amor propio. Sabemos que la relación que sostenemos con nosotros mismos tiene muchas aristas y el objetivo es abarcar las que podríamos llamar pilares cuando hablamos del amor propio. Incrementar el amor que sentimos hacia nosotros, valorarlos, establecer límites sanos, soltar oportunamente, es una práctica que se puede iluminar a través de las palabras y del acompañamiento, y este libro busca justamente eso, suministrarle las dosis necesarias para que ese amor propio se desborde en tu interior. Derechos de autor Sara Espejo Capuzo. 50 cápsulas de amor propio, 2023. www.saraespejo.com Electrocontrate y Perlas para el Alma. Reservados todos los derechos reservados. os. Ni la totalidad totalidad d ni parte de esta publicación pueden reproducirse, registrarse o transmitirse, por un sistema de recuperación de información en ningúna forma ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, fotográfico, magnético magnético o electroóptico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la autora. Edición general: Pablo Villacor Correcion ortográfica: Louba Hatem y Joel Briecio Ilustraciones: José Javier Jiménez Diseño y diseño de la edición: Forma&Funcion Creativo© ISBN: 978-980-49-3202-7 Depósito legal: M12023000052 INDICE Sobre la autora Muchos caminos para llegar a ti... 1. El amor propio repara las cosas cosas que otros rompen No necesitamos completos ¿Qué pasa cuando dependemos de alguien? Es mejor repararnos antes de iniciar otra relación 2. El éxito es estar a gusto con tu propia vida Sienteeto exitoso Aprende a sentirte a gusto con lo que tienes, mientras obtienes lo que quieres 3. Equipaje con el que no debes cargar 4. Decisión inteligente: reemplazar el sufrimiento por la aceptación 5. Mecanismos para favorecer el proceso de aceptación 5. Extrañar a alguien no significa quererlo de vuelta Nada es casualidad Cada quien responde a sus intereses Extrañar es el precio de conectar con personas inolvidables Aprendiendo a dejar atrás 6. Tips para realizar una limpieza energética en tu hogar 7. No anides en tu mente lo que no quieres manifestar en tu vida vía La importancia de leer nuestras emociones Tu hoy es lo que atrajiste en tu pasado Aprende a escucharte Los pensamientos y la atención Haz de tu mente, tu aliada 8. Estar con alguien que no te valora, es el reflejo de lo que tú no te estás valorando De cara a la otra persona De cara a nosotros mismos Relaciones inadecuadas 9. Acostbrate a no esperar nada de nadie Reprogramemos nuestra mente Todos esperamos partiendo de quienes somos Permitamos a los demás SER No más decepciones 10. Sé amable contigo, lo estás haciendo lo mejor que puedes 10 11. El silencio a veces resulta la mejor respuesta El efecto de nuestras palabras Establecer filtros 12... Claves esenciales para la felicidad 12 13. Mientras no enfrentes los mons 13. monstruos truos en tu interior interior, seguirás seguirás viéndolos en tu exterior exterior Los monstruos no viven debajo de tu cama, viven en tu mente Ubicando a nuestros monstruos 14... Atrevete a romper con esas creencias que ya no te sirven 14 Las emociones como aliadas Efectos de las creencias limitantes Los cambios siempre son posibles 15. Si algo algo es para ti, no necesitas perseguirlo Cretelo ¿Atrás o rechazas? 16. No te a lo que te apaga Si algo teapeque apaga, simplemente alejalo alejalo Cuida la conexión con lo que eres 17. Deja de pretender pretender que alguien cambia y cambia cambia tu Los cambios únicamente surgen desear dentro dentro Corrige en ti lo que te disgusta en el otro 18. No te quedes corto cuando diceses algo ¿Cómo reaccionas ante lo que sueñas? sueas? ¿De dónde nacen esos programas? ¿Qué quiere decir en automático? automático? ¿Qué podemos hacer? 19. Cuando te dedicas a ti, no te queda tiempo de criticar la 19. la vida de otros Cada quién es como se Centramos en nuestra vida Mirar adentro 20. Nada forzado flujo bien... Ni siquiera el olvido 20 Aprendamos a unir y a darnos tiempo Soltemos lo que duele 21... No conocas a ninguna persona por accidente 21 Ninguna persona llega a nosotros de manera aleatoria Un mundo diferente 22. No hablar mal de nadie es una excelente manera de hablar 22. hablar bien de ti 23... Hay personas que te salvan y ni se enteran... 23 Salvar de múltiples maneras Agradecer, aun cuando no tenemos claros los motivos Compartimos y creamos realidades 24... ¿Cuál es tu motor en tus relaciones? ¿El miedo o el amor? 24 No nos permitimos ser nosotros mismos Hacer las cosas por amor El efecto del miedo como motor 25. Si quieres romper patrones de conducta, comienza por ver 25. ver qué se repite repite en tu vida La clave es dar con el origen Hacemos las preguntas correctas 26. Expresiones autodestructivas que nos conviene no decir La palabra tiene poder poder Expresiones a evitar Aprendamos a jugar 27. Si amas a alguien, no lenes sus dias de inseguridades inseguridades Cómo te afectan las acciones acciones de los demás Identificando motores 28. Los amores para siempre no se ajustan a promesas, sino a 2. a elecciones de almas Amores para siempre, incluso en la distancia Decisiones de almas 29... Repite conmigo: «Prometo respaldarme» 29 Cuando nos aprendemos a cuidar, los que nos rodean nos respetan más 29 respetan más Tu mayor compromiso es contigo 30. Un falso positivismo 30. puede ser el escondeite perfecto de las emociones Falso positivismo Respetar las emociones mientras tomamos acción 31... Envejecer no es un castigo, es un privilegio 31 Aprender a ver la vida veje Agradecer el privilegio negado a muchos 32... Cuando pienso dudo, cuando siento flujo 32 Salir de lo conocido implica silenciar la mente Más allá del pensamiento 33... Si no sabes lo que buscas, no desordenes la vida de otros 33 El cuidado y la delicadeza deberan predominar Agradecer y honrar las vidas que tocamos 34. No escuches lo que dicen, observa lo que hacen Palabras seguras de acciones acciones La palabra y las emociones emociones El poder de la palabra 35. Acepta Acepta la vida como un ciclo ciclo infinito de principios y finales La resistencia a los cambios Todo es cuestión de enfoque Todo pasa Los puntos se unen hacia atrás 36... La Ley del Espejo 36 37. Todos seremos el malo del mundo 37 Cuando escuchemos los cuentos que otros narran Tomar las cosas a título personal Cuando narremos nuestros cuentos 38... No permitas que las heridas te conviertan en alguien que 38. que no eres Las heridas sanan a través del amor Calma en el alma 39... Amo mi cuerpo, con todos sus detalles 39 La belleza está en los ojos de quien mira Ver más allá de lo evidente 40... Amar es cuidar... Así de simple, así de profundo 40 Amores que mueren Construyendo el amor 41... Solo quiero ser yo, sin necesidad de explicarlo 41 Nosotros y nuestras expectativas Todo depende de cuando nos Encontramos es la primera fase Aceptarnos nosotros, har que los demás lo hagan 42. Si quieres que el universo haga su trabajo, deja de decirlo 42. decirlo cómo hacerlo 43... No siempre 43 debemos marcharnos, a veces solo necesitamos necesitamos cambiar la forma de quedarnos Escuchar lo que dice el corazón Permanecer no nos convierte en mártires Rinos siempre será una opción 44... No puedes 44. puedes comenzar comenzar un nuevo capitulo si tu te dedicas a a releer el último Dejar de mirar hacia el pasado comienza por una decisión La aceptación como etapa fundamental del proceso de de crecimiento 45... El grosor de la armadura es proporcional a las heridas 45 (Realmente nos protege una armadura? Arriesgumonos a amar Confía en el proceso de la vida 46... No te frustres al querer que nunca concociste realmente a alguien 46 Hay realidades que no podemos obviar: Todo cambia, cambia, incluyendo a las personas Todos cometemos errores No somos lo que los demás esperan que seamos 47. Si eres la oveja negra de tu familia, quizas seas el sueño 47. sueño realizado de todos tus ancestros Nadie puede detener a una oveja negra orgullosa de si misma ¿Eres la oveja negra? Sé t mismo 48. La vida tiene mucho más sentido, si nos ocupamos más en 48. en ser que en tener Todo motivación es válida 49... Lo que va a ser, será a su tiempo ¿Qué es lo más conveniente? ¿Qué queremos decir con lo que va a ser... será... y lo será a su tiempo? 50. Qué es lo primero que deberíamos hacer? 50 Diseñando un plan Hasta pronto... Dedicación a mi hijo nico... Agradecida con todas las personas y experiencias que me inspiran a escribir acerca de cada tema, con mis personas especiales que me apoyan en cada proyecto con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos países. Adicionalmente, ha proporcionado herramientas muy versátiles como lo es el Cuadernillo de la Prosperidad, que podemos ubicar en su página web, así como cientos de artículos plasmados en revistas y portales digitales, que mantienen siempre el norte de la autorrealización, sanación y desarrollo personal. Conocida por dictar cursos y talleres asociados a sus áreas de interés, y brindar soporte de forma grupal e individual a miles de personas. Su formación como ingeniero, sin duda, le da una visión especial y una capacidad para abordar las diversas situaciones desde un punto ubicado entre lo más sublime y lo más objetivo. 12 Dentro sus pasiones se ubican escribir, escribir, practicar karate, viajar y contribuir con un mejor mundo desde una visión visiva individual y colectiva, y maniesta que su rol preferido hasta ahora, ha sido el de ser madre. Sus escritos son considerados por muchos como un bálsamo para el alma y cientos de certezas, esta compilación, esta compilación no escapa de ella. Visita las páginas: saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com y saraespejo.com Y visita en RRSS: 1 perlaparalalma perlaparalalma saraespejo Escucha la vida que estás viviendo, a lo que te hara hara a bien leer. Dentro de mis propósitos está el ofrecerte herramientas para que consigas transitar este camino con una sincera conscion con quienes, de una manera u otra, sumaron para que hoy pueda leer estas líneas, y especialmente contigo, que decides darme un espacio en tu vida, el cual espero espero llenar con mucho amor. amor. 11 Sobre la autora Sara Espejo Capuzo, nacida en Caracas, Venezuela, Venezuela, se ha desempeñado en la última década como escritora y coach de vida, estando dentro de sus mayores intereses, el ofrecer herramientas para el desarrollo personal y profesional. Su obra más destacada, recientemente publicada fue Creyendo y Creando, es mo momento modo de crear tu vida vía de la de-liberada-m rada-mente, ente, donde nos lleva de la mano en un proceso en el cual, la creación consciente de nuestras vidas, es posible. Este libro se encuentra actualmente disponible en la plataforma de Amazon a nivel global y en librerías de diversos