



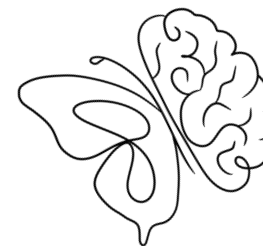
EL PODER TRANSFORMADOR

Cómo el amor afecta nuestras decisiones:

- Decisiones más alineadas con valores auténticos
- Relaciones más saludables y satisfactorias
- Fomenta empatía, comprensión y comunicación



¡Hola a todos y bienvenidos! Es un placer teneros aquí en este curso donde exploraremos una de las transformaciones más poderosas que podemos experimentar: la transformación del miedo al amor.



DESPIERTA TU PODER INTERIOR: DEL MIEDO AL AMOR

Público Objetivo:

- Personas paralizadas por miedo y ansiedad
- Quienes desean mejorar autoestima y confianza
- Buscadores de relaciones más saludables
- Interesados en crecimiento personal y autoayuda

El miedo:

- Emoción natural ante amenazas reales o imaginarias
- Puede ser paralizante y limitante
- Afecta nuestra salud mental y experiencias

El amor:

- Emoción elevada y positiva
- Sentimiento profundo de afecto y conexión
- Catalizador para crecimiento personal y sanación



TRÍPTICO

DEL MIEDO AL AMOR

@lauramaria_psicologa



CONTACTO

Laura Maria Psicologa

nº colg. EX02537

Hipnosis Terapéutica

Instagram: [@lauramaria_psicologa](https://www.instagram.com/lauramaria_psicologa)

+34-628 81 63 66

EJERCICIOS PRÁCTICOS

1. Identificación de miedos:

- "Cierra los ojos, relájate y conecta contigo mismo. Pregúntate:
 - ¿A qué tengo miedo?
 - ¿Qué me paraliza?
 - ¿Qué mensajes negativos recibí en mi infancia?"

2. Análisis de creencias limitantes:

Ejemplos:

- "No soy capaz"
- "Soy muy mayor para..."
- "Nunca seré quien quiero ser"
- Mensajes heredados: "Estás tonta", "Siempre me decepcionas"

3. Transformación a afirmaciones positivas:

- "Estoy creando un espacio seguro para mí"
- "Soy fuerte y capaz"
- "Confío en mis habilidades"
- "Me amo y acepto tal como soy"
- "Aprendo de mis errores con confianza"

Contraste con el miedo:

- Decisiones impulsivas/defensivas
- Daño a relaciones y bienestar
- Pérdida de oportunidades

El amor como fuerza transformadora:

- Transforma vidas individuales y comunidades
- Crea entornos de apoyo y compasión
- Ayuda a superar obstáculos y sanar heridas

Laura Maria

PSICÓLOGA

*"Del miedo que paraliza al amor que libera:
transforma tu vida desde la raíz."*

Laura Maria Psicologa

