

MARIA EVANGELISTA CRISTALDO

# MEJORA TUS RELACIONES

Vive una auténtica relación de amor



Descubre esa capacidad que tienes para poder transformar tus relaciones.

Aprende a conectar contigo mismo para vivir una verdadera relación de amor con los demás.

# MEJORA TUS RELACIONES

Escrito por Maria Evangelista Cristaldo,  
Coach en Desarrollo personal y espiritual,  
y Facilitadora de transformación subconsciente  
(Primera edición, febrero 2023)

He preparado este libro con mucho amor y dedicación.

Actúa con honestidad, por favor evita realizar copias o compartir esta versión electrónica, sin embargo, puedes reproducir parte de su contenido, siempre y cuando tengas el permiso previo por escrito o hagas referencia a la fuente y a la web [www.mariaevangelistacoach.com](http://www.mariaevangelistacoach.com).

Muchas gracias.

Revisión

Diego David Benitez Cristaldo

Diseño y diagramación

Melissa Feliciangeli

Todos los Derechos reservados. Edición 2023

Luque - Paraguay

# AGRADECIMIENTO

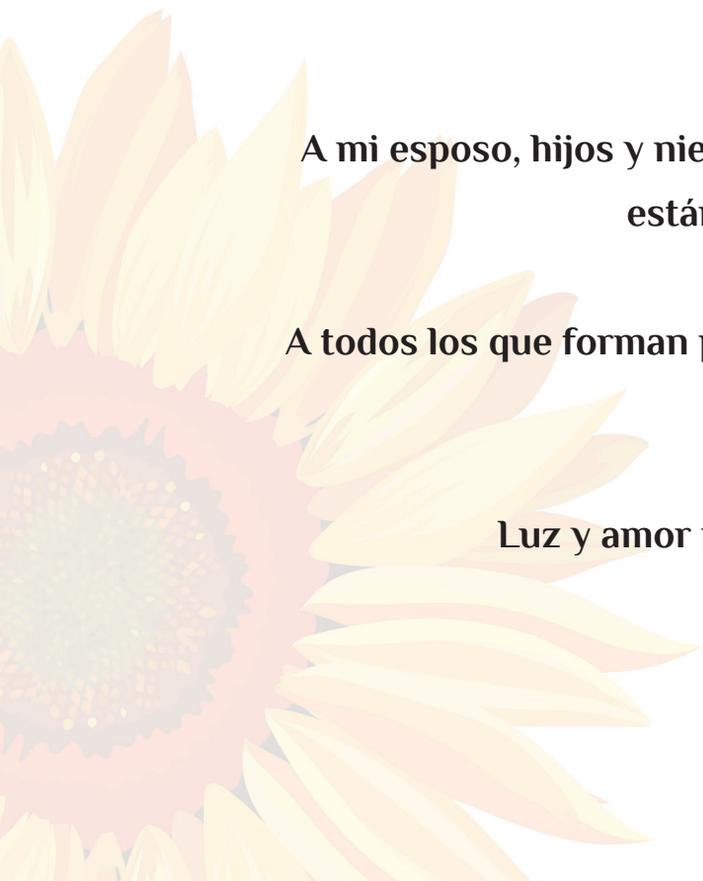
## Gratitud

**A mi Ser Supremo que me guía y  
acompaña.**

**A mi esposo, hijos y nietos porque  
están a mi lado.**

**A todos los que forman parte de mi  
vida.**

**Luz y amor para todos.**



# CONTENIDO

RECONOCIMIENTOS	4
PRESENTACIÓN	6
INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVO	7
LA RESPIRACIÓN	8
DEFINICIÓN DE PROPÓSITO	9
CAPÍTULO I	11
1. LAS RELACIONES	11
2. LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO	12
3. LOS CENTROS ENERGÉTICOS O CHAKRAS	13
CAPÍTULO II	16
4. LA INFANCIA. CÓMO CREAMOS NUESTRO MUNDO EXTERIOR	16
5. NUESTRA PROGRAMACIÓN	16
6. VIBRACIONES DEL CAMPO CUÁNTICO	17
BIOGRAFÍA DE LA AUTORA	23
CURSOS Y SERVICIOS QUE IMPARTE LA AUTORA	24

## PRESENTACIÓN

El libro tiene un enfoque más bien práctico, que si lo aplicas en tu día a día obtendrás cambios positivos, que los verás reflejados en tus relaciones. Mi profundo deseo es que logres obtener la armonía y el equilibrio en tu vida.

El objetivo es construir y armonizar la relación contigo mismo y con el mundo en general mediante un profundo autodescubrimiento, autosanación y autotransformación.

Te acompañaré hacia un camino que te llevará a una conciencia mayor y a poder transformar la relación que tienes contigo y, por ende, la relación con los demás.

Está estructurado en seis capítulos y diez y nueve anexos con la intención de ofrecerte información y acompañar en la búsqueda del mejoramiento personal en las relaciones.

## INTRODUCCIÓN

El tema *Mejora tus relaciones* tiene como lema: “*Vive una auténtica relación de amor*”.

Te voy a acompañar a descubrir la capacidad que tienes de poder transformar tu realidad y, con ello, principalmente tus relaciones. Especialmente, te guiaré hacia un camino que te llevará a lograr una buena relación contigo mismo y, por ende, una buena relación con los demás.

Particularmente a mí me ha ayudado a tomar conciencia de lo que implica sanar mis relaciones. Mejoró mi relacionamiento con mi familia, con mis compañeros de trabajo y, en especial, lo más importante, la relación conmigo misma y, sobre todo, y por añadidura, ha mejorado mi salud.

## OBJETIVO

Construir y armonizar la relación con uno mismo y con el mundo en general, mediante un profundo autodescubrimiento, autosanación y autotransformación.

## LA RESPIRACIÓN

La respiración es una de las herramientas que ayudan a sanar y a alcanzar el cambio en la vida. Una buena respiración es fundamental para relajar el cuerpo físico y la mente, además de apaciguar las emociones. Aquí veremos tres tipos de respiraciones, que son:

- La respiración Alta o superficial es cuando utilizamos solo un tercio de la capacidad pulmonar, es la respiración más rápida que realizamos cuando estamos en estado de alerta o despierto.
- La respiración Media o pulmonar usa el diafragma y solo dos tercios de la capacidad pulmonar, que consiste en inhalar y empujar el aire hacia adentro, mientras levantamos el diafragma, el estómago, y un poco el abdomen; al exhalar empujamos hacia afuera el abdomen, mientras bajamos el diafragma. Este tipo de respiración utilizamos cuando necesitamos dar una clase o cantar.
- La respiración Abdominal o baja, que consiste en inhalar mientras inflamamos el abdomen como un globo y al exhalar metemos el abdomen hacia adentro. Es la respiración más completa que integra tres formas en una. Es una respiración profunda, que ayuda a relajar mejor, a proporcionar mayor oxígeno, tanto a la sangre como al cerebro, ayuda a pensar con más claridad, a estar más atentos y a recordar mejor las cosas. Elimina ansiedades, angustias y las toxinas del cuerpo.

A continuación, explico cómo hacer la respiración abdominal.

- Inspiramos profundamente mientras inflamamos el abdomen como un globo, cuatro segundos. Suspendemos el aire dos segundos, exhalamos cuatro segundos y descansamos dos segundos. Mentalmente contamos los segundos.
- Recomiendo practicar durante una semana al ritmo 4/2/4/2, cuatro segundos para inhalar, dos para retener, cuatro para exhalar y dos segundos para descansar. Realizar cuatro repeticiones.
- Una vez que adquirimos práctica, aumentamos el ritmo a 6/3/6/3, seis repeticiones.
- Siempre es importante mantener un ritmo sincronizado para alcanzar los beneficios.

## DEFINICIÓN DE PROPÓSITO

Antes de iniciar el primer tema es importante definir el propósito, la actitud y los deseos de cambiar; previamente realizamos una relajación para aclarar la mente.

Nos sentamos cómodamente con la columna bien recta, cerramos nuestros ojos y colocamos suavemente la lengua en el paladar, con las palmas de las manos hacia arriba. Inhalamos profundamente (4), suspendemos el aire (2), exhalamos (4), y descansamos (2). Imaginamos que inspiramos relajación, retenemos el aire y exhalamos tensión... varias veces... dejamos que el cuerpo se relaje... se suelte... si necesitamos hacer algún movimiento, lo hacemos... Permitimos que los hombros y espalda se relajen y todo el cuerpo... ahora, *lentamente* abrimos los ojos.

Seguidamente, lee la reflexión para definir tu propósito:

*“Llegaste hasta aquí con el solo propósito de aprender a amarte más y mejor... Entonces, imagina que hoy es el primer día de una nueva vida... siente esa fuerza en tu corazón. Teniendo la firme decisión en el corazón es mucho más fácil de hacer el trabajo. Esa fuerza que moviliza viene del espíritu, ¡es la fuerza de la voluntad divina!*

*Tal vez hoy no estés viviendo las relaciones tan perfectas como quisieras; es porque todas las experiencias que atravesamos en la vida son una invitación a crecer, aunque causen dolor.*

*A través del sufrimiento avanzamos en nuestro desarrollo. A veces sufrimos para que la relación cambie. El paseo por la vida nos ayuda a tomar conciencia, nos invita a mirar dentro de nosotros y a desarrollar nuevas habilidades; tal vez, despertar talentos dormidos, adquirir valores, aflorar virtudes que nos hagan ser cada vez mejores.*

*Si llegaste hasta aquí es porque quieres realizar un cambio interno.*

*Ahora, reflexiona sobre aquello que te ha traído hasta aquí...*

*A menudo el tomar conciencia de las dificultades en la vida nos empuja a crecer y aprender.*

*Ahora, pregúntate: ¿Cuál es el propósito respecto a mis relaciones? ¿Con quién me cuesta más relacionarme? ¿Qué deseo cambiar? ¿Qué nuevas actitudes deseo adquirir?*

*Quiero que tengas claro que la relación de amor que estás buscando o soñando la puedes vivir, porque la vas a construir internamente, ya sea... si*

quieres mejorar tu relación de pareja, la relación con tu hijo, o con quien tú quieras, con el mundo y, sobre todo, la relación contigo mismo.

Toma unos momentos para clarificar cuáles son tus intenciones, ¿cuál es tu propósito en tus relaciones?

Haz unas cuantas respiraciones profundas y, suavemente, trae a tu conciencia este momento presente. Poco a poco abre los ojos lentamente; ahora, completa el Anexo o, tu propósito.

Una vez completado el propósito, continúa y disfruta el Capítulo I.

# CAPÍTULO I

## 1. LAS RELACIONES

¿Por qué atraemos en nuestra vida relaciones que nos causan dolor? ¿Porque es lo que proyectamos en los demás! Cuando una relación nos causa dolor emocional es porque tenemos en nuestro interno algo que debemos cambiar. Cuando hay dolor de por medio debemos analizar esa sensación de vacío para entender... ¿qué tenemos que sanar?, ¿qué está fallando? Si las relaciones que vivimos son conflictivas, tenemos que observar nuestra vida. Desde esta óptica, todas las relaciones son un espejo nuestro.

Cuando tenemos una relación poco armoniosa no es que debamos cambiar la relación, sino debemos cambiar nosotros. Tenemos que hacer una pausa y mirar dentro nuestro, para llevar a cabo un cambio interno. El cambio tiene que surgir desde la raíz.

De acuerdo con la Programación Neurolingüística, “cada persona tiene un modelo del mundo que ha construido a partir de las vivencias y experiencias que ha tenido en la infancia”. Y ese modelo es diferente para cada uno. La forma como nos relacionamos es reflejo de la información que tenemos dentro de nosotros. Si nuestros pensamientos son de miedo, o de pesimismo, es lo que veremos manifestado.

Por tanto, el drama de las relaciones dolorosas son una proyección de las heridas de la infancia sin resolver. El dolor que causa una relación destructiva... ¿qué hace?, ¿nos empuja a crecer! Entonces, es para nosotros una escuela. La vida es una escuela, en la que vamos a ir aprendiendo de nuestros errores, de nuestras experiencias. A veces es necesario repetir una y otra vez hasta lograr aprender y avanzar paso a paso, con cada experiencia.

Si tenemos una relación tóxica continua, puede generar enfermedades en el cuerpo, dolores en el pecho, problemas cardíacos, hipertensiones, dificultades en el estómago, entre otros.

¿Por qué aparecen personas que nos incomodan? Esa persona en particular es un maestro que viene a enseñarnos, porque nos muestra lo que debemos cambiar o sanar, porque la otra persona es nuestro reflejo. Las relaciones que atraemos no ocurren al azar, están ahí para mostrarnos lo que necesitamos cambiar.

Entonces, el primer paso es reconocer y aceptar que necesitamos un cambio interno, porque la transformación es interna, y ese cambio luego veremos en el mundo exterior. De este modo, crearemos nosotros mismos las relaciones que nos edifiquen. No vamos a pensar que el mundo está

en contra de nosotros, sino como una señal de que debemos cambiar. Por ejemplo, si no nos valoramos o no nos amamos, atraeremos personas que no nos amen.

Como ya mencioné, lo que vemos en el otro está dentro de nosotros. Por ejemplo, lo vemos reflejado en la pareja, en los hijos, en los padres o hermanos; puede ser también en los amigos o compañeros de trabajo, etc.

A partir de hoy, vamos a ir observando: ¿qué nos está enseñando cada persona o situación de conflicto que vemos en nuestra vida?

Y para propiciar la atracción de personas o actitudes satisfactorias en tu vida, debemos aprender a vivir con conciencia y entender que la verdadera realidad no se crea en este mundo “consciente” que pensamos que es. Sino primero tenemos que descubrir... ¿qué hay en el subconsciente?, y ¿qué tenemos que cambiar?

Al acceder a esta dimensión del subconsciente podemos cambiar nuestra realidad.

## 2. LAS DIMENSIONES DEL SER HUMANO

En primer lugar, vamos a entender que somos seres multidimensionales, que no solo somos un cuerpo físico, sino también estamos compuestos de cuerpo mental, de donde salen nuestros pensamientos, ideas y creencias, y del emocional, donde están los sentimientos y emociones. Una relación se crea primero desde estas dimensiones, luego lo que vemos es simplemente una manifestación de ello.

De acuerdo con antiguas enseñanzas, el ser humano tiene varios cuerpos dimensionales. Esto significa que vivimos paralelamente en varias dimensiones para evolucionar. Y de los que vamos a ocuparnos en este libro son cinco.

El primero es el cuerpo físico (1), el más denso, donde se manifiestan los cinco sentidos; luego, el cuerpo etérico (2), que está inmediatamente después del físico, a través del cual se recibe la energía sutil, llamada prana, que circula a través de unos canales denominados nadis o meridianos; luego, tenemos el cuerpo emocional (3), donde están las emociones y los sentimientos; el siguiente es el cuerpo mental (4), donde están los pensamientos, ideas y creencias; y por último, el cuerpo causal o espiritual (5), donde se acumulan el perfeccionamiento y las virtudes del ser humano que fueron adquiridos durante toda la vida.

### 3. LOS CENTROS ENERGÉTICOS O CHAKRAS

Existen más de novecientos pequeños centros energéticos o chakras, pero, siete son los principales, los cuales cumplen funciones fisiológicas y psicológicas, comandando los órganos del cuerpo, así como los estados de pensamientos y emociones. Están alineados verticalmente desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla, para indicar que ascendemos hacia lo divino cada vez que evolucionamos.

En cada nivel evolutivo adquirimos mayor comprensión de nuestro poder personal y espiritual.

Dependiendo de cómo administramos nuestras emociones, pensamientos y hábitos, estos centros se desequilibran o no. Seguidamente, vemos en la imagen los siete principales chakras.



A continuación, se detallan la ubicación en el cuerpo y sus características principales.

1. **BÁSICO O RAÍZ.** Está ubicado en el coxis; cuando este chakra está equilibrado, da estabilidad, seguridad e impulsa a lograr las necesidades básicas. Controla, energiza y fortalece el cuerpo físico. Proporciona estímulos creadores. Rige el sistema inmunitario, el óseo y el aparato digestivo inferior.
2. **SEXUAL O SACRO.** Está ubicado en el área púbica, debajo del ombligo; es responsable de la expresión creativa, emociones y la felicidad. Rige los elementos corporales líquidos, como la sangre, las linfas, moco, semen, orina y saliva. Cuida de los riñones, el urinario, vejiga, reproductor y circulatorio.

3. PLEXO SOLAR. Abarca desde el ombligo hasta el esternón, es fuente del poder personal, energía y vitalidad. Causa cambios y crecimiento. Se encarga del sistema hematopoyético. Controla los órganos digestivos (incluido el páncreas y el hígado).

4. CORAZÓN. Ubicado en el centro del pecho, en la glándula timo, es fuente de amor, compasión, esperanza y conexión. Es también puente entre el cuerpo, la mente, emociones y el espíritu. Se encarga de la emotividad y circulación de las energías.

5. GARGANTA. Ubicado en el centro de la garganta, es la fuente de la comunicación, la expresión verbal y la capacidad de hablar con sabiduría. Se encarga de la respiración y de la fonación.

6. AJNA O TERCER OJO. Ubicado entre las cejas, es fuente de la intuición, clarividencia y la lógica. Rige el sistema endocrino y el nervioso.

7. CORONA. Ubicado en la coronilla, sobre la cabeza, es fuente de la iluminación, entendimiento, conciencia y conexión espiritual con los demás y lo divino. Coordina las fuerzas espirituales y las fisios psicósomáticas.

Es bueno hacernos conscientes de que el cuerpo está en un flujo constante entre el equilibrio y desequilibrio energético, y que influye en los chakras. Si algunos de ellos se encuentran bloqueados, afecta a la salud.

En el cuadro siguiente vemos de qué se ocupan los chakras, así como de los sentimientos que lo bloquean.

CHAKRAS	SE OCUPAN DE	BLOQUEADO POR
Corona	Energía Cósmica y espiritualidad	Apego al Ego
Ajna	Percepción psíquica e intuición	La ilusión
Garganta	Verdad y comunicación	La mentira
Corazón	Amor y compasión	El dolor
Plexo Solar	Fuerza de voluntad	La vergüenza
Sexual	Placer y creatividad	La culpa
Raíz	Supervivencia y fuerza interior	El miedo

Es importante identificar los chakras que están fuera de balance para alinearlos o armonizarlos.

Las preguntas del **Anexo 1** nos permiten evaluar el nivel de desequilibrio de los chakras, respondemos con Sí o No, luego sumamos las respuestas. Los resultados se encuentran al final del anexo.

Existen varias técnicas que ayudan a armonizar los chakras, tales como:

- La meditación con visualización y enfoque en cada uno
- A través de sonidos y músicas
- Ejercicios físicos específicos
- Protocolo del método Integra

Según la cultura hindú, el uso de la meditación en los chakras, como camino hacia la iluminación espiritual, data del siglo XIX y es una práctica común en dicha cultura.

Para realizar sanaciones, la técnica de la sanación pránica (Máster Choa Kok Sui) se basa fundamentalmente en equilibrar los chakras, un total de veinte y uno (once mayores y diez menores) y los respectivos colores del prana (energía vital) predominantes.

En occidente, actualmente, conocemos la teoría de los chakras especialmente en las clases de yoga. Precisamente algunos de los ejercicios que se realizan mantienen en equilibrio al cuerpo.

## CAPÍTULO II

### 4. LA INFANCIA. CÓMO CREAMOS NUESTRO MUNDO EXTERIOR

En el capítulo anterior hemos visto que somos seres multidimensionales. Ahora vamos a entender que nuestra historia empieza desde el vientre de mamá y es importante ir concibiendo cada etapa con amor, aceptación y compasión para que la misma pueda cambiar, y así generar un futuro distinto. Debemos también comprender que la historia que hemos escrito desde la infancia ha ido formando patrones de conducta llamados “Arquetipos”, que constituyen el “Yo personal”, ese yo con nombre y apellido, con comportamientos y características particulares.

Desde nuestra infancia hemos venido recibiendo información del entorno, de la vida, del mundo, de la pareja y del matrimonio. Hemos visto modelos de conductas de nuestros padres, abuelos, tíos, hermanos y de la escuela, etc.

A medida que vamos creciendo, emitimos emociones que producen una sinapsis, que es la conexión entre una neurona a otra, que se transmite a través de la “molécula de la emoción”, lo que va formando las redes neuronales y creando a su vez el patrón de conducta o los programas mentales sobre las relaciones.

La consolidación de esos programas mentales genera la personalidad. Entonces, cuando alguien nos habla sobre el matrimonio, pareja o amigos, se activa en nosotros esa red neuronal relacionada.

Según los patrones de conducta o los arquetipos que tengamos en nuestro subconsciente, hacemos que se activen unos pensamientos claros y concretos, generando emociones que nos hacen vibrar en una determinada frecuencia, permitiendo que atraigamos en nuestra vida a personas que vibran igual.

### 5. NUESTRA PROGRAMACIÓN

Cada vez que vivimos un determinado suceso se desencadenan unos recuerdos de manera inconsciente que están asociados con determinados arquetipos o creencias, que van generando sensaciones y sentimientos de una determinada vibración, la cual produce la manifestación que vemos en la realidad.

O, dicho de otra manera, nuestras creencias dan lugar a pensamientos. Los pensamientos generan emociones. Las emociones emiten vibraciones,

compuestas por las moléculas de la emoción, y esta a su vez atrae situaciones o circunstancias de igual vibración, que se convierten en la realidad que vemos afuera y son las manifestaciones que vienen de nuestra programación.

Esto significa que cuando adoptamos un arquetipo que fluctúa en una determinada escala emocional o frecuencia vibratoria, vibramos de una manera que atraemos determinadas personas o situaciones, etc., lo que vemos en el siguiente esquema.

Creencias	emiten	Pensamientos
Pensamientos	generan	Emociones
Emociones	emiten	Vibraciones
Vibraciones	atraen	Experiencias

Si al hablar de la pareja mi estructura de creencias es de tristeza, dolor o traición, atraeremos personas que nos hagan pasar momentos de dolor. O si nuestras creencias se basan en apoyo, amor y confianza, entonces vibraremos en la determinada frecuencia que atraemos el tipo de persona que merecemos, amorosa, comprensiva y fiel.

En conclusión, dependiendo de cómo está estructurado nuestro sistema de creencias o programación, tendremos a las personas adecuadas que congenien con nuestras programaciones internas.

## 6. VIBRACIONES DEL CAMPO CUÁNTICO

Ahora vamos a ver sobre las vibraciones del campo cuántico. Según la física cuántica ¡todo es energía! Y todos vibramos en una determinada frecuencia. Cada vibración equivale a un sentimiento y emoción. En el mundo “vibracional”, existen solo dos especies de vibraciones, la positiva y la negativa en diferentes escalas. Entonces vamos a analizar el nivel de vibración de cada emoción.

En el siguiente cuadro podemos observar en la columna de la izquierda las diferentes densidades de las vibraciones existentes: alta, media, baja y densa. En la columna derecha vemos las diferentes clases de emociones.

En la escala de vibraciones alta y media están las creencias como el amor, la fe, la felicidad, la alegría, la compasión, el entusiasmo, etc.; el nivel

vibratorio está entre alto y medio. En estos niveles vibratoriales nuestras relaciones son fructíferas y llenas de gozo.

VIBRACIONES (DENSIDAD)	EMOCIONES		GENERAN EXPERIENCIAS	
ALTA	Amor	Fe	Gozo	
	Felicidad, alegría	Pasión	Relaciones fructíferas	
	Libertad	Gratitud		
MEDIA	Entusiasmo	Ilusión	Relaciones relativamente buenas o tolerables	
	Optimismo	Esperanza		
BAJA	Aburrimiento	Agobio	Relaciones personales poco fructíferas	
	Impaciencia	Insatisfacción		
	Duda	Inquietud		
	Desánimo	Pesimismo		
DENSA	Miedo	Ira	Dificultades con los demás	
	Culpa	Decepción		
	Vergüenza	Crítica		
	Tristeza	Desesperación	*Falta de amor propio	
	Enfado	Celos		
	Rencor, odio, Remordimiento	Irritación		*Relaciones muy conflictivas
		Impotencia		
Frustración	Venganza			

Por otro lado, cuando nuestras emociones están basadas en creencias como el miedo, la tristeza, el enfado, odio, rencor, ira, culpa o vergüenza, estamos vibrando en forma muy densa y atraemos relaciones muy insatisfechas y conflictivas.

Es interesante que empecemos a explorarnos para saber cuáles son nuestras emociones predominantes.

Analícemos, ¿cuáles son las emociones y creencias que predominan en nuestra vida respecto al amor, al matrimonio y a las amistades?, y ¿cómo estamos vibrando frecuentemente?

NIVEL VIBRATORIO	CREENCIAS SOBRE EL AMOR/ MATRIMONIO/ AMISTADES
ALTO	Todas las personas son amorosas y atentas
	Tengo una pareja maravillosa
	El matrimonio es sagrado
	Mis amigos son mi tesoro
MEDIO	Para el matrimonio se necesita suerte
	Hay personas buenas, pero también malas en este mundo
	Hasta ahora no encontré el amor de mi vida
	No todas pueden ser amigos
BAJO	Hay que tener cuidado con las personas
	No tengo amigos
	No creo que me case, es mejor vivir solo

DENSO	Hay personas malas en este mundo
	Mis parejas siempre me abandonan
	Todos me odian
	El matrimonio es igual a un suicidio.

Si nuestras creencias y pensamientos son *“Todas las personas son amorosas y atentas”, “el matrimonio es sagrado”* o *“mis amigos son un tesoro”*, estamos vibrando en un nivel *“Alto”*.

Por otro lado, si nuestras creencias habituales son *“Hay personas malas en este mundo”, “Mis parejas siempre me abandonan”, “Todos me odian”, “El matrimonio es igual a un suicidio”*, el nivel vibratorio es totalmente denso.

En el **Anexo 2** podemos identificar los patrones de conducta o arquetipos respecto a las relaciones, en cuanto a las creencias sobre el amor, el matrimonio o las amistades, ¿qué patrón de conducta predomina en la vida? ¿Con cuál o cuáles nos identificamos?, ¿el siempre abandonado, el conflictivo o el rechazado?

En el arquetipo el *“Rechazado”* las creencias que predominan son *“No valgo”, “Nadie me quiere”*; uno de los pensamientos predominantes es *“No soy valioso”*. En cuanto a las emociones que tenemos, son de miedo, y las vibraciones son bajísimas; de hecho, está en el nivel denso. Si estamos vibrando permanentemente en frecuencias bajas o densas, vamos a atraer personas que nos rechazan y no nos valoran.

O cuando estamos en el arquetipo el *“Complaciente”* tenemos creencias como: *“Uno debe esforzarse en agradar a los demás”*, su pensamiento predominante es *“Tengo que mostrarme alegre y amigable”, “Tengo que sonreír, aunque esté triste o enojado”*. Las emociones son de insatisfacción, aburrimiento y desánimo. Y el nivel vibratorio es bajo.

Para que se produzca un cambio en nuestra vida tenemos que deshacernos de los arquetipos limitantes; también, a esto se lo llama *“decodificar”*, que es la forma de desprendernos de esas conexiones neuronales.

Para poder decodificar el arquetipo, primero tenemos que descubrirlo. Para ello, escribimos en un papel, que es la tarea del Anexo 2.1., donde analizamos nuestro interior desde el arquetipo limitador en nuestras relaciones.

Identificamos dos arquetipos limitadores, las creencias y los pensamientos predominantes. Escribimos: ¿Quiénes nos transmitieron o heredaron? ¿En qué momento de nuestra vida los hemos adoptado? Identificamos la emoción y el nivel vibratorio. Analizamos de qué manera esta creencia nos está limitando.

Posteriormente, en el **Anexo 3** consideramos cuidadosamente cómo son nuestras relaciones, si me resultaron fáciles o difíciles, y calificamos del 1 al 100 (1= fácil; 100= muy difícil).

Por último, en el **Anexo 4** reconocemos: ¿Cuánto nos amamos de verdad?, e identificamos la relación más importante que tenemos con nosotros mismos.

Una vez que nos hayamos evaluado, sumamos los puntos para poder trabajarlos con las herramientas que aprenderemos en el siguiente capítulo.

## ¡Muchas gracias por tomarte el tiempo de leerme hasta aquí!

Si te interesa lo que has leído hasta el momento, o te parece que tiene mucho sentido y quieres leer más, puedes contactarme al +(595)986780710 o a [info@mariaeangelistacoach.com](mailto:info@mariaeangelistacoach.com) para adquirir el ejemplar completo del Libro, donde podrás aprender a:

- Descubrir sobre las relaciones tóxicas
- Descubrir quién es tu ser interior (niño interno) y el ego
- Identificar las heridas de la infancia
- Aprender a liberar emociones tóxicas proyectadas y estancadas
- Decodificar y recodificar la memoria celular
- Construir y armonizar la relación contigo mismo y tus relaciones en general
- Clarificar los sueños del corazón en las relaciones
- Iniciar un proceso de transformación
- Descubrir tu mejor versión en las relaciones
- Reconocer las actitudes que conectan con el amor
- Dejar brillar tu Luz.

Si adquieres el Libro leerás los demás temas que te detallo abajo y que podrás llevar a la práctica para mejorar tus relaciones, mediante la aplicación de los ejercicios contenidos en los anexos.

### CAPÍTULO III

7. LA RELACIÓN DE MIS SUEÑOS

8. ARQUETIPO POTENCIADOR

9. EL SER INTERNO

10. EL EGO

11. RELACIÓN ENTRE EL SER INTERNO Y EL EGO

12. DIFERENCIAS ENTRE LOS DESEOS DEL EGO Y EL ESPÍRITU

## CAPÍTULO IV

### 13. LAS HERIDAS DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

## CAPÍTULO V

### 14. PROCESO DE CONEXIÓN INTERIOR

### 15. EL SER INTERNO AMADO. EL ROL DEL ADULTO AMOROSO

### 16. DECODIFICACIÓN DE LA MEMORIA CELULAR

### 17. EMOCIONES TÓXICAS TRONCALES

### 18. LIBERACIÓN EMOCIONAL

## CAPÍTULO VI

### 19. TRABAJO DE RECODIFICACIÓN

### 20. PROCESO DE TRANSFORMACIÓN

### 21. LA MEJOR VERSIÓN

### 22. ACTITUDES QUE CONECTAN CON EL AMOR

### 23. EL TRABAJO DIARIO

### 24. DEJA BRILLAR TU LUZ

## FUENTES DE CONSULTA

## ANEXOS

Te aliento a que me contactes vía mail o WhatsApp para concretar la compra.

¡Hasta pronto!

## BREVE BIOGRAFÍA

Nombres y apellidos: María Evangelista Cristaldo Zacarías

## PERFIL

Se define como una persona que busca aprender continuamente para mejorar como ser humano.

Su misión es acompañar y guiar a las personas en sus procesos de auto-transformación y autosanación que les permita lograr una vida equilibrada y feliz.

## FORMACIÓN

- Coach & Instructora de Desarrollo Personal y Espiritual
- Facilitadora de Transformación Subconsciente-Método Integra
- Especialista en Sesiones individuales
- Sanadora Pránica, psicoterapia y con cristales
- Instructora Cuerpo, Mente, Sanación
- Estudios de Biodescodificación y Psicogenealogía.
- Más de 25 años de estudio en diferentes temas de desarrollo personal, espiritual y herramientas para la transformación y salud.
- Graduada universitaria en Administración de Empresas y Contabilidad.
- Magíster en Gestión de Proyectos
- Especialización en Didáctica Universitaria.

## CURSOS Y SERVICIOS QUE IMPARTE LA AUTORA

### Taller MEJORA TUS RELACIONES



En este taller descubrirás la capacidad que tienes para poder transformar tus relaciones.

Aprenderás a vivir una auténtica relación de amor con los demás. Es un curso Virtual desarrollado en videos explicativos, que consta de seis clases, un libro digital con el contenido del curso y además, meditaciones y anexos de ejercicios.

Inscripción: <https://bit.ly/TallerMejoraTusRelaciones>

### Taller LAS HABILIDADES Y LOS ESPACIOS EN LA COMUNICACIÓN



Este curso es un programa de entrenamiento que te permitirá mejorar la comunicación con tu familia, trabajo, estudio, con tus amigos y clientes. Aprenderás a respetarte a ti mismo y a los demás. Conocerás las técnicas para identificar tu espacio y el de los demás. Serás capaz de escuchar y comprender al otro en forma sencilla. Es un curso Virtual desarrollado en videos explicativos, que consta de ocho clases, un libro digital con el contenido del curso y anexos de ejercicios de aplicación.

Inscripción: <https://bit.ly/TallerHabilidadesComunicacion>

### ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

Servicio de apoyo para la aplicación práctica de los talleres que imparte. Sesiones personalizadas. Sesión grupal de hasta cinco personas. ON LINE. Dos a tres sesiones según necesidad.

Agenda tu sesión en enlace: <https://bit.ly/EntrenamientoIndividual>

## DESARROLLO PERSONAL - TRANSFORMACIÓN SUBCONSCIENTE

Experimenta los beneficios de tu transformación individual con el servicio de acompañamiento y apoyo para alcanzar cualquier objetivo que desees lograr en tu vida, en áreas de la salud, prosperidad/trabajo, autoestima, cambios de hábitos y otros.

Modalidad: En línea, presencial o a distancia.

Entrevista preliminar enlace: <https://bit.ly/TransformacionSubconsciente>

### Contacto

Teléfono: +(595)986 780710

Correo electrónico: mariaevangelistacoach@gmail.com

 @mariaeconomistcoach

 mariaeconomistcoach/Maria Evangelista Cristaldo

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