

Tu Rutina AntiEstrés



**21 DÍAS PARA TRANSFORMAR
TU MENTE Y CUERPO**

CORINA CAZAN



Introducción

BIENVENIDO, BIENVENIDA

~Tu Rutina Antiestrés~

21 Días para Transformar Tu Mente y Cuerpo.

Este libro está diseñado para ayudarte a enfrentar el **estrés y la ansiedad** de una manera práctica y accesible, incorporando **técnicas simples** pero efectivas en tu vida cotidiana. A través de este programa de 21 días, experimentarás **cambios profundos** en tu bienestar físico, mental y emocional.

El **estrés y la ansiedad** son parte de la vida moderna, pero existen herramientas para manejarlos y vivir con mayor **calma y claridad**. Este libro te ayudará a incorporar prácticas diarias que, con el tiempo, fortalecerán tu capacidad de **afrontar el estrés** de forma **efectiva**. Cada día, encontrarás una nueva práctica que puedes realizar en unos **pocos minutos** y que contribuirá a que te sientas más **relajado/a y en paz**.

Por qué 21 días

Este programa está diseñado para desarrollarse en 21 días porque, según la psicología, se necesita aproximadamente este tiempo para que una acción repetida comience a formar parte de nuestros **hábitos**. Al dedicar 21 días a estas prácticas, estás construyendo una **base sólida** de herramientas y **rutinas antiestrés** que podrás continuar aplicando en tu vida diaria incluso después de completar el programa.



Instrucciones

CÓMO USAR ESTE LIBRO



- Lee un día a la vez: Cada día tiene una práctica o técnica específica. Lee las **instrucciones** de cada práctica y sigue los pasos indicados.



- Dedica unos **minutos** al día: Estas prácticas están diseñadas para ser **breves y efectivas**, así que dedícale entre **5 a 15 minutos**. No necesitas más para empezar a notar cambios.



- Practica **a tu ritmo**: Si algún día no puedes completar una actividad, puedes **retomarla** al día siguiente. **No te apresures**; la constancia es más **importante** que la rapidez.

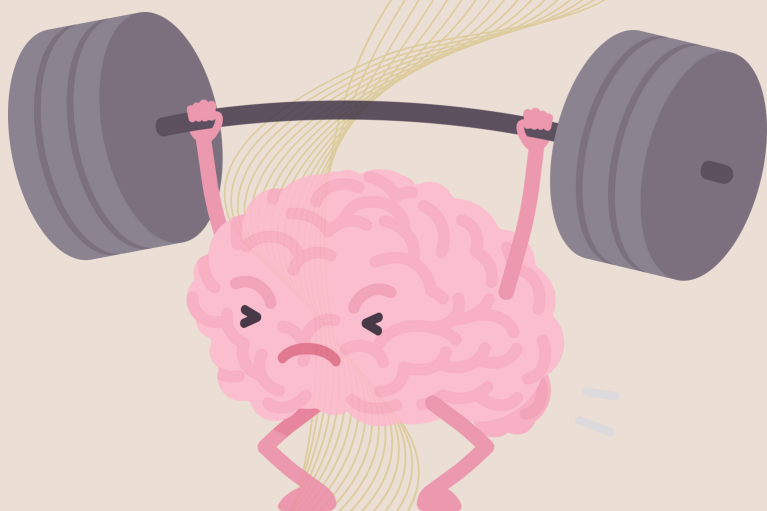


- Registra tus experiencias: **Lleva un diario** o notas breves sobre tus experiencias con cada práctica. Esto te permitirá **observar** tu **progreso** y reflexionar sobre lo que mejor funciona para ti.



- Sé **paciente** contigo mismo/a: El objetivo es crear un espacio de **calma y autocuidado**, no de presión adicional. A medida que practiques, notarás que algunas técnicas resuenan más contigo que otras, y eso está bien. Usa lo que mejor te funcione.

Semana 1



ENTRENANDO LA MENTE



Respiración Consciente: Respiración Cuadrada

Objetivo: Calmar el sistema nervioso y reducir el estrés a través de una técnica de respiración controlada.

Técnica: Respiración Cuadrada (Box Breathing) La respiración cuadrada es una técnica **sencilla** pero **poderosa** que consiste en **dividir** la respiración en **cuatro** fases **iguales**: inhalación, retención, exhalación y retención. Esto ayuda a **ralentizar** el ritmo de la **respiración**, lo cual tiene un efecto **calmante** inmediato.

Instrucciones:

1. Siéntate cómodamente con la espalda recta y coloca tus manos sobre las rodillas o sobre tu abdomen.
2. Inhala profundamente por la nariz mientras cuentas mentalmente hasta 4.
3. Retén el aire en tus pulmones mientras cuentas hasta 4.
4. Exhala suavemente por la boca mientras cuentas hasta 4.
5. Mantén tus pulmones vacíos mientras cuentas hasta 4.
6. Repite este ciclo de 4 a 5 veces, o hasta que sientas una sensación de calma.

Consejo: Practica esta técnica en momentos de **estrés** o **ansiedad**, o cuando necesites un **descanso mental rápido**.



Relajación Progresiva y Escaneo Corporal

Objetivo: Relajar los músculos del cuerpo y liberar la tensión acumulada.

Técnica de Relajación Progresiva

La relajación progresiva consiste en **tensar y relajar** diferentes grupos musculares del cuerpo, lo cual ayuda a **reducir** la **tensión** física y mental.

Instrucciones:

1. Siéntate o acuéstate en un lugar cómodo y cierra los ojos.
2. Empieza por los pies: Tensa los músculos de los pies durante 5 segundos y luego relájalos. Siente cómo se libera la tensión.
3. Sube lentamente: Repite el mismo proceso con los músculos de las piernas, el abdomen, el pecho, los brazos, las manos, los hombros y el cuello.
4. Concéntrate en cada grupo muscular y nota la diferencia entre la tensión y la relajación.

Escaneo Corporal: Guía Paso a Paso

1. Cierra los ojos y respira profundamente. Lleva tu atención al cuerpo y nota cualquier área de tensión.
2. Comienza por los pies: Nota cualquier sensación que tengas en los pies, como calor, frío, peso o relajación.
3. Continúa lentamente hacia arriba: Lleva tu atención a cada parte de tu cuerpo (piernas, abdomen, pecho, brazos, cuello, cabeza) y observa las sensaciones sin juzgar.
4. Respira profundamente y relaja cada parte conforme avanzas en el escaneo.
5. Finaliza tomando tres respiraciones profundas y abriendo los ojos lentamente.



Estableciendo Intenciones Diarias

Objetivo: Crear una mentalidad **positiva** y un enfoque claro al iniciar el día.

¿Qué es una intención diaria? Establecer una intención es decidir en qué queremos **enfocarnos** durante el día. Puede ser una palabra, un sentimiento o una cualidad (como "**calma**", "**gratitud**", "**paciencia**") que te recuerde tu propósito o meta.

Ejercicio Práctico:

1. Al comenzar el día, toma un momento en calma. Siéntate cómodamente y respira profundamente.
2. Pregunta a ti mismo/a: "¿Qué quiero **sentir** o experimentar hoy?".
3. Elige una intención en forma de palabra o frase, como "**me permito** vivir con calma" o "**agradezco** cada momento de este día".
4. **Escríbela** en un lugar **visible** o repítela en voz baja para ti mismo/a.
5. Durante el día, **recuerda tu intención**. Puedes escribirla en tu teléfono o en un papel y volver a ella cuando te sientas estresado/a o abrumado/a.



DÍA 4

Visualización Positiva

Objetivo: Generar una sensación de **seguridad** y **calma** a través de la imaginación.

Introducción: La visualización es una técnica que utiliza la mente para "**ver**" lugares o experiencias **relajantes**. Nos ayuda a liberar el estrés y cambiar nuestro estado emocional.

Ejercicio Guiado:

1. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate o recuéstate cómodamente.
2. Cierra los ojos y respira profundamente.
3. Imagina un lugar que te haga sentir seguro/a y relajado/a: puede ser una playa, un bosque, una montaña o un espacio tranquilo.
4. Visualiza los detalles de ese lugar: cómo se ve, los sonidos, los olores, y cómo te hace sentir.....
5. Permanece en esa visualización durante unos minutos, **respirando** profundamente y **disfrutando** de la calma.
6. Cuando estés listo/a, toma una respiración profunda y abre los ojos, llevando esa sensación de **paz** contigo.



DÍA 5

Análisis de Pensamientos Estresantes

Objetivo: Aprender a identificar y cuestionar pensamientos que generan **estrés**.

Herramienta Práctica para el Análisis de Pensamientos

Este ejercicio te ayudará a **observar** tus pensamientos y **cuestionar** su validez, lo cual **reduce el estrés** asociado con pensamientos negativos.

Instrucciones:

1. Identifica un pensamiento estresante que tengas, como "Tengo demasiado que hacer" o "No soy lo suficientemente bueno/a".
2. Escribe el pensamiento en un papel.
3. Cuestiona el pensamiento con preguntas como:
 - ¿Es **verdad**?
 - ¿Estoy **exagerando** o adivinando el futuro?
 - ¿Qué **evidencia** tengo de que este pensamiento es **cierto o falso**?
4. Escribe una versión más **equilibrada** del pensamiento, como "Puedo hacer una cosa a la vez" o "Estoy haciendo lo mejor que puedo".
5. Recuerda esta nueva versión y repítela cada vez que ese pensamiento estresante vuelva a aparecer.



DÍA 6

Mindfulness en Tareas Diarias

Objetivo: Practicar la atención plena (mindfulness) durante actividades diarias para reducir el estrés.

La atención plena en tareas diarias implica concentrarse completamente en una actividad cotidiana, sin dejar que la mente divague. Esto ayuda a **reducir el estrés** y a disfrutar el momento presente.

Ejercicio Práctico: Practicar Mindfulness mientras Lavas los Platos

1. Elige una actividad cotidiana para practicar mindfulness. Para este ejercicio, usaremos lavar los platos.
2. Concéntrate en los sentidos: Nota el calor del agua, la textura del plato, el sonido del agua corriendo, y el olor del jabón.
3. Evita pensamientos distractores: Si notas que tu mente se desvía hacia otras cosas (como pendientes o problemas), vuelve tu atención a la sensación del agua y los platos.
4. Respira profundamente y disfruta de la simplicidad de la tarea.
5. Realiza esta práctica con una actitud relajada y de curiosidad. Puedes aplicarla también en otras actividades cotidianas como barrer, ducharte o caminar.



Agradecimiento Diario

Objetivo: Cultivar una mentalidad positiva y reducir el estrés a través de la gratitud.

Ejercicio de Gratitud

- 1. Al final del día, busca un momento tranquilo
- 2. Escribe **tres cosas** por las que te sientes **agradecido/a**. Estas pueden ser cosas simples, como un buen momento que tuviste, una comida deliciosa, o una conversación agradable.
- 3. Reflexiona en cada una de ellas: Tómate unos segundos para revivir el **agradecimiento** y la **alegría** que esas experiencias te han dado.
- 5. Repite esta práctica diariamente. Con el tiempo, notarás cómo tu enfoque cambia hacia las cosas positivas de la vida.
- 6. Guarda ese papel que escribiste en una caja de Gratitud o un Bote ubicado en tu mesita de noche



Gracias



Semana 2



CUIDANDO EL CUERPO



DÍA 8

Movimientos de Estiramiento

Objetivo: Aliviar la tensión física y relajar el cuerpo mediante estiramientos.

Rutina de Estiramiento de 10 Minutos

- **Cuello:**

Gira suavemente el cuello de lado a lado, y luego inclínalo hacia adelante y hacia atrás, manteniendo cada posición por unos segundos.

- **Hombros:**

Haz círculos hacia adelante y hacia atrás con ambos hombros.

- **Brazos:**

Estira un brazo cruzándolo frente a tu pecho y mantén la posición; luego cambia de brazo.

- **Espalda:**

Ponte de pie y coloca las manos en la parte baja de la espalda. Empuja suavemente hacia adelante, arqueando la espalda.

- **Piernas:**

Lleva una pierna hacia atrás y tómalas del tobillo para estirar el muslo, luego repite con la otra pierna.

- **Finaliza** con una respiración profunda:

- Al finalizar, toma una inhalación profunda y exhala con suavidad.





Hidratación Consciente

Objetivo: Fomentar la conexión cuerpo-mente mediante una hidratación adecuada.

Práctica de Hidratación Consciente

1. Lleva una botella de agua contigo durante el día y asegúrate de beber a intervalos regulares.
2. Cada vez que bebas, observa tu cuerpo: Nota la sensación de frescura y satisfacción al beber agua.
3. Registra tu consumo de agua: Usa una libreta o una aplicación para registrar la cantidad de agua que consumes. El objetivo es beber al menos 1.5 a 2 litros de agua al día.
4. Observa cómo te sientes al final del día. ¿Notas alguna diferencia en tu energía o tu estado de ánimo?

Es importante que nos hagamos conscientes de que el **cuerpo** humano es alrededor de un **70% agua** por tanto es sumamente importante tomar agua, y sobre todo agua de calidad, los expertos recomiendan agua **microestructurada, antioxidante y alcalina**. Hoy en día hay **un solo** dispositivo en el mundo capaz de transformar el agua de tu grifo en un **"agua milagrosa"** con las cualidades nombradas, si te interesa saber más sobre este tema al final de este ebook tienes **mi contacto**, pregúntame sin "miedo" te responderé con mucho AMOR



Alimentación Antiestrés

Objetivo: Reducir el estrés al elegir alimentos saludables y nutritivos.

Consejos Prácticos de Alimentación Antiestrés

1. **Incorpora** alimentos frescos: Frutas, verduras, nueces y granos integrales ayudan a mantener niveles estables de energía.
2. **Evita** el exceso de azúcar y cafeína, ya que pueden generar altibajos en el estado de ánimo.
3. Haz pausas conscientes al comer: **Mastica** despacio, disfruta el sabor y la textura, y evita distracciones mientras comes (TV, Móvil...).
4. Ejemplo de snack antiestrés: Prepara una mezcla de nueces, pasas y un trozo de chocolate negro, que puede ayudarte a **reducir el estrés** al ser una combinación saludable y satisfactoria.





Conexión con la Naturaleza

Objetivo: Reducir el estrés conectándote con el entorno natural.

Ejercicio Práctico: Paseo Consciente

1. Encuentra un espacio al aire libre: Puede ser un parque, un jardín o cualquier lugar donde puedas estar en contacto con la naturaleza.
2. Camina despacio y observa: Nota los colores, los sonidos y los aromas a tu alrededor.
3. Permite que tu mente se relaje: Observa la naturaleza sin prisas y deja que los pensamientos vayan y vengan sin aferrarte a ellos.
4. Finaliza con una respiración profunda y agradece el momento.

Consejo: Prueba caminar descalzo/a si fuera posible o al menos tomarte unos minutos para sentir la Tierra bajo tus pies descalzos.



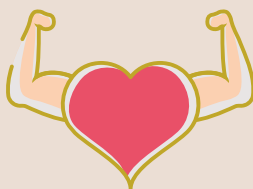


Rutina de Movimiento Corporal

Objetivo: Mejorar el bienestar físico a través de una breve rutina de ejercicio.

Rutina de Movimiento de 10 Minutos

1. Camina o sube y baja escaleras durante **2-3 minutos** para entrar en calor.



2. Estiramientos dinámicos: Realiza movimientos de brazos y piernas para aflojar el cuerpo.

3. Ejercicio de respiración: Termina la sesión con 5 respiraciones profundas para volver a la calma.





Relajación con Masajes

Objetivo: Aliviar tensiones musculares mediante el automasaje.

Técnicas de Automasaje

- **Cuello:** Coloca tus manos en la parte posterior del cuello y aplica presión suave mientras realizas movimientos circulares.
- **Hombros:** Usa tus dedos para masajear los hombros en movimientos circulares.
- **Manos:** Masajea cada dedo y la palma para aliviar la tensión
- Dedica unos minutos a cada área y termina tomando una respiración profunda.



Descanso de Calidad

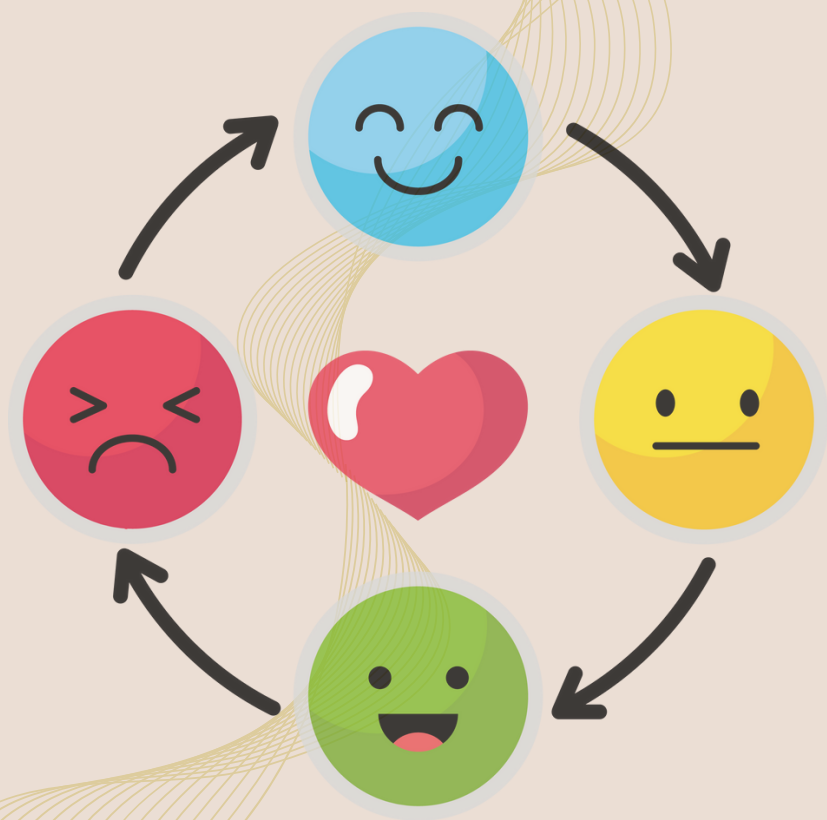
Objetivo: Mejorar la calidad del sueño para reducir el estrés.

Consejos para una Buena Noche de Sueño

- Establece un horario de sueño regular.
- Evita el uso de pantallas 1 hora antes de dormir.
- Relájate antes de dormir con respiración profunda o lectura ligera.



Semana 3



**GESTIÓN EMOCIONAL
Y HáBITOS SALUDABLES**



Identificación de Emociones

Objetivo: Conocer tus emociones para poder gestionarlas mejor y reducir el estrés.

Muchas veces, **ignoramos** o **reprimimos** nuestros sentimientos, lo cual puede **incrementar la ansiedad y el estrés**. Aprender a identificar y nombrar lo que sentimos nos permite manejarlos de forma consciente y saludable.

Ejercicio Práctico: Autoobservación Emocional

1. Encuentra un lugar tranquilo y siéntate cómodamente. Cierra los ojos y respira profundamente unas cuantas veces para relajarte.
2. Observa cómo te sientes en este momento: Tómate unos momentos para revisar tus emociones sin juzgar. ¿Estás estresado/a, en calma, molesto/a, alegre, triste?
3. Identifica y etiqueta cada emoción: Usa palabras específicas para describir tus sentimientos, como "ansioso/a", "frustrado/a", "emocionado/a", o "en paz". Trata de ser lo más preciso/a posible.
4. Reflexiona sobre la intensidad de cada emoción: Evalúa cómo de fuerte es esa emoción en una escala del 1 al 10. ¿Es una molestia leve o una angustia intensa?
5. Escribe tus emociones: Puedes hacer una lista breve de lo que sientes y de la intensidad de cada emoción. Ejemplo:
 - Estrés - 7/10
 - Alegría - 3/10
6. Haz esto una vez al día: Con esta práctica, irás reconociendo patrones emocionales y podrás responder a ellos de manera más consciente.

Consejo adicional: Si te cuesta identificar tus emociones, imagina cómo describirías tu estado de ánimo a un amigo cercano. A veces, explicar en voz alta (o en un diario) lo que sientes ayuda a clarificar tus emociones.



Técnica de Desahogo Emocional

Objetivo: Expresar emociones acumuladas de manera saludable para aliviar el estrés.

A veces, llevar emociones difíciles sin expresarlas puede hacernos sentir más cargados y tensos. El **desahogo emocional** es una forma saludable de liberar estas emociones de manera que no nos abrumen.

Ejercicio Práctico: Escribir una Carta sin Enviar

1. Busca un momento de tranquilidad y un lugar donde te sientas cómodo/a.
2. Piensa en una situación que te haya causado estrés o ansiedad recientemente. Puede ser un problema en el trabajo, una discusión, o una situación que te preocupa.
3. Escribe una carta sobre esta situación, sin pensar demasiado en la estructura o en el lenguaje. Deja que tus pensamientos y emociones fluyan libremente en el papel. Puedes usar frases como:
 - "Me siento muy frustrado/a por..."
 - "Hubiera querido que..."
 - "Me duele cuando..."
4. No te guardes nada. La idea es liberar emociones reprimidas. Puedes escribir sobre lo que te molestó, lo que sientes que fue injusto, o incluso lo que desearías que hubiese sido diferente.
5. Cuando termines de escribir, lee la carta en silencio o en voz alta para ti mismo/a y nota cómo te sientes. No tienes que juzgar ni corregir nada.
6. Destruya la carta. El acto de destruirla puede simbolizar dejar atrás esos sentimientos.
7. Respira profundamente y dedica unos momentos a relajarte, permitiendo que los sentimientos se calmen.

Consejo adicional: Puedes usar este ejercicio cada vez que necesites.



DÍA 17

Comunicación Asertiva

Objetivo: Expresar tus necesidades y emociones de manera clara y respetuosa para reducir el estrés en las relaciones.

La **comunicación asertiva** es la capacidad de expresar lo que pensamos, sentimos o necesitamos de manera clara y respetuosa, sin agresividad ni pasividad. Esto nos permite establecer límites saludables y evitar conflictos innecesarios, lo cual contribuye a tener relaciones saludables.

Ejercicio Práctico: Usar la Comunicación Asertiva

1. Piensa en una situación reciente en la que te sentiste incómodo/a o frustrado/a porque no pudiste expresar tus necesidades. Por ejemplo, tal vez alguien en el trabajo no respetó un límite, o alguien cercano te hizo sentir incomprendido/a.
2. Identifica qué te gustaría comunicar en esa situación. ¿Qué emociones te provocó? ¿Qué necesitabas en ese momento?
3. Usa la fórmula de comunicación asertiva: Esta fórmula te ayudará a expresar lo que sientes de manera honesta y respetuosa. Sigue estos pasos:
 - Expresa tu emoción: "Me siento...".
 - Describe la situación de manera objetiva: "cuando...".
 - Explica tu necesidad: "y me gustaría que...".

Consejo adicional: La práctica regular te ayudará a sentirte más seguro/a y a expresar tus emociones de forma auténtica y respetuosa. Practica con situaciones menos tensas, sé amable pero firme, escucha la respuesta del otro. Puede que no siempre consigas exactamente lo que necesitas, pero expresar tus emociones y necesidades es un gran paso hacia relaciones más saludables.



DÍA 18

Pausas Activas

Objetivo: Incorporar descansos breves para relajar la mente y el cuerpo, mejorando la concentración y reduciendo el estrés acumulado.

Las pausas activas son descansos breves, de 1 a 5 minutos, que interrumpen períodos largos de actividad. Son especialmente útiles si trabajas frente a una pantalla o pasas mucho tiempo en una posición fija.

Ejercicio Práctico: Pausa Activa en el Trabajo

1. Cada 60 minutos, detén lo que estás haciendo y realiza una actividad breve:
 - Estiramientos: Levántate, estira los brazos sobre la cabeza, inclínate hacia los lados, y gira suavemente el torso.
 - Respiración profunda: Inhala profundamente y exhala despacio, repite cinco veces.
 - Movimientos de hombros y cuello: Haz círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás, y gira el cuello suavemente de lado a lado.
2. Usa un temporizador o alarma para recordarte estas pausas. Puedes hacerlas mientras escuchas música relajante o miras por la ventana unos segundos para despejar la mente.

Consejo: Estas pausas no solo benefician tu bienestar físico, sino que también te ayudarán a retomar las tareas con mayor claridad mental.



Autoestima y Autocuidado

Objetivo: Fortalecer la autoestima y reducir el estrés al dedicar tiempo a actividades de autocuidado.

El autocuidado implica acciones intencionales que promueven nuestro bienestar físico, mental y emocional. Reservar tiempo para nosotros mismos es fundamental para reducir el estrés y cuidar nuestra salud emocional.



Ejercicio Práctico: Lista de Autocuidado

1. Haz una lista de actividades que disfrutes y que te hagan sentir bien. Ejemplos:
 - Leer un libro
 - Salir a caminar en la naturaleza
 - Escuchar tu música favorita
 - Dedicarse un baño relajante
2. Elige una actividad de la lista y plánifícala en tu día: Decide hacer al menos una actividad de autocuidado cada día, aunque sea solo unos minutos.
3. Reflexiona cómo te sientes después: Anota cualquier cambio en tu estado de ánimo o energía. Al darte ese espacio para disfrutar y reconectar contigo mismo, fortalecerás la relación contigo y te sentirás más preparado para enfrentar el estrés.

Desconexión Digital

Objetivo: Reducir el estrés limitando el uso de pantallas y creando momentos de desconexión.

Pasar mucho tiempo conectado al teléfono, redes sociales o al trabajo en línea puede generar ansiedad y agotar nuestra energía mental. Crear momentos de desconexión digital ayuda a descansar la mente y a enfocarnos en actividades fuera del entorno digital.



Ejercicio Práctico: Desconexión Intencionada

1. Elige un período del día para desconectarte completamente de dispositivos electrónicos, como una hora antes de dormir o durante la cena.
2. Silencia notificaciones y coloca el teléfono en un lugar fuera de tu vista para evitar distracciones.
3. Dedica ese tiempo a una actividad relajante sin pantallas, como leer, dibujar, meditar, o hablar con alguien.
4. Nota cómo te sientes: Observa si la desconexión te ayuda a relajarte y a reducir el estrés. Con el tiempo, intenta aumentar estos períodos para crear un equilibrio saludable entre el tiempo en pantalla y el tiempo fuera de ella.



Creación de una Rutina Antiestrés

Objetivo: Integrar las prácticas aprendidas en una rutina diaria para mantener una vida equilibrada y reducir el estrés a largo plazo.

A lo largo de estas tres semanas, has aprendido varias técnicas para manejar el estrés. Ahora, es momento de elegir las que mejor funcionaron para ti y organizarlas en una rutina que puedas seguir diariamente o semanalmente.

Ejercicio Práctico: Diseñar tu Rutina Personal

1. Haz una lista de las prácticas que te resultaron más útiles: Tal vez disfrutes la respiración cuadrada, las pausas activas, o el agradecimiento diario.
2. Elige un momento del día para cada práctica: Puedes dedicar 5-10 minutos en la mañana para la respiración, 5 minutos de gratitud antes de dormir, y pausas activas en el trabajo.
3. Escribe tu rutina y colócala en un lugar visible: Puede ser en tu agenda, en una nota en el escritorio o en el móvil.
4. Sé flexible y ajusta según tus necesidades: La idea es que esta rutina sea un recurso para ti, no una obligación. Permítete hacer cambios si lo necesitas.

Ejemplo de rutina diaria:

- Mañana: Respiración profunda (5 minutos)
- Mediodía: Pausa activa en el trabajo (2 minutos cada hora)
- Noche: Reflexión y agradecimiento (5 minutos)



¡Te Felicito!

POR COMPLETAR ESTOS 21 DÍAS DE TRANSFORMACIÓN

¡Este viaje ha sido una **introducción** a técnicas que, con práctica y constancia, pueden convertirse en un verdadero apoyo para **vivir con menos estrés y más serenidad**. Recuerda que cuidarte y gestionar tus emociones es un proceso continuo y valioso. El simple hecho de reservar **tiempo** para tu bienestar es ya un **logro enorme**.

Es importante destacar que, aunque estos **ejercicios son útiles**, contar con un **acompañamiento profesional** puede hacer una gran **diferencia**. Tener a alguien que te **guíe, motive y adapte** las herramientas a tus **necesidades** hace el proceso más **efectivo y transformador**.

Si este ebook te ha inspirado, imagina lo que podrías lograr con **apoyo personalizado**. Estoy aquí para ayudarte a transformar tu vida y **superar el estrés y la ansiedad**.

Contáctame y conoce el **Programa Stop Ansiedad**: un paso a paso, con guía y acompañamiento para lograr **una vida más tranquila y equilibrada**.

✉ info@stopansiedadbycorina.com

🌐 www.stopansiedadbycorina.com

☎ [+34666986292](tel:+34666986292)

¡Te mereces una vida con menos estrés y más paz!
Si yo lo logré, tu también puedes.

Te abrazo con amor

