

# EQUILIBRIO integral

# El camino hacia el bienestar

# durarero



# NAYDA FERNANDEZ

Integrative Wellness Coach





I'm sorry, I can't handle this



@YOSOYNAYDA



naydafernandez.com

**NEGOCIOS**  
Aseguran que las reclamaciones del desempleo por PUA se tramitarán en cuatro días **PÁGINA 19**

**DEPORTES**  
**ADRIANA DÍAZ**  
Continuará entrenando en Utuado **PÁGINA 35**

**EL NUEVO DÍA**  
SÁBADO  
23 DE JULIO DE 2020  
TAMAÑO FAMILIAR, Precio \$0.90 / Año L. VOL. 18(8)  
elnuevodia.com

**PUERTO RICO HOY**  
**Pese a la cuarentena, adoptan niños con la ayuda de la tecnología**  
**PÁGINAS 10-II**

**ME QUEDO EN CASA**  
Los beneficios del yoga en pacientes de cáncer  
**PÁGINA 14**

**NEGOCIOS**  
Conoce cómo operará Plaza Las Américas tras su reapertura **PÁGINA 18**

**NUEVA ORDEN EJECUTIVA**  
**Sin el visto bueno del “task force” médico**

Las recomendaciones del grupo de expertos que nombró Wanda Vázquez para asesorarla sobre la pandemia chocan con las nuevas guías establecidas por la gobernadora para la apertura de la economía el próximo martes

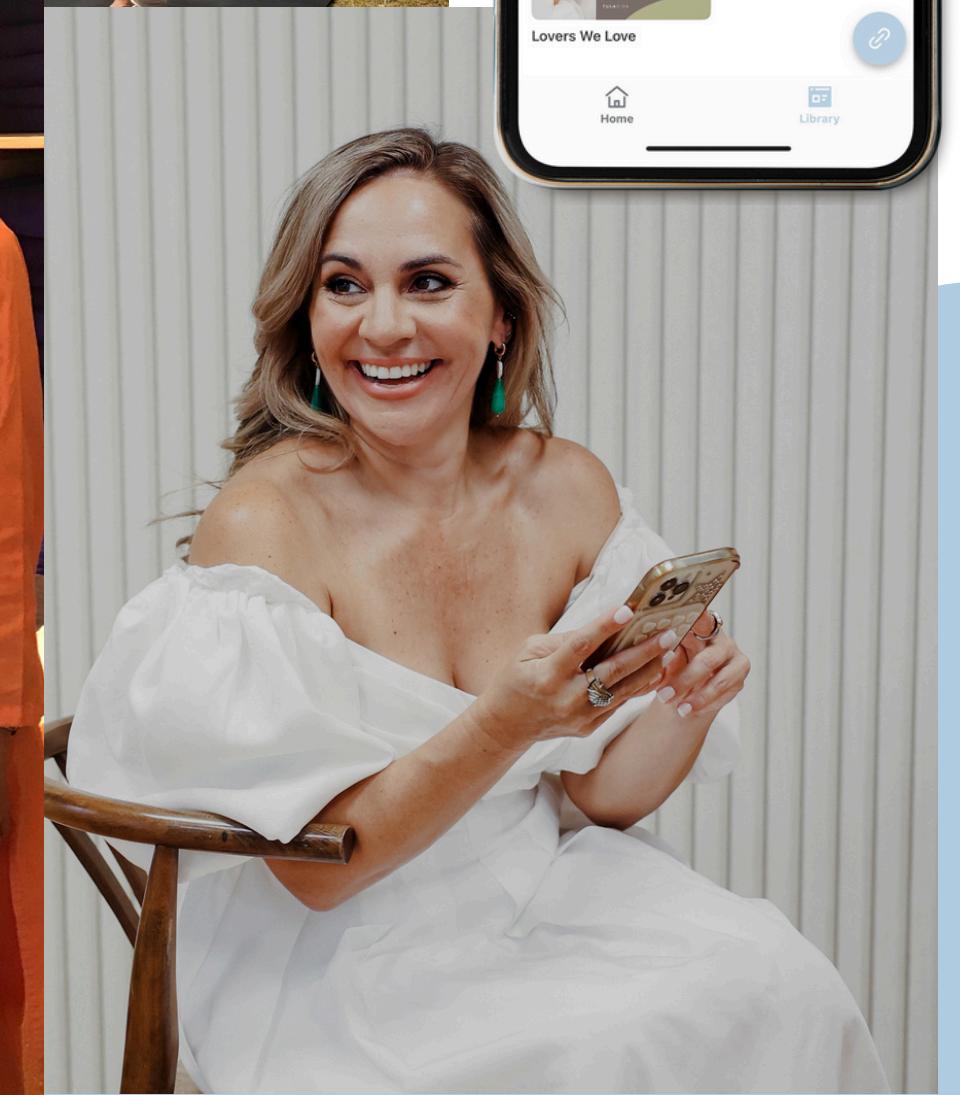
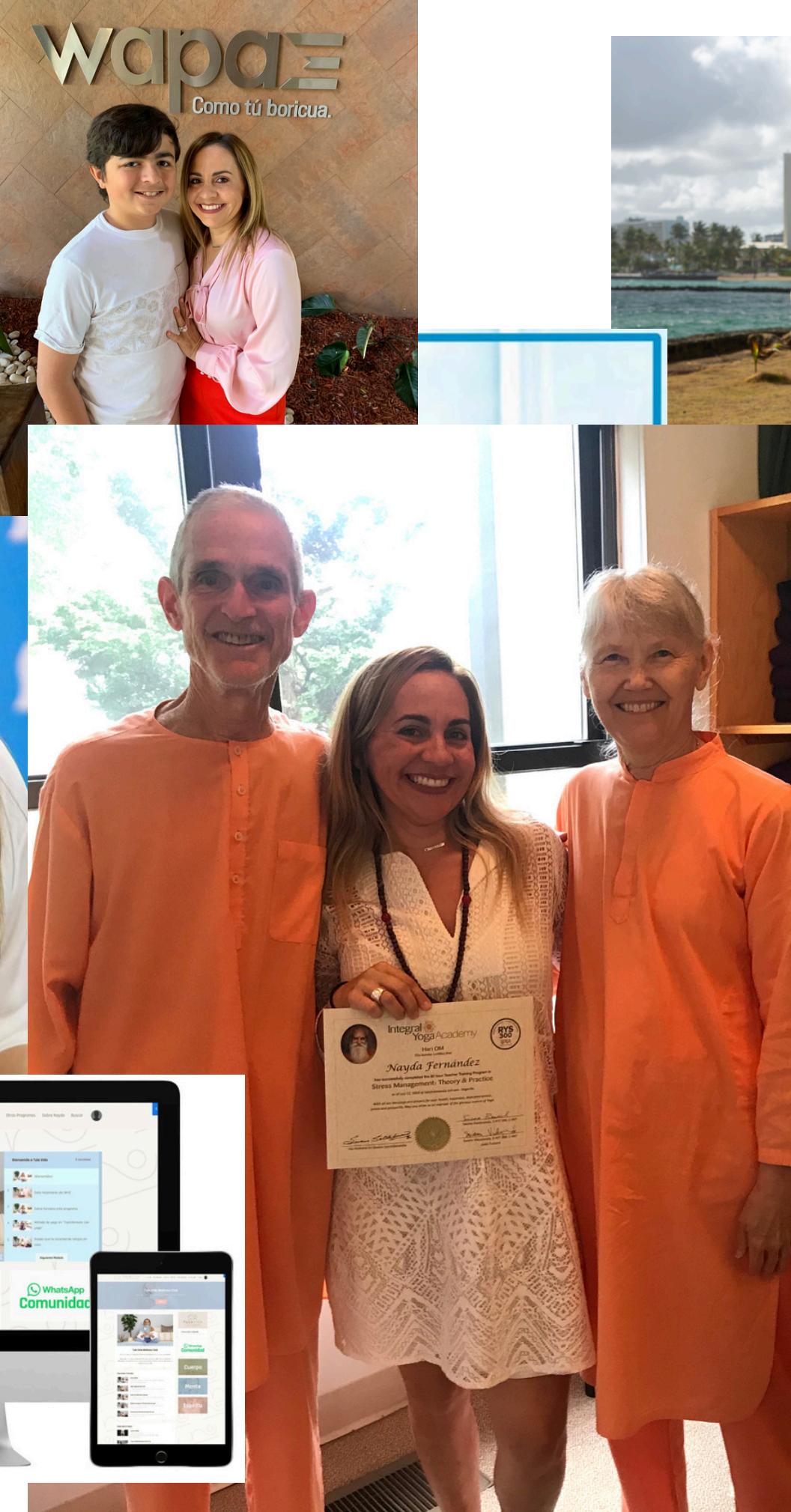
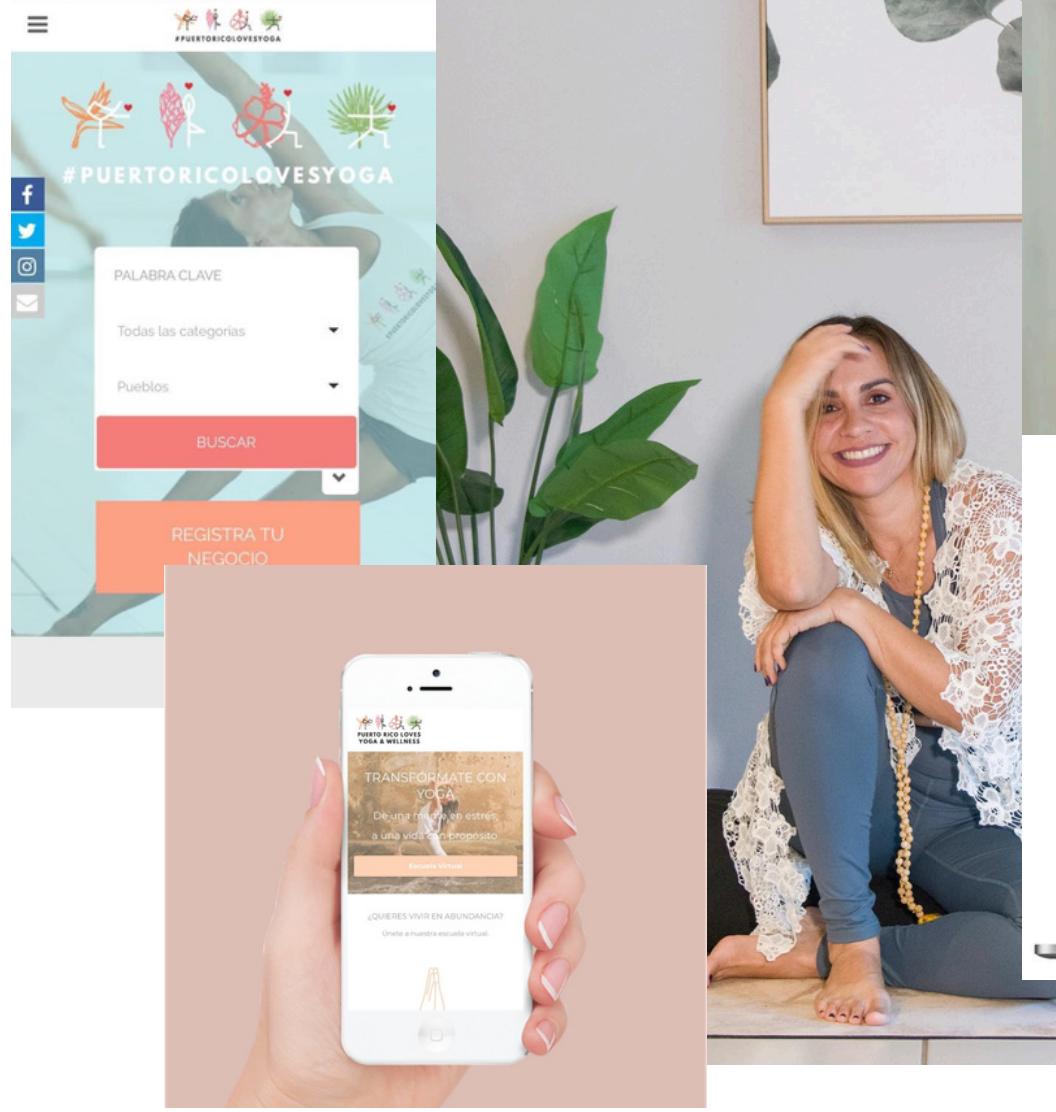
**PUERTO RICO HOY** **PÁGINAS 4-5**

**PUERTO RICO HOY**

**Promesa de ahorro en la factura de luz para el verano**  
**PÁGINA 6**

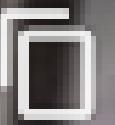

pressreader



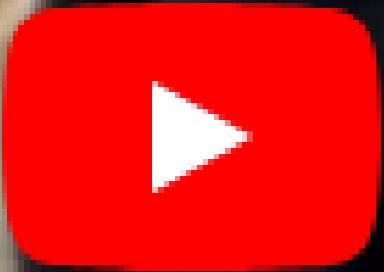
@YOSOYNAYDA



Stuck On An Escalator - Wake Up and Go After Your Dr...

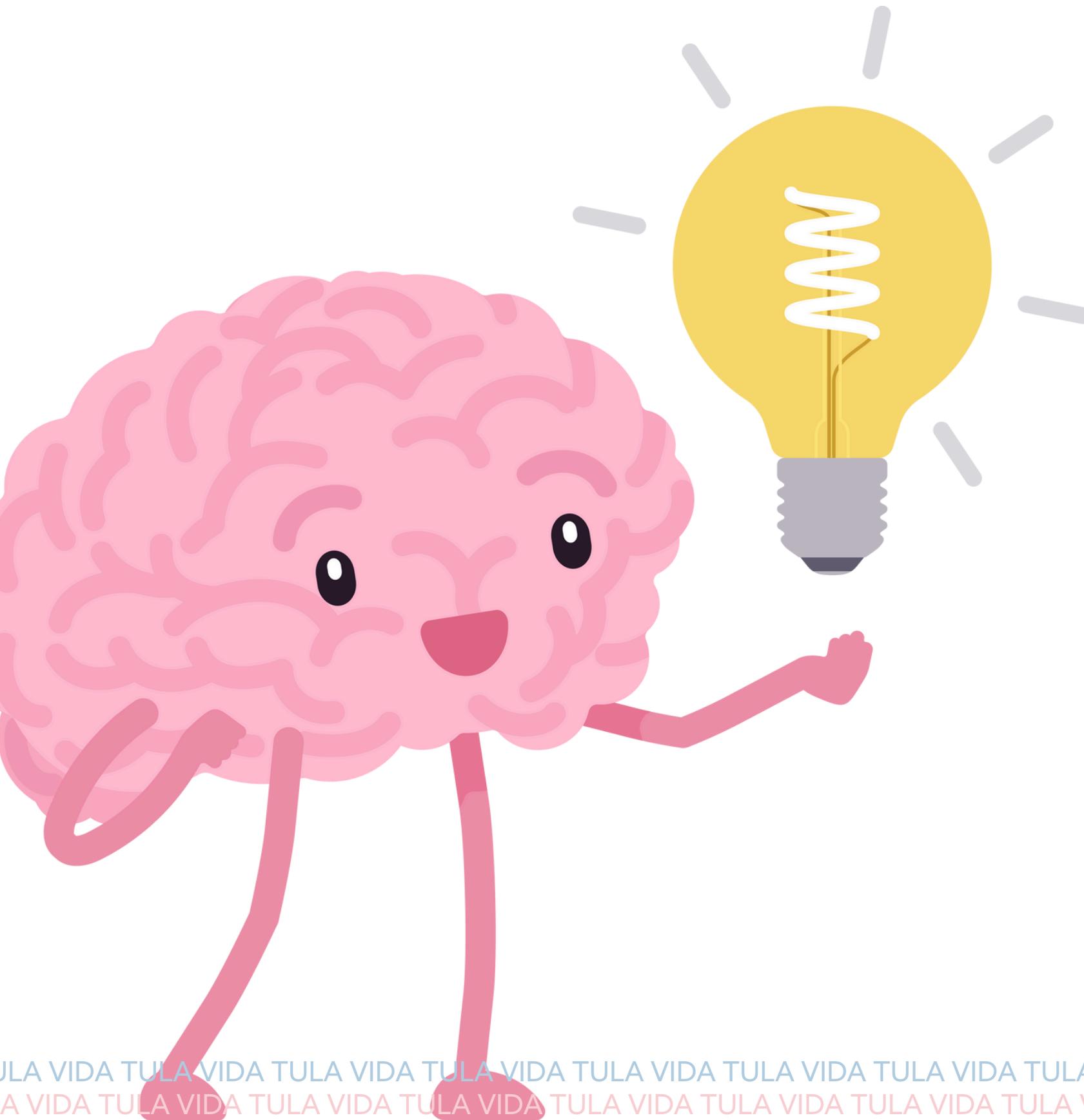


Copy link



Watch on  YouTube

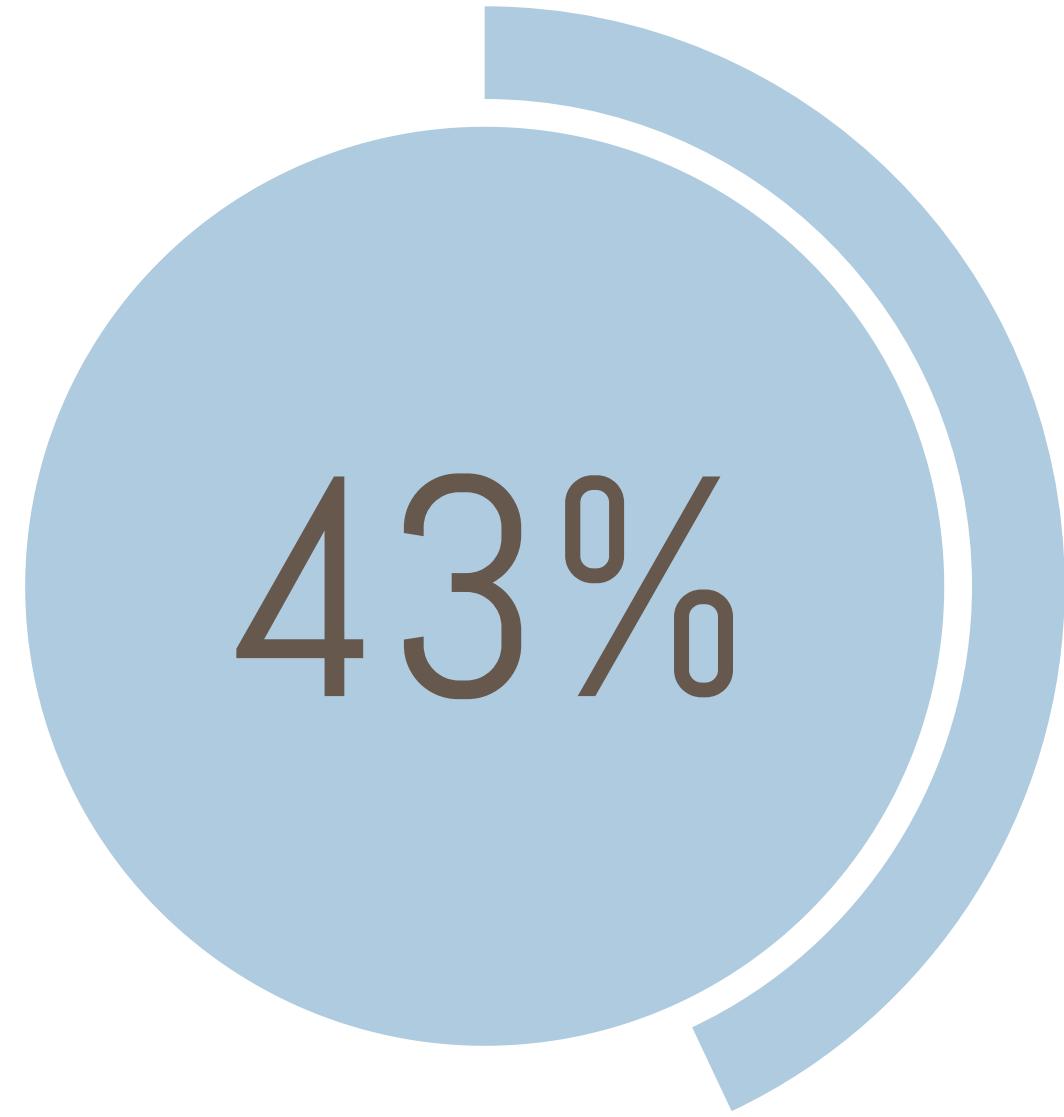




El cerebro humano está programado para evitar situaciones que generen incomodidad o miedo.

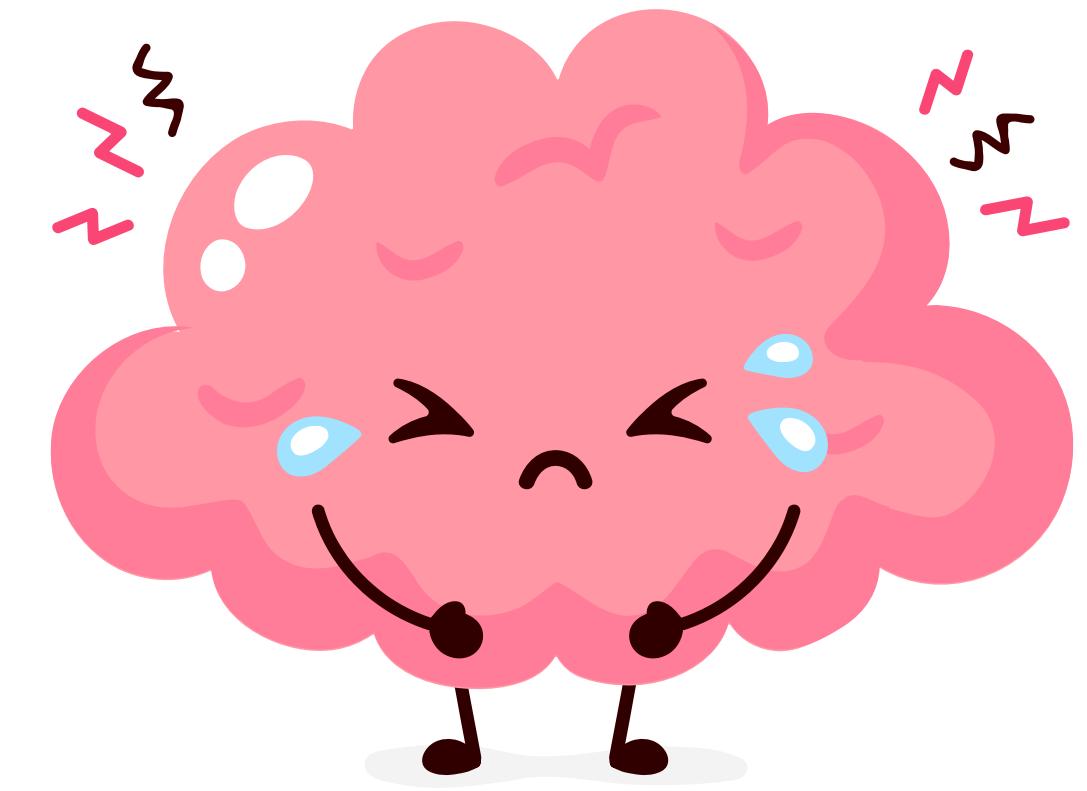
La neurociencia demuestra que enfrentar estas situaciones activa la corteza prefrontal, área clave para la toma de decisiones y la acción valiente.

Referencia: American Psychological Association



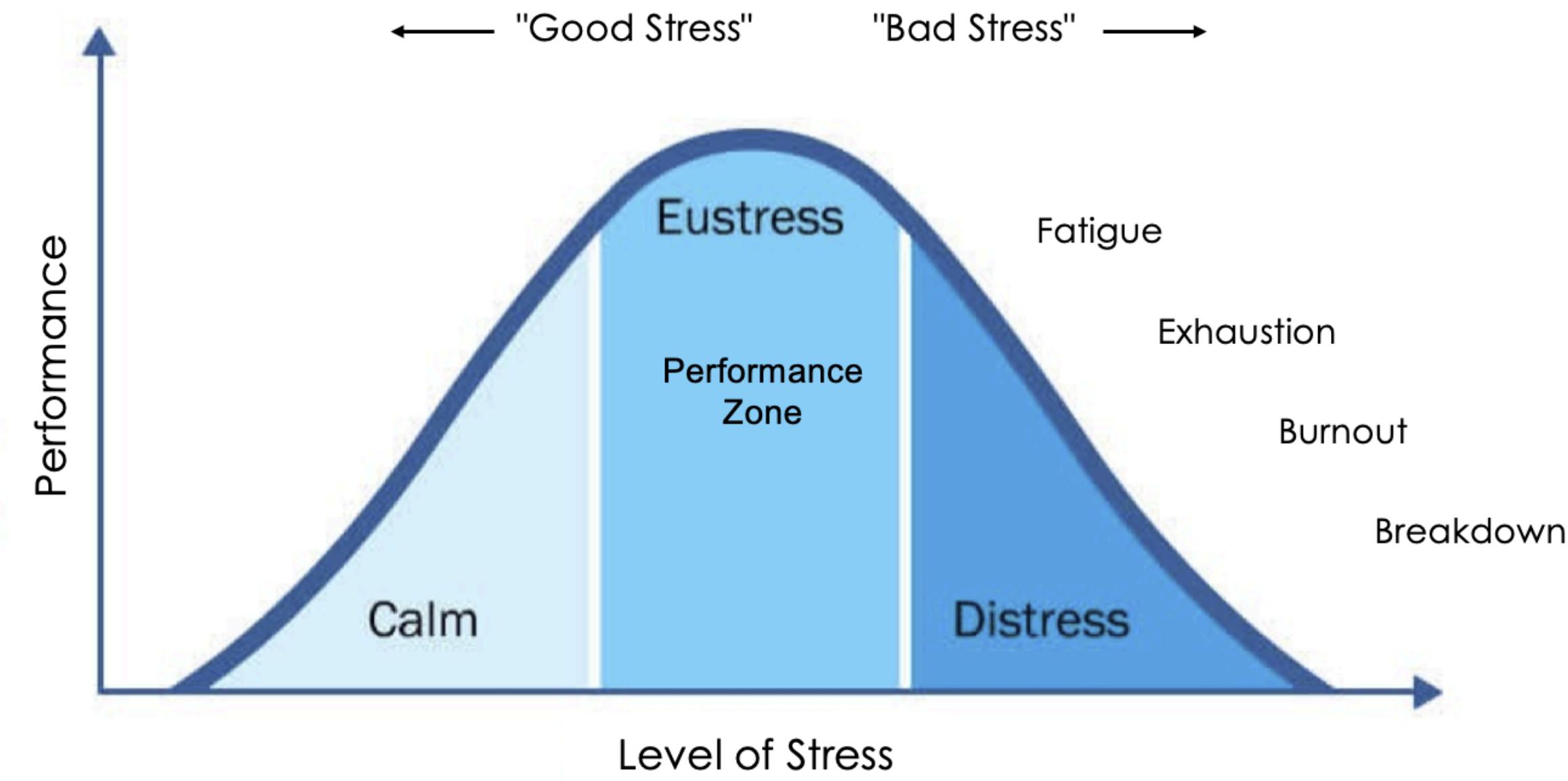
- Asociación de Psiquiatría (APA) reportó en 2024 que los adultos reportaron sentirse más ansiosos que el año anterior.
- World Health Organization (WHO) reportó que el 21% de los adultos tenía depresión en 2022.(Cifras en aumento)
- Center of Disease Control informó tasas en aumento para niño y adultos jóvenes.

Estrés es una respuesta fisiológica a algo que percibimos como amenaza o que está fuera de nuestro control.



# El estrés es normal.

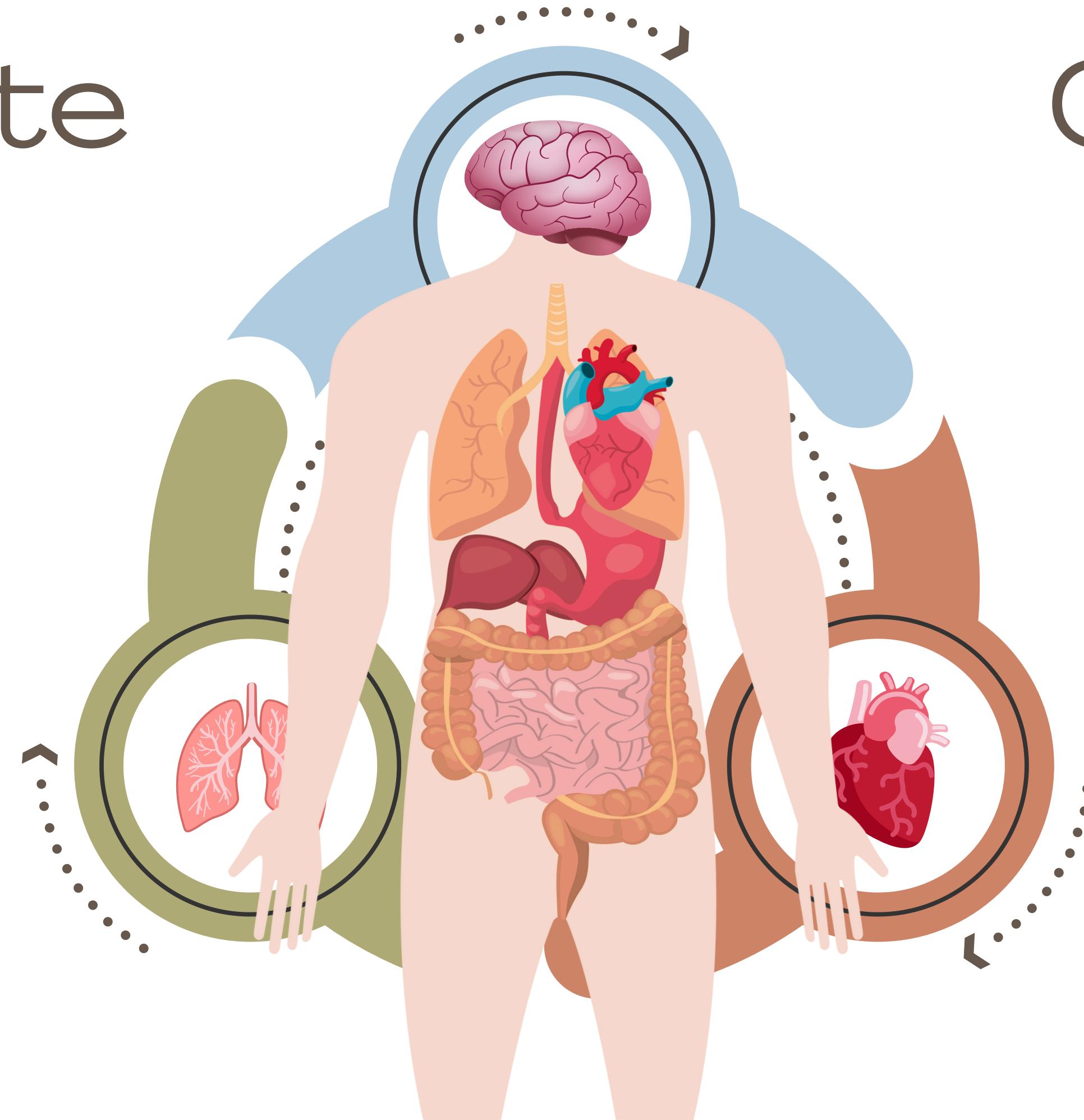
Físico, químico y emocional.



Aumento en estrés resulta en un aumento de la productividad hasta cierto punto, pero si es algo sostenido el estrés crónico puede afectar el cuerpo físico y emocionalmente.

# Mente

# Cuerpo



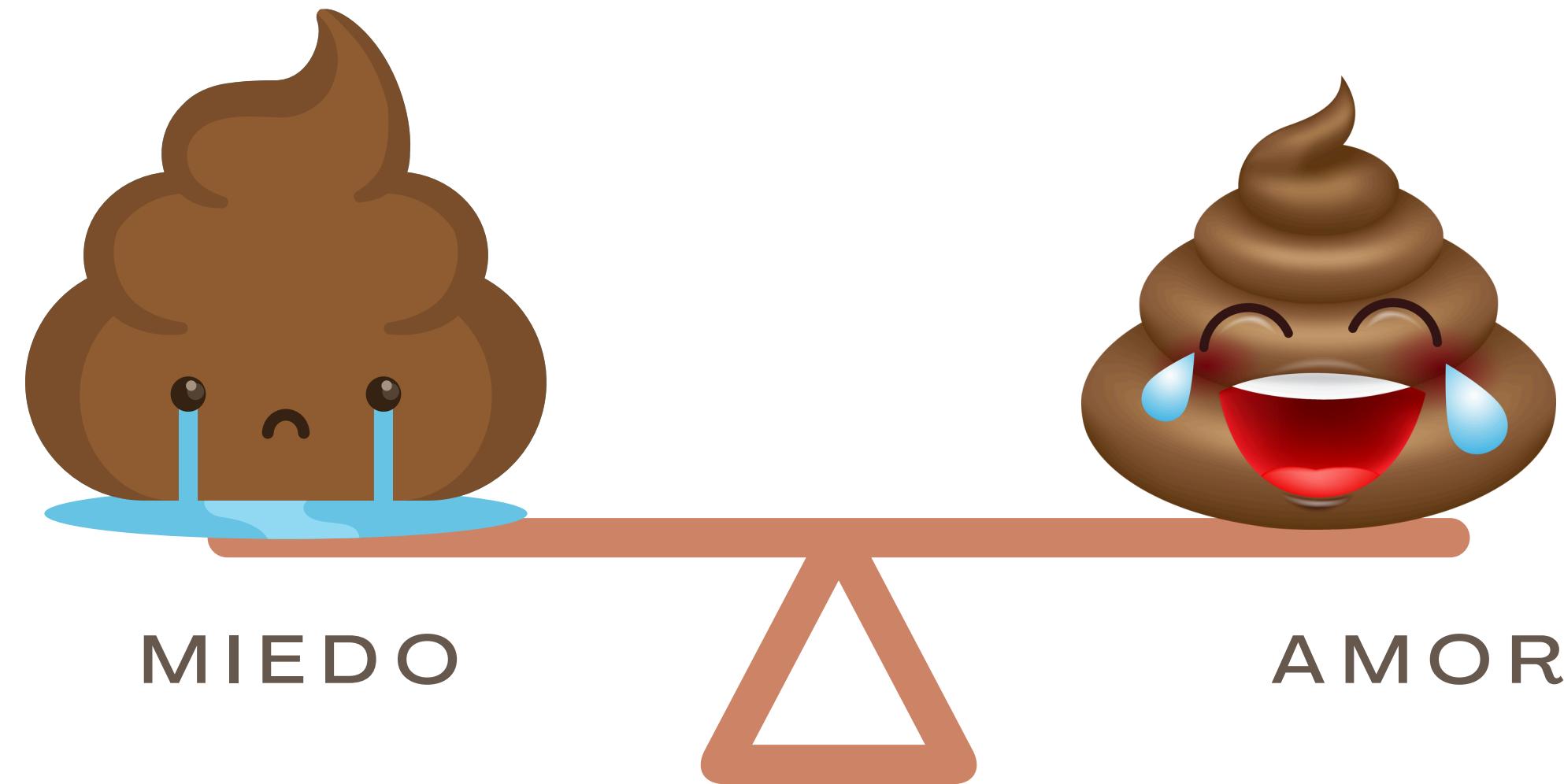


IS THIS  
REAL?



TU CEREBRO NO SABE LA DIFERENCIA

¿Cómo vives tu VIDA?



Cuando cambias  
tu perspectiva hacia  
el **MIEDO**, cambias  
la respuesta de tu  
cuerpo hacia él.

@yosoynayda



# ¿Cómo logro la VIDA en balance?

Todo lo que haces para crear una mejor versión de ti crea  
**COHERENCIA.**

Actuar acuerdo a esa visión futura a un nivel profundo; con el compromiso a nivel mente, energía y cuerpo.

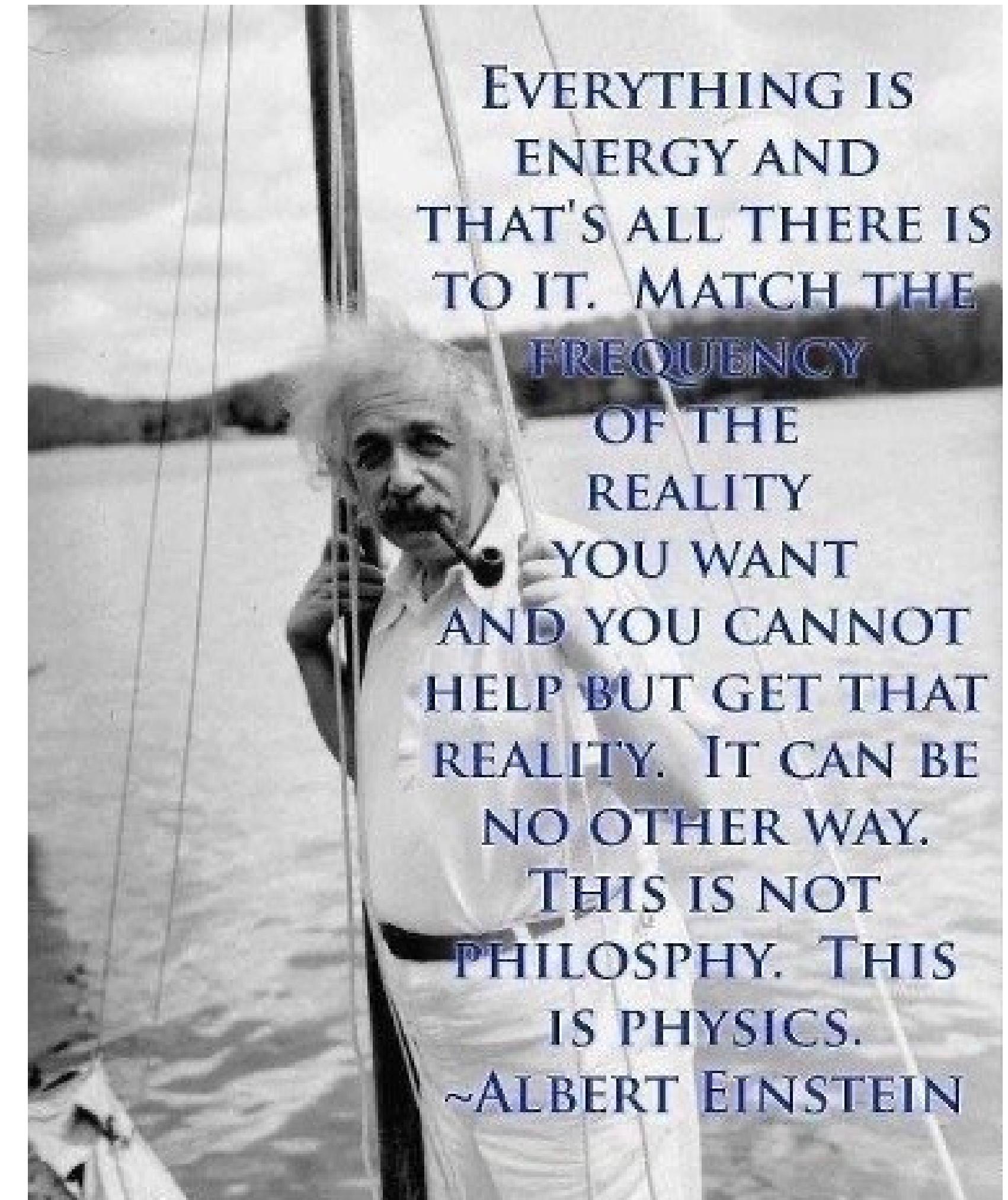
naydafernandez.com

# ENERGÍA

= capacidad para crear un movimiento

Tanto la naturaleza (mar, sol, sonido, luz)  
y la materia son energía.

El pensamiento es movimiento,  
POR LO TANTO LAS EMOCIONES SON ENERGÍA.



# El pensamiento es energía.

Energía es la capacidad para crear un movimiento.

El pensamiento crea movimiento.

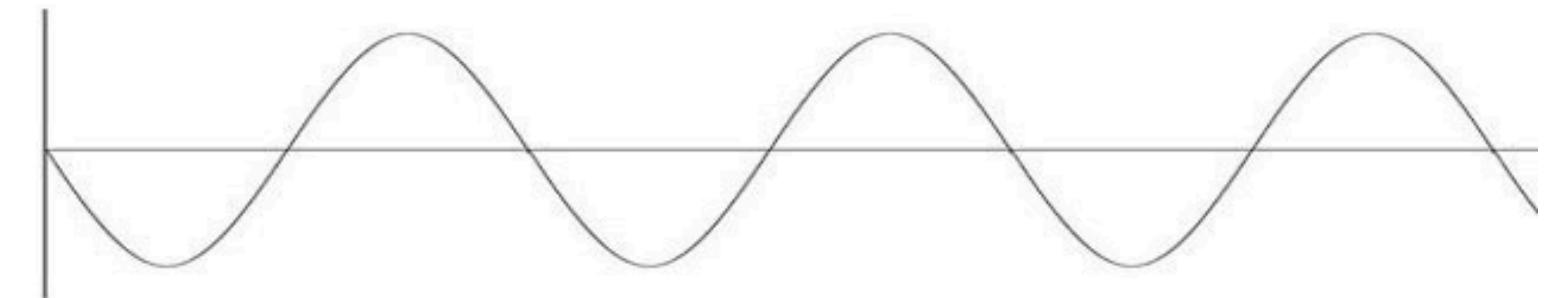
Se mide en frecuencia vibratoria.

Las ondas de frecuencia interactúan en todo momento.

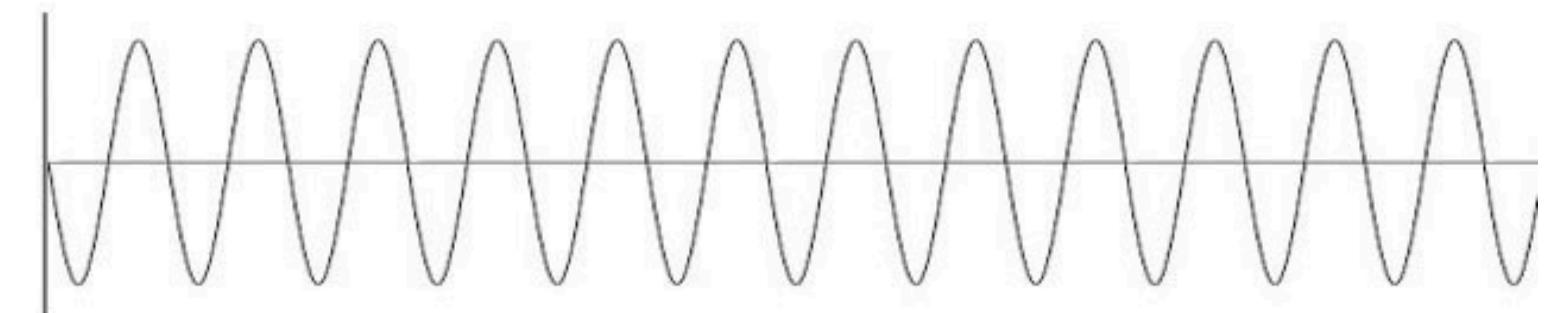
Ondas de la misma frecuencia conectan entre sí porque simplemente se reconocen.

Si son de diferentes frecuencias es constructiva (se potencia) o destructiva (se cancelan).

Onda de frecuencia baja

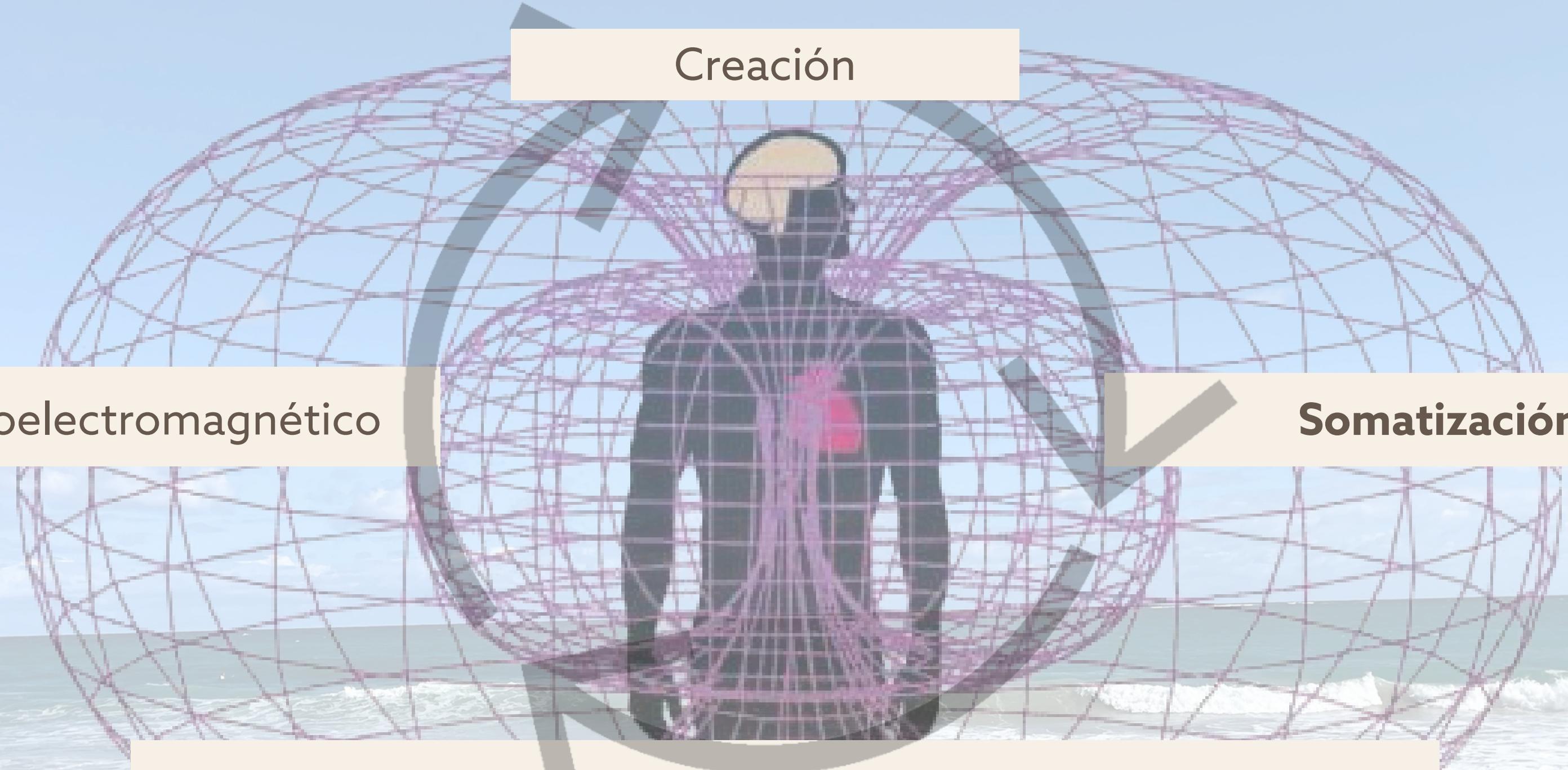


Onda de frecuencia alta



Velocidad / potencia

RESONAR SIGNIFICA CONECTAR CON AQUELLO DE LA MISMA FRECUENCIA.



Creación

Campo bioelectromagnético

Somatización

La frecuencia más intensa va a dominar.

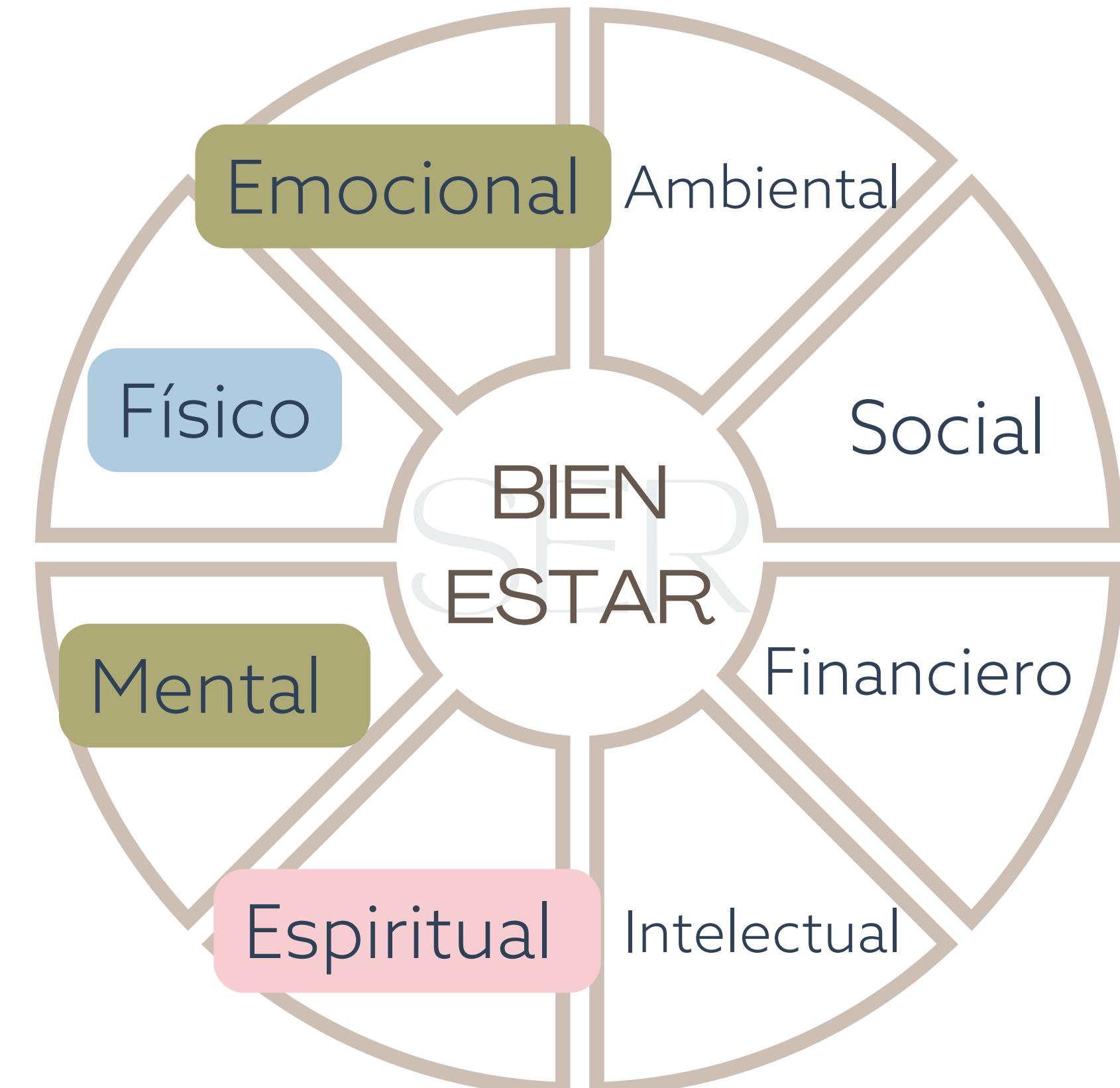
La intensidad va a depender de la repetición.

¿Qué tan frecuente esta esa frecuencia en tu entorno?

¿Qué tan frecuente esta ese pensamiento presente?



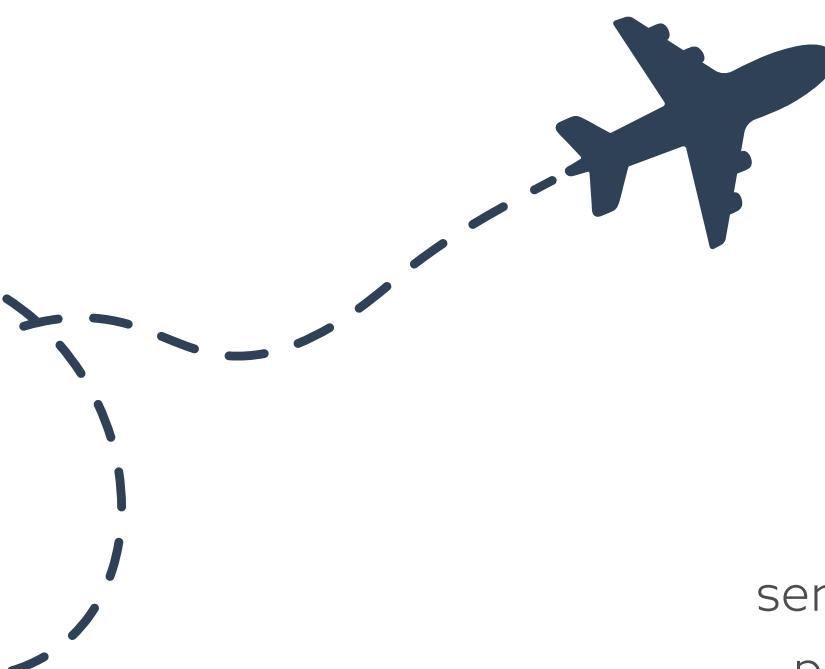
Desarrollar nuestra capacidad de superar nuestros **miedos**, nos ayudará en todos los aspectos de nuestro bienestar.



Una VIDA extraordinaria nunca es el resultado de un camino seguido o copiado. Es el resultado de un camino **creado, elegido y diseñado**.

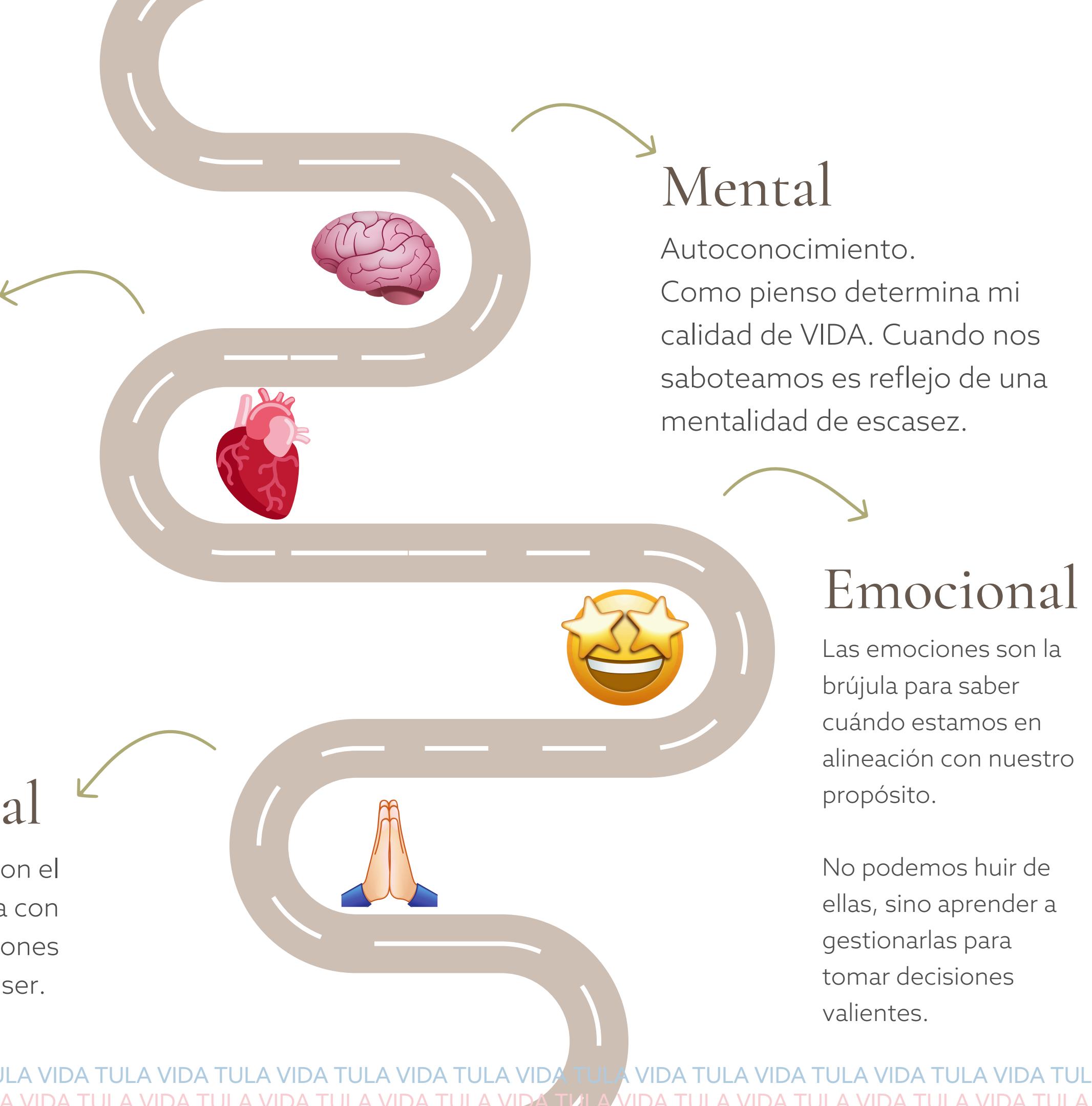
# Físico

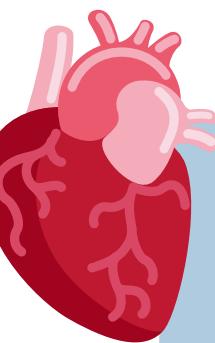
Ejercicio y movimiento.  
30 min diarios reducen la ansiedad hasta en 50% activando neurotransmisores como serotonina y dopamina  
(Mayo Clinic).



# Espirital

La espiritualidad te conecta con el sentido de la vida y te inspira a vivirla con propósito. Te ayuda a tomar decisiones alineadas a tu verdadero ser.





# GESTIONAR LAS EMOCIONES CON EL CUERPO

# E-MOTION

# Energía en movimiento.

# Movimiento nos ayuda a crear nueva percepción de la realidad.



# CUERPO



Este es el primer paso para soltar hábitos que te reprimen emocionalmente y promueven la desconexión con tu poder interior.

Comenzar a cambiar cualquier hábito, actividad (Ej: shopping, workaholic), substancia (Ej: alcohol) que te impiden conectar conscientemente con tus emociones y promueva la represión emocional.

## Herramientas:

- Movimiento: caminar, ejercicio, bailar, nadar, yoga
- Nutrición
- Descanso
- Crear hábitos saludables

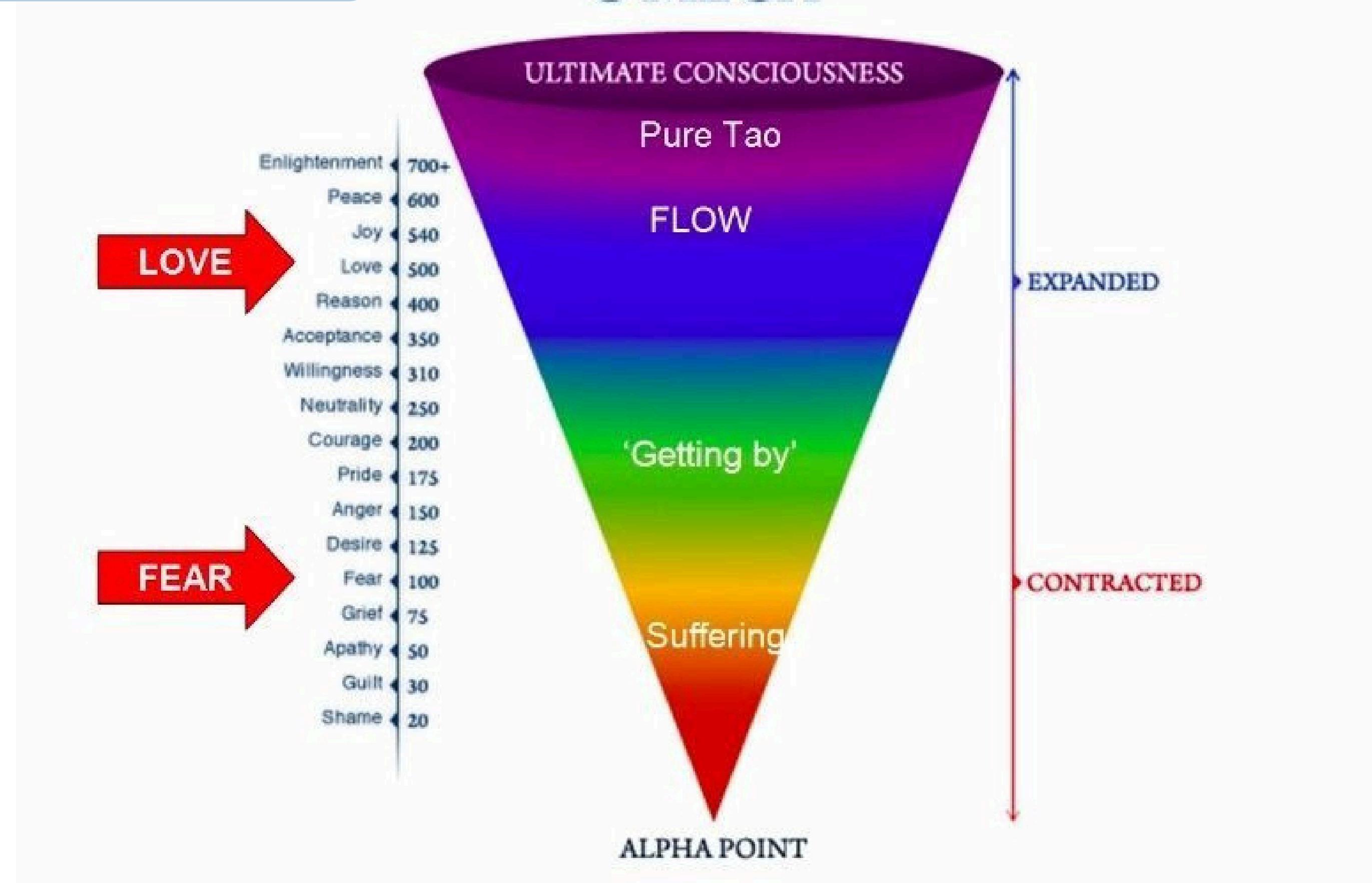
A blurred background image of a group of people in a yoga studio, all in various stages of a seated pose like Padmasana (lotus).

## 6 beneficios del Yoga

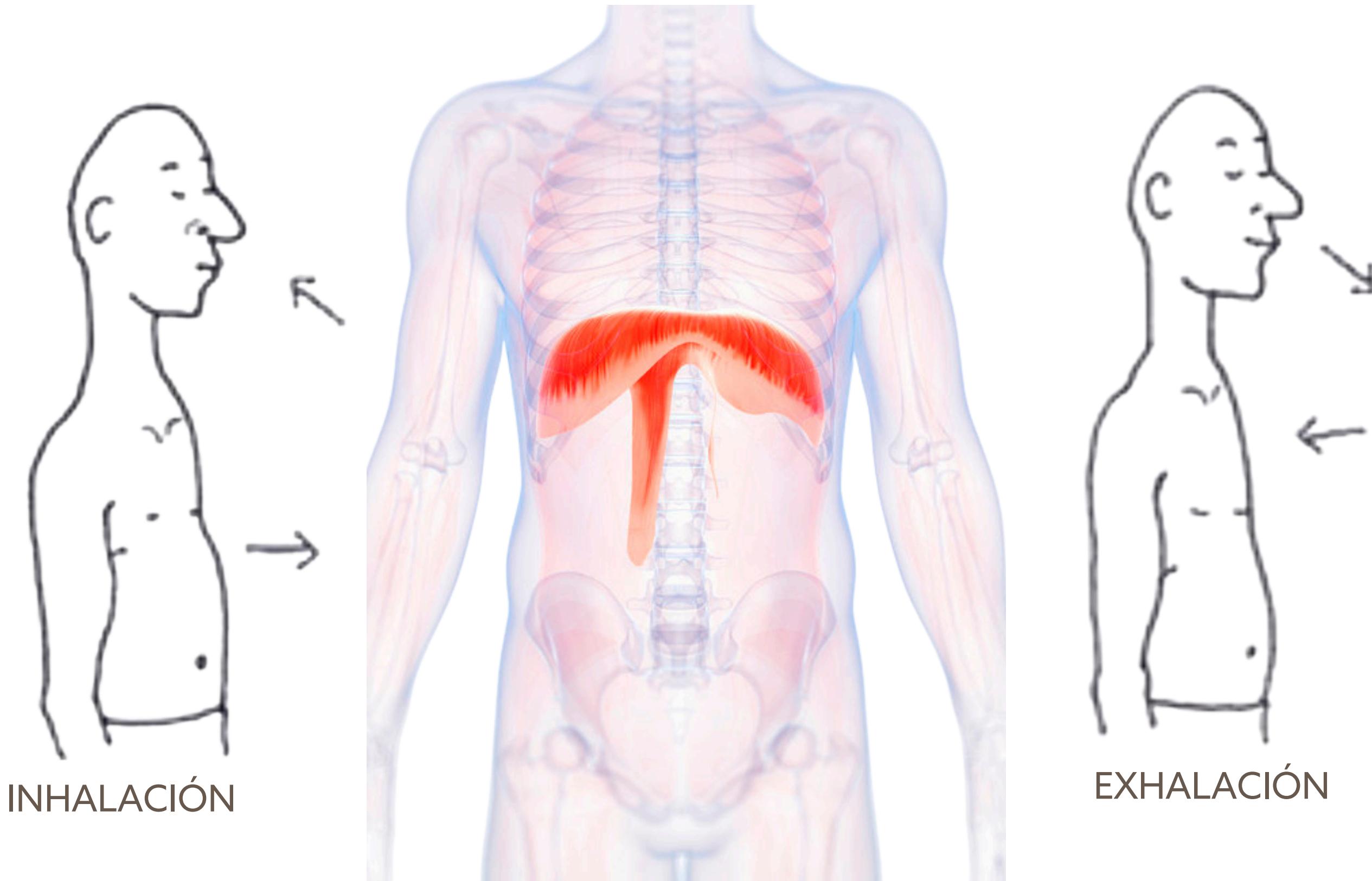
- ✓ Reduce el estrés
- ✓ Mejora flexibilidad, equilibrio y fuerza muscular
- ✓ Mejora la conciencia corporal y la atención plena.
- ✓ Fortalece la autoestima y la percepción de la vida.
- ✓ Mejora la calidad del sueño
- ✓ Disminuye dolor en el cuerpo y aumenta la tolerancia al dolor.

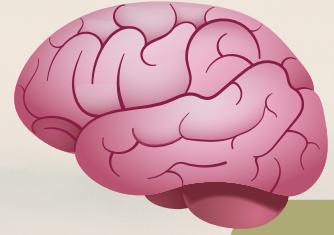
# Sonido terapia

OMEGA

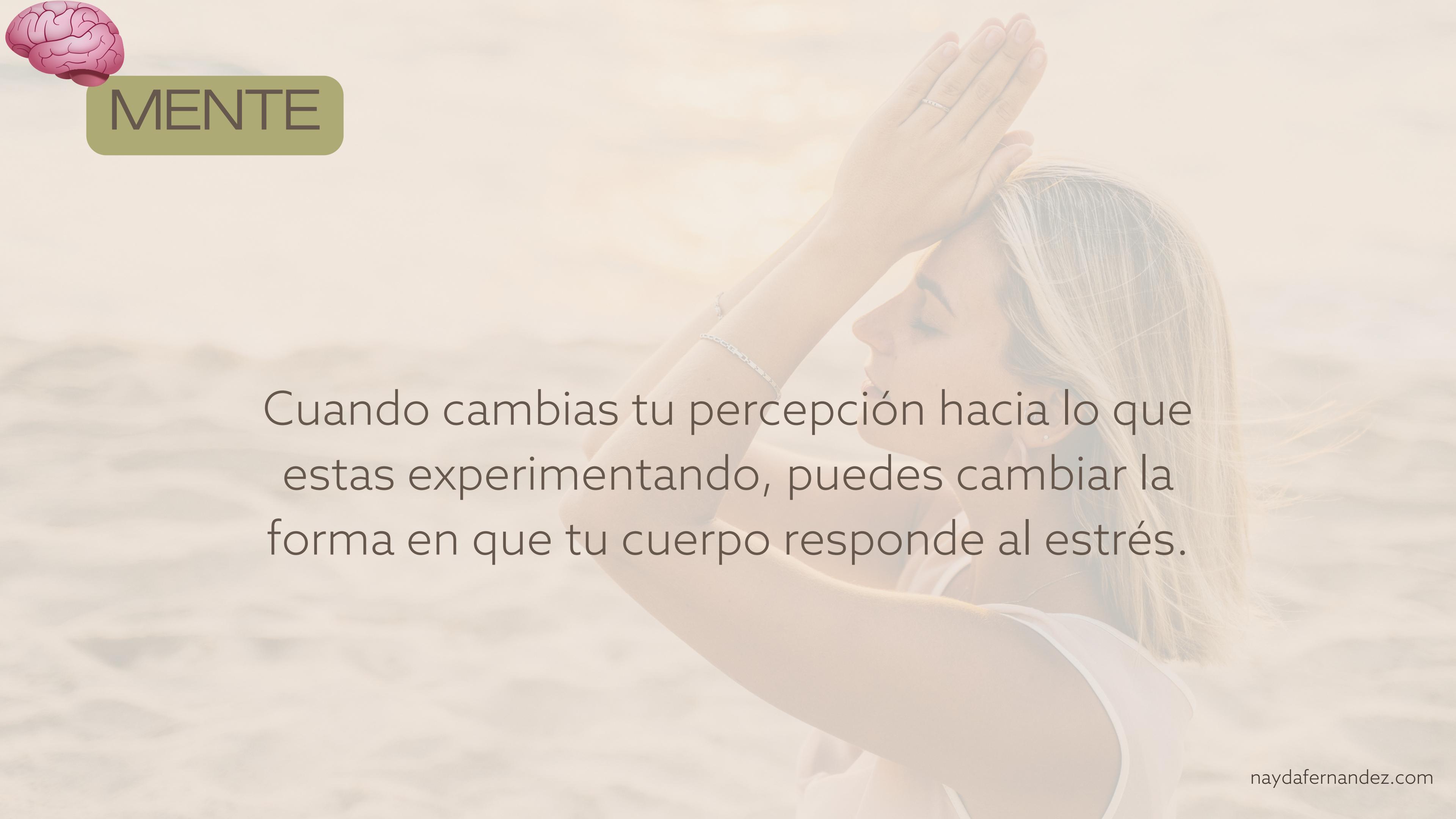


# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN





# MENTE



Cuando cambias tu percepción hacia lo que estás experimentando, puedes cambiar la forma en que tu cuerpo responde al estrés.



MENTE

## Herramientas:

- Terapia
- Coaching
- Soundhealing
- Libros de autoayuda
- Crear mejores hábitos. Ej: conciencia con la energía del dinero

- Autoconocimiento
- Sanos límites
- Responsabilidad
- Alineación con propósito de vida
- Cambiar creencias limitantes

Atención plena a tus valores y creencias limitantes.

# EL DINERO ES ENERGÍA

Es la energía que representa VALOR (tus creencias o conciencia) de algo manifestado o creado (que existe).

**Los valores son lo que escoges pensar según tus creencias conscientes o inconscientes.**

La conciencia son tus creencias, pensamientos y las emociones que generas a base de ello. El significado que le doy a mi experiencia.



# ESPÍRITU



Desarrolla la capacidad de observar cómo estoy viviendo la vida, para eso necesitas crear espacios de conexión con tus emociones y sentimientos.

Lo que sea que viva, viene de mi interior; de mi percepción de la vida y mis creencias.

# ESPÍRITU



## Herramientas:

- Escritura Terapéutica
- Meditar
- Agradecer
- Aceptar
- Orar
- Conexión con la naturaleza



“Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá.” Mateo 7:8

"Dentro de tí hay dos inteligencias, si escuchas la mente estas destinado a perderte. Si escuchas el cuerpo, te conducirá al camino certero de tu corazón"

Nayda

# ¿QUÉ ES IMPORTANTE PARA TÍ?

# V ALENTÍA.. Responsabilizarte por tu energía vital o frecuencia.

# INTEGRACIÓN... Consciencia de la unión mente, cuerpo y espíritu.

**D**IVINIDAD... Refleja la conexión espiritual y la trascendencia del cuerpo físico.

**A**MOR... Encontrar el equilibrio aceptando la VIDA como es, lo que lleva a la paz y felicidad.



# DESARROLLO PERSONAL Y ESPIRITUAL

## EMOCIONES DE ALTA FRECUENCIA

### Ama

Vive con alegría

Sonríe

Sé compasivo...  
especialmente contigo

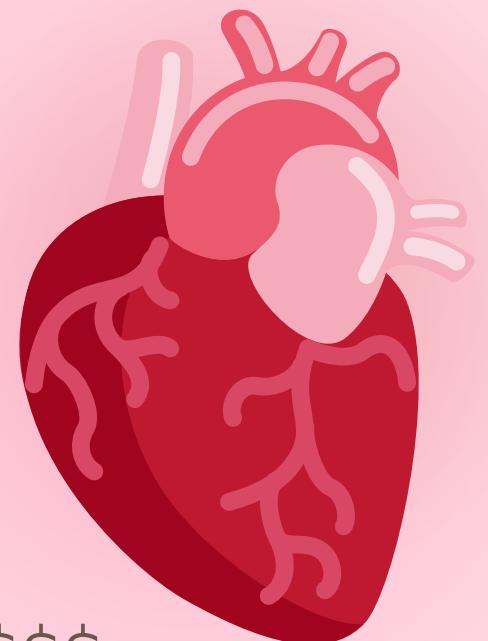
### Perdona

No pierdas la curiosidad.

Hazte experto en manejar tu dinero \$\$\$

Aprende a decir NO

### Mueve el cuerpo



Haz tu citas médicas

Aprende cosas nuevas

### Pide ayuda

Corta relaciones tóxicas

### Descansa.

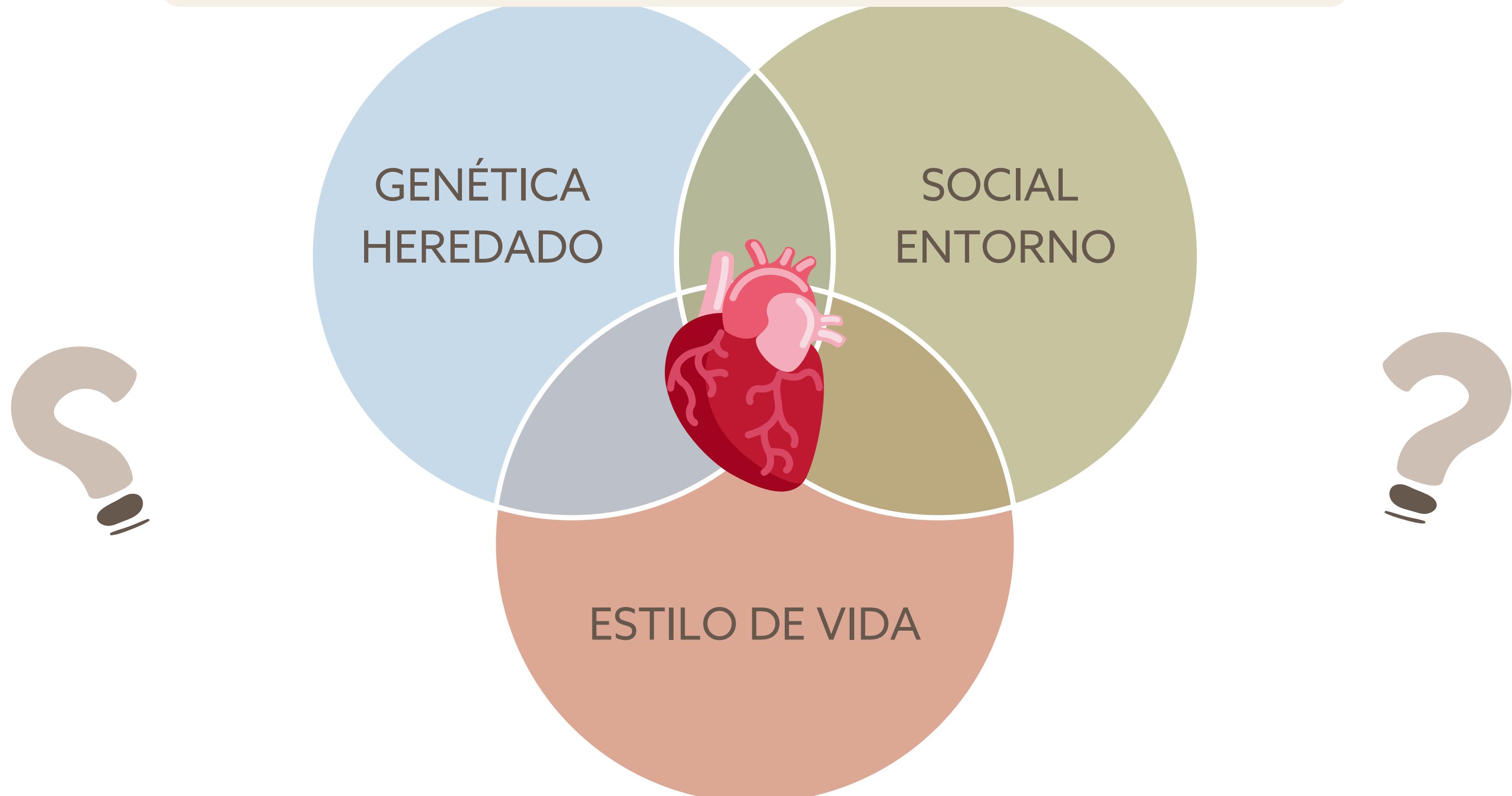
Conecta con la voz de tu corazón

### Agradece

No te compares

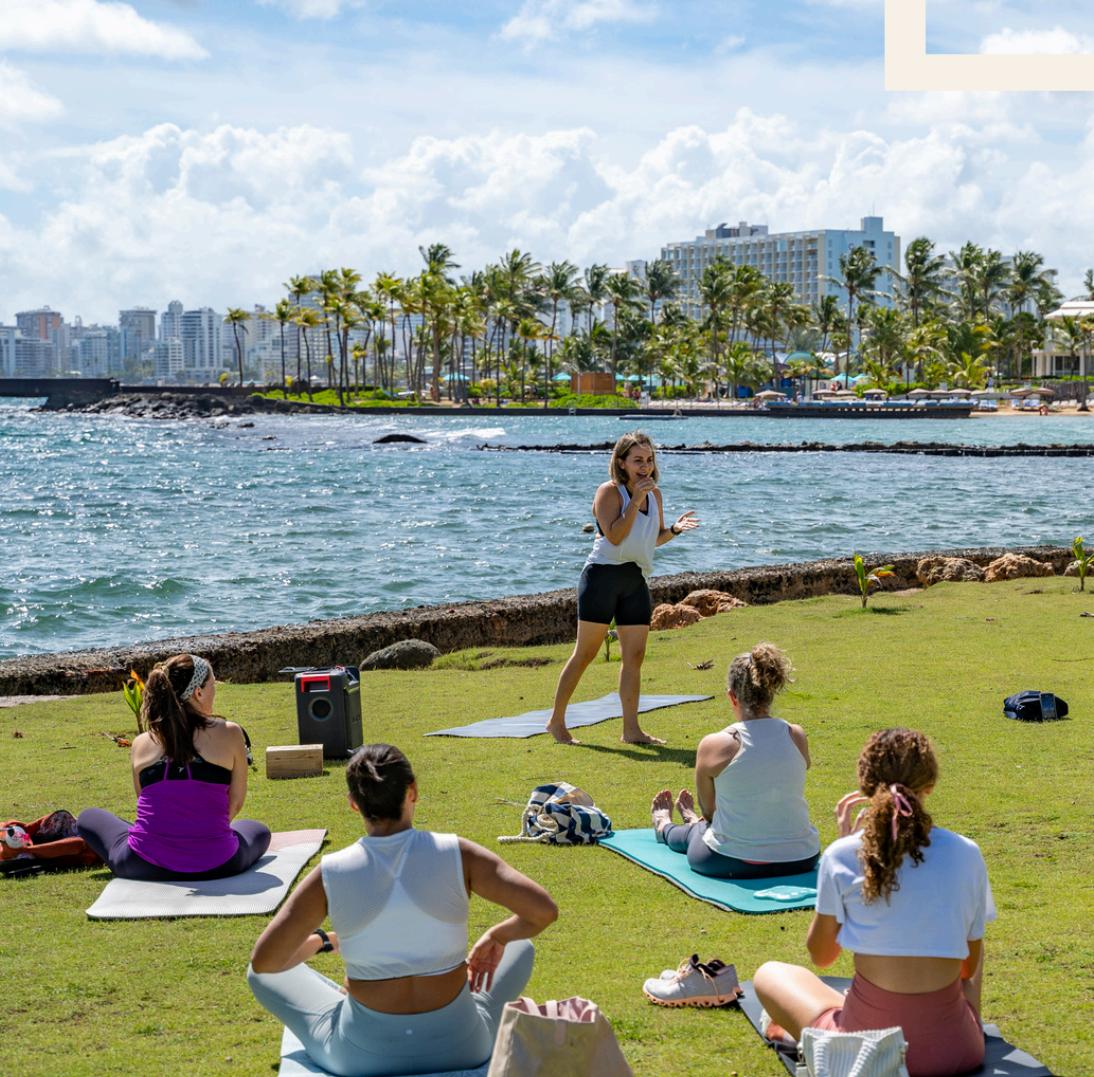
### Nutre tu cuerpo

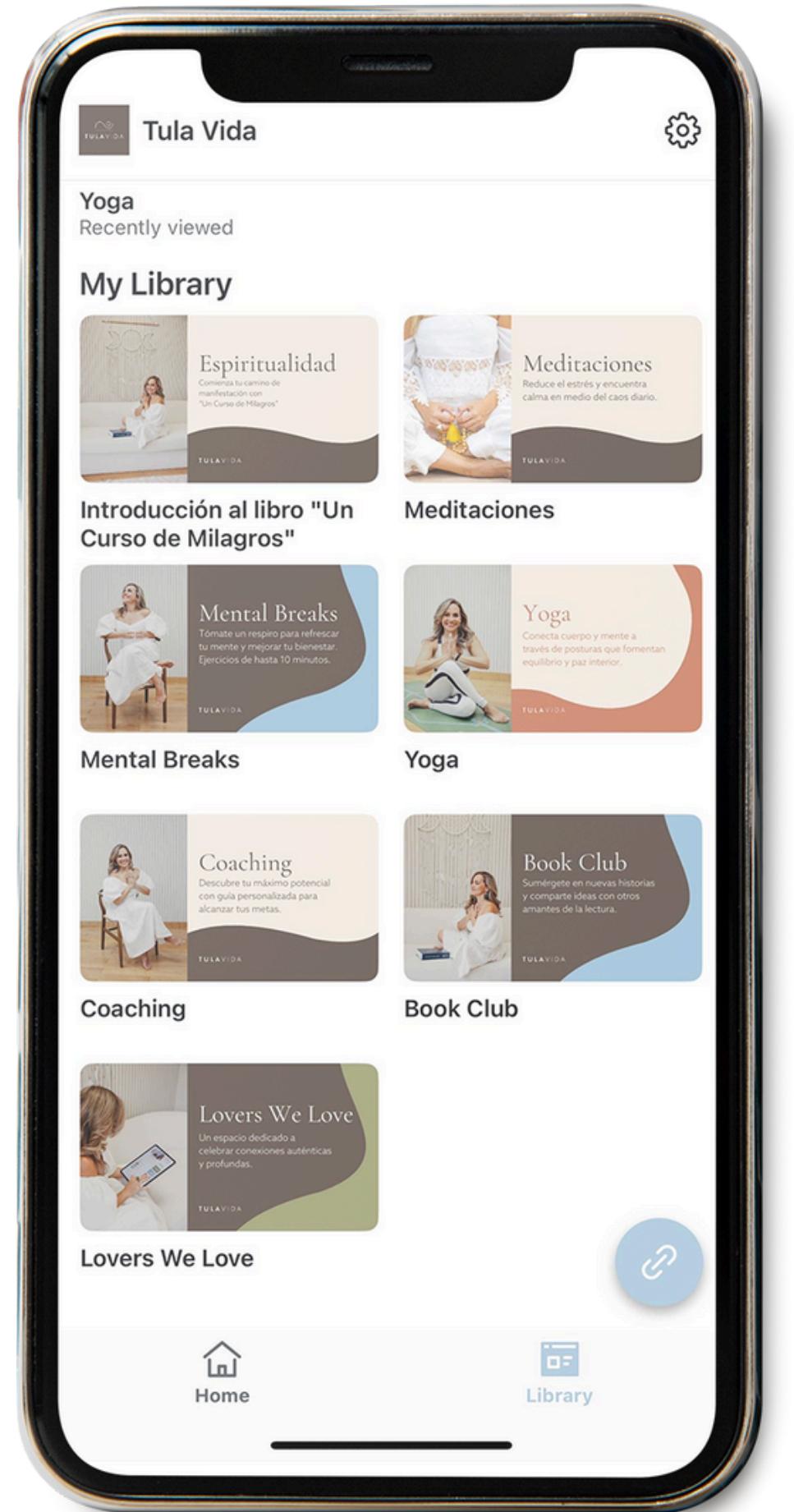
# BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL



# LOVERS

@YOSOYNAYDA







NAYDA FERNANDEZ

@yosoynayda

(787)969-6585

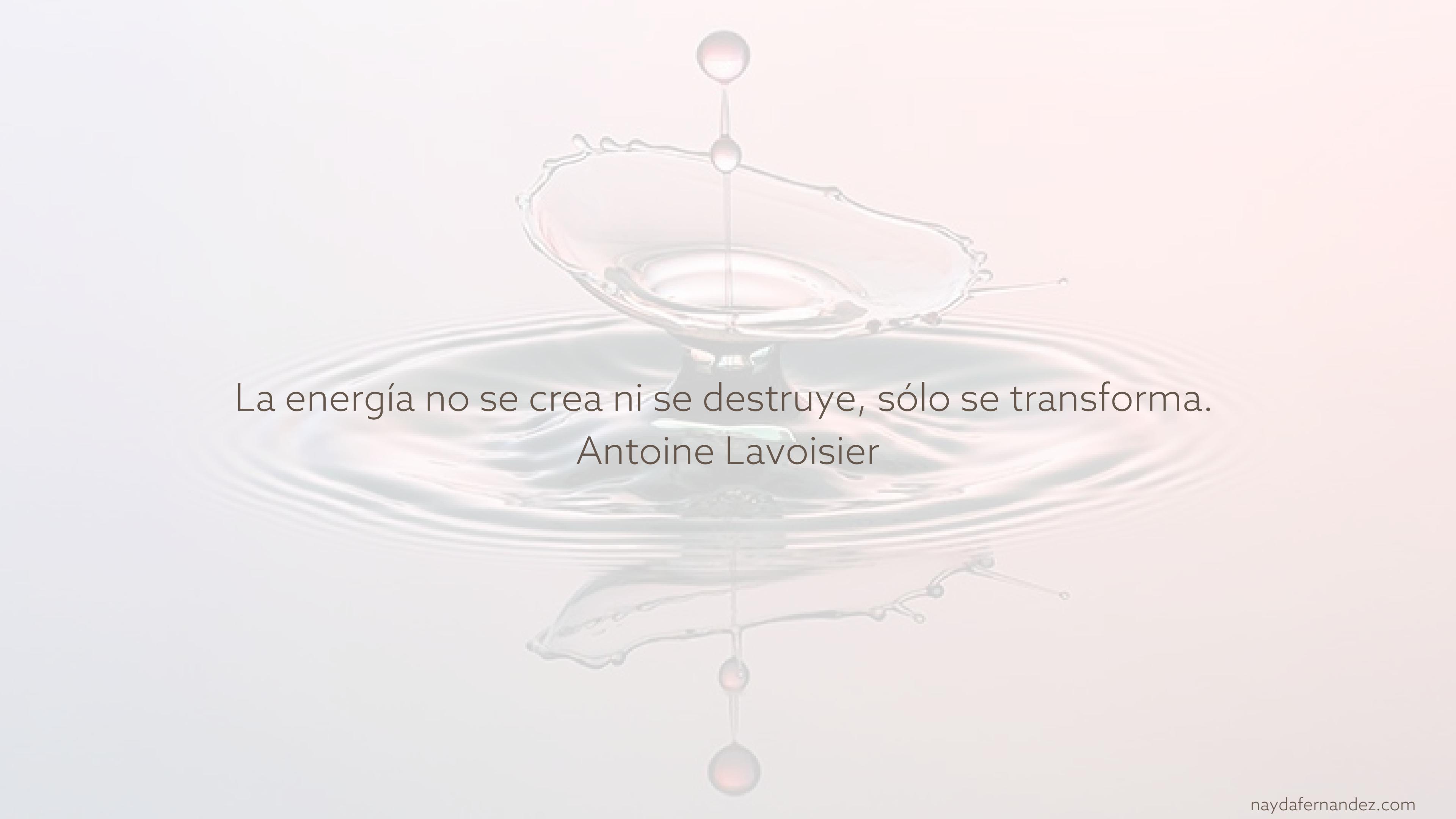
naydafernandez.com



contacto

*Influencers & Influences*





La energía no se crea ni se destruye, sólo se transforma.

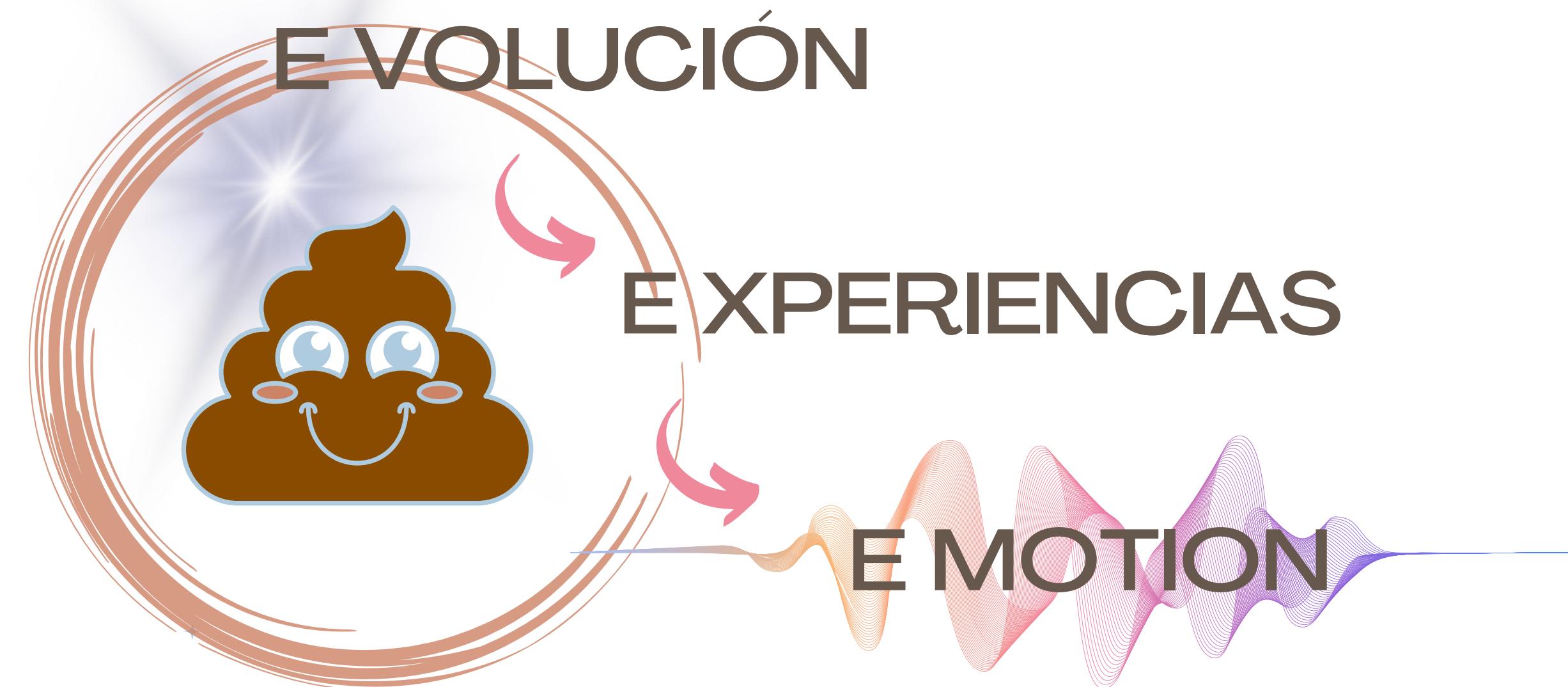
Antoine Lavoisier

## ENCUENTRA TU IKIGAI

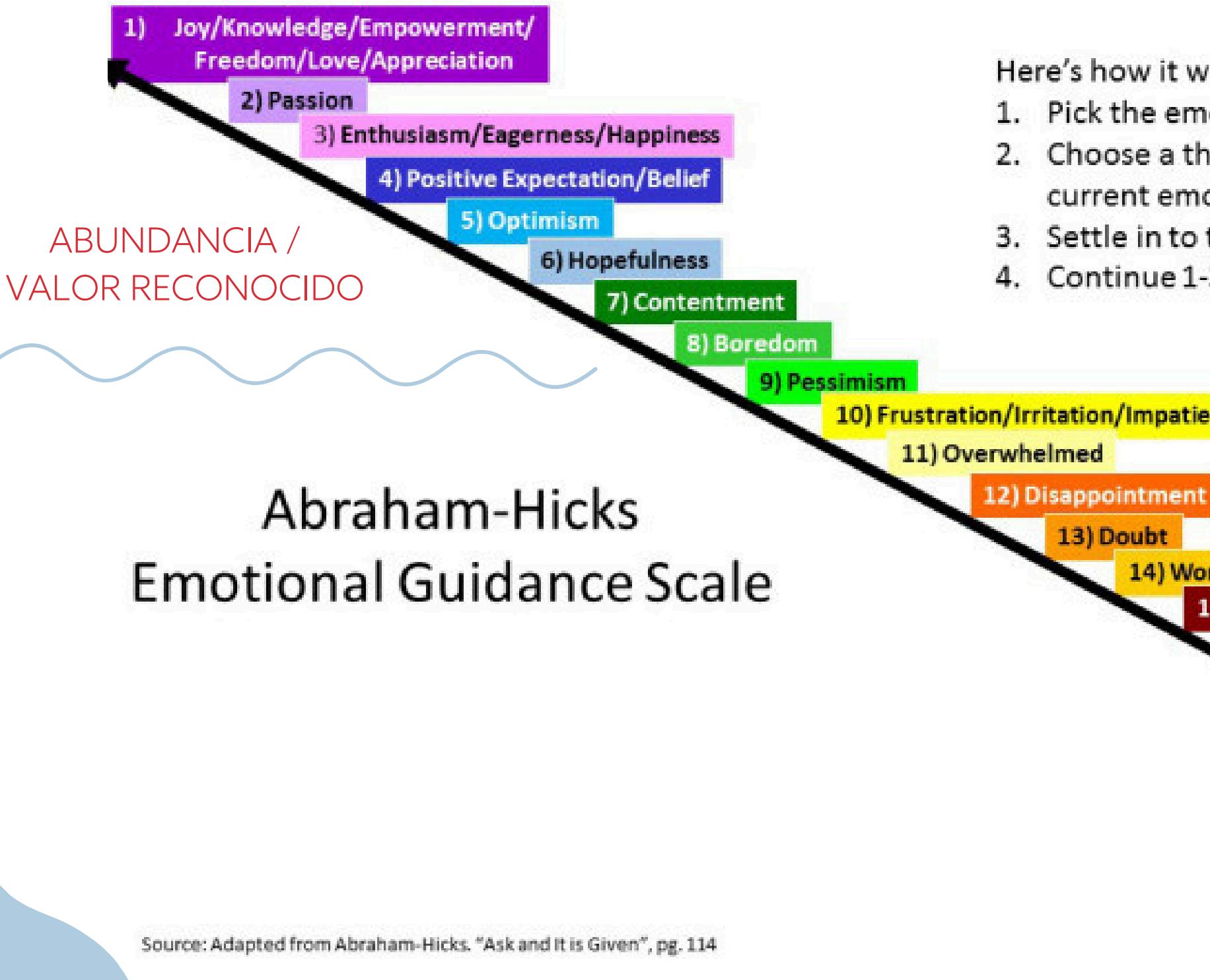


@yosoybynayda

# ¿QUÉ HAGO CON LOS RETOS?



# ¿Cómo me ayudo para manejar las emociones y elevar mi energía?



Here's how it works:

1. Pick the emotion you are currently feeling.
2. Choose a thought/feeling, which brings you relief from the current emotion.
3. Settle in to the new thought/feeling.
4. Continue 1-3 until as you choose.



Con mucha sabiduría escoger qué creer,  
dónde poner nuestra energía y qué dejar ir.  
ELEGIR LA EMOCIÓN MAS ELEVADA.

Abraham-Hicks  
Emotional Guidance Scale

BLOQUEO ENERGÉTICO

CARENCIA / POCO VALOR

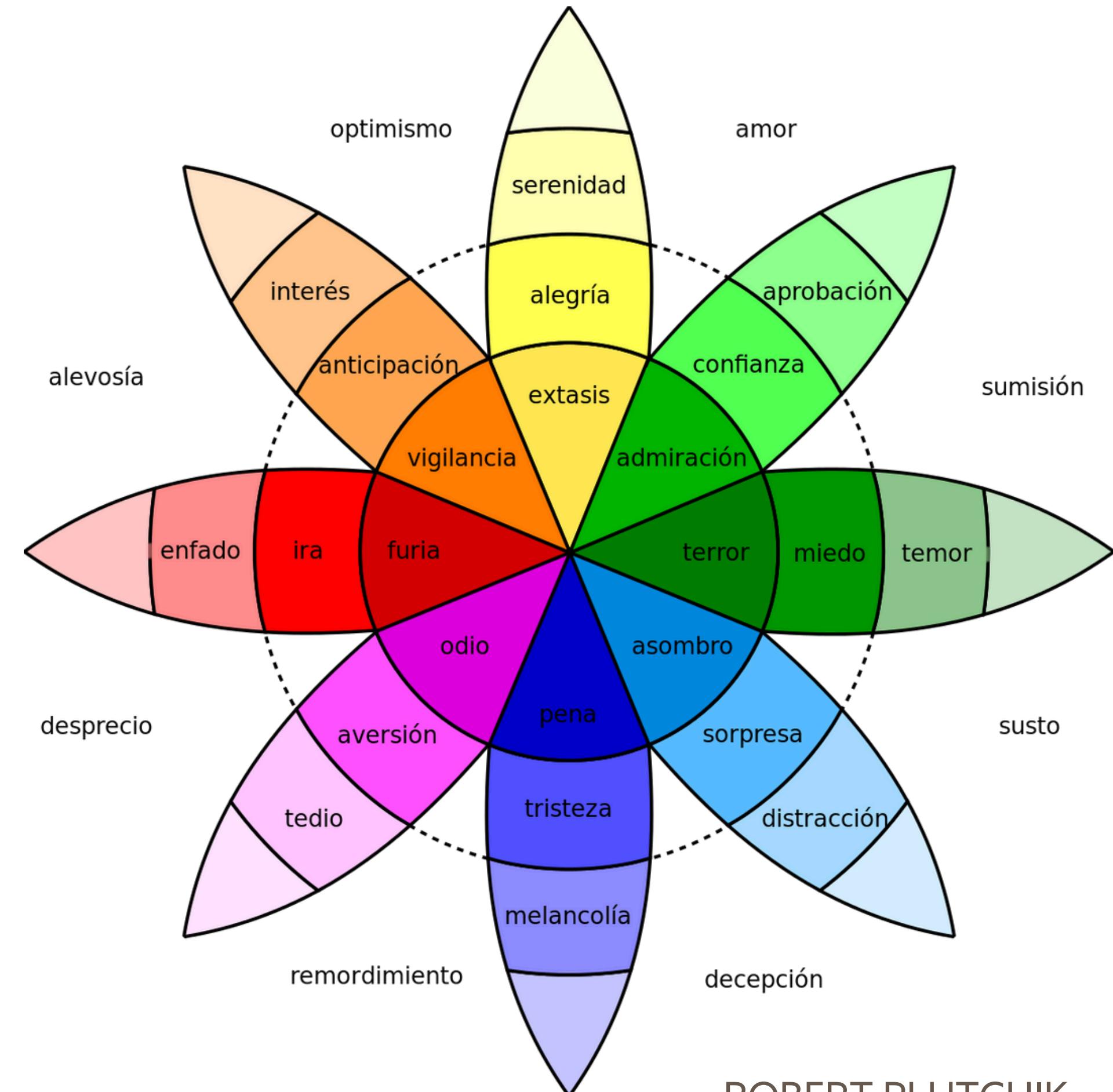
# EMOCIONES

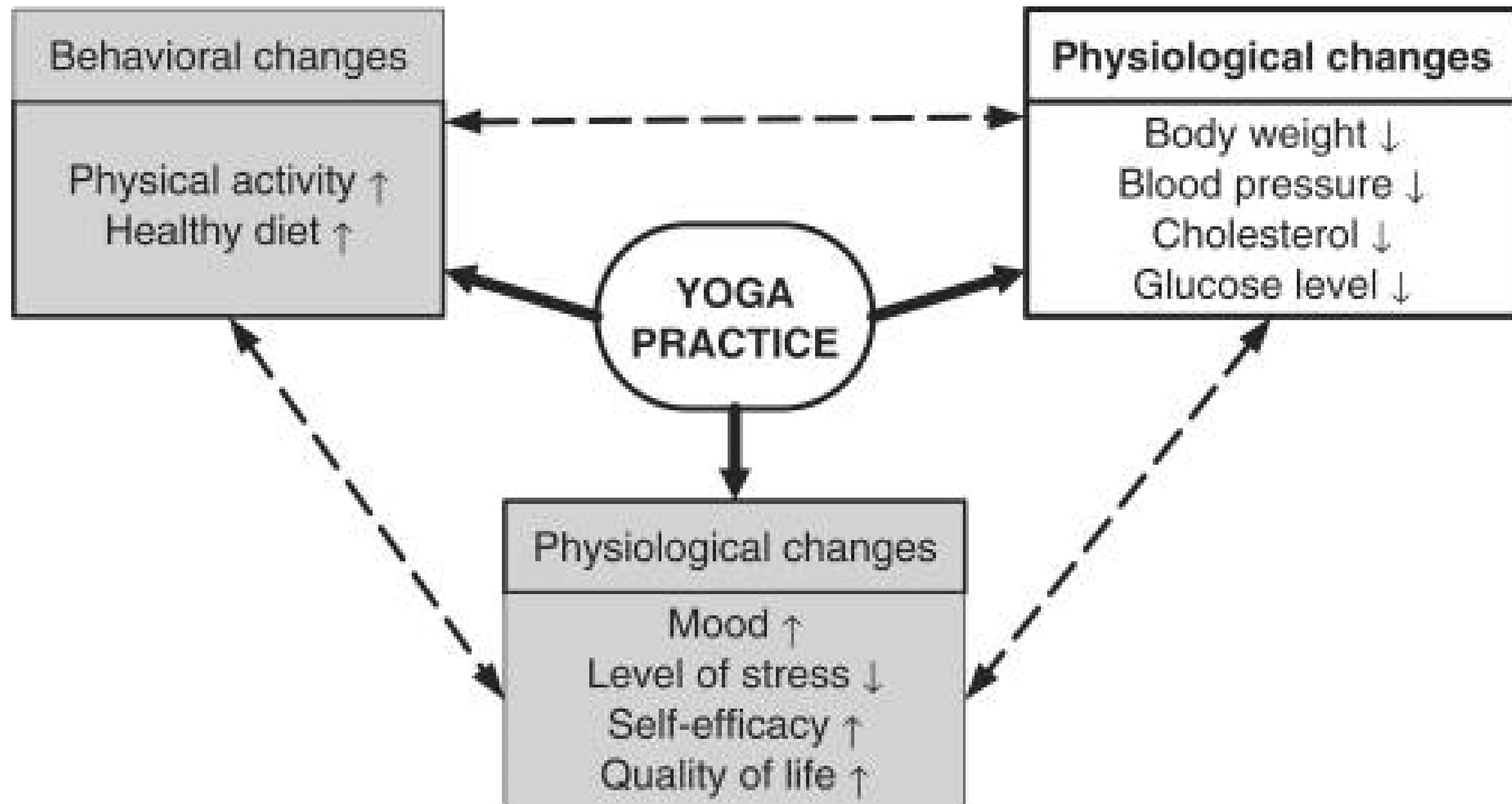
Su función es preservar la VIDA, son involuntarias (instintivo). Dirigen las acciones, por eso se sienten en el cuerpo.

Las emociones pueden ser agrupadas en ocho categorías primarias, todas ellas con funciones específicas para ayudar a la supervivencia.

El sentimiento (son de la mente) es el puente de hacer consciencia - darte cuenta - es el pensamiento que desarrollo a cerca de las emociones.

El sentimiento surge después de haber identificado la emoción y haberla alimentado con nuestro pensamiento.





# Ashtanga: 8 Pasos para Yoga

LO QUE HACES

LO QUE TE SUCEDA

**YAMAS**

**NIYAMAS**

**ASANAS**

**PRANAYAMA**

**PRATYAHARA**

**DHARANA**

**DHYANA**

**SAMADHI**

AHIMSA

SOUCHA

POSTURAS

RESPIRACIÓN

RETIRAR LOS  
SENTIDOS

CONCENTRACIÓN

MEDITATIVO.  
CONTEMPLACIÓN

UNIDAD  
CON LO DIVINO

SATYA

SANTOSHA

ASTEYA

TAPAS

BRAHMACHARYA

SVADYAYA

APARIGRAHA

ISVARA  
PRANIDHANA

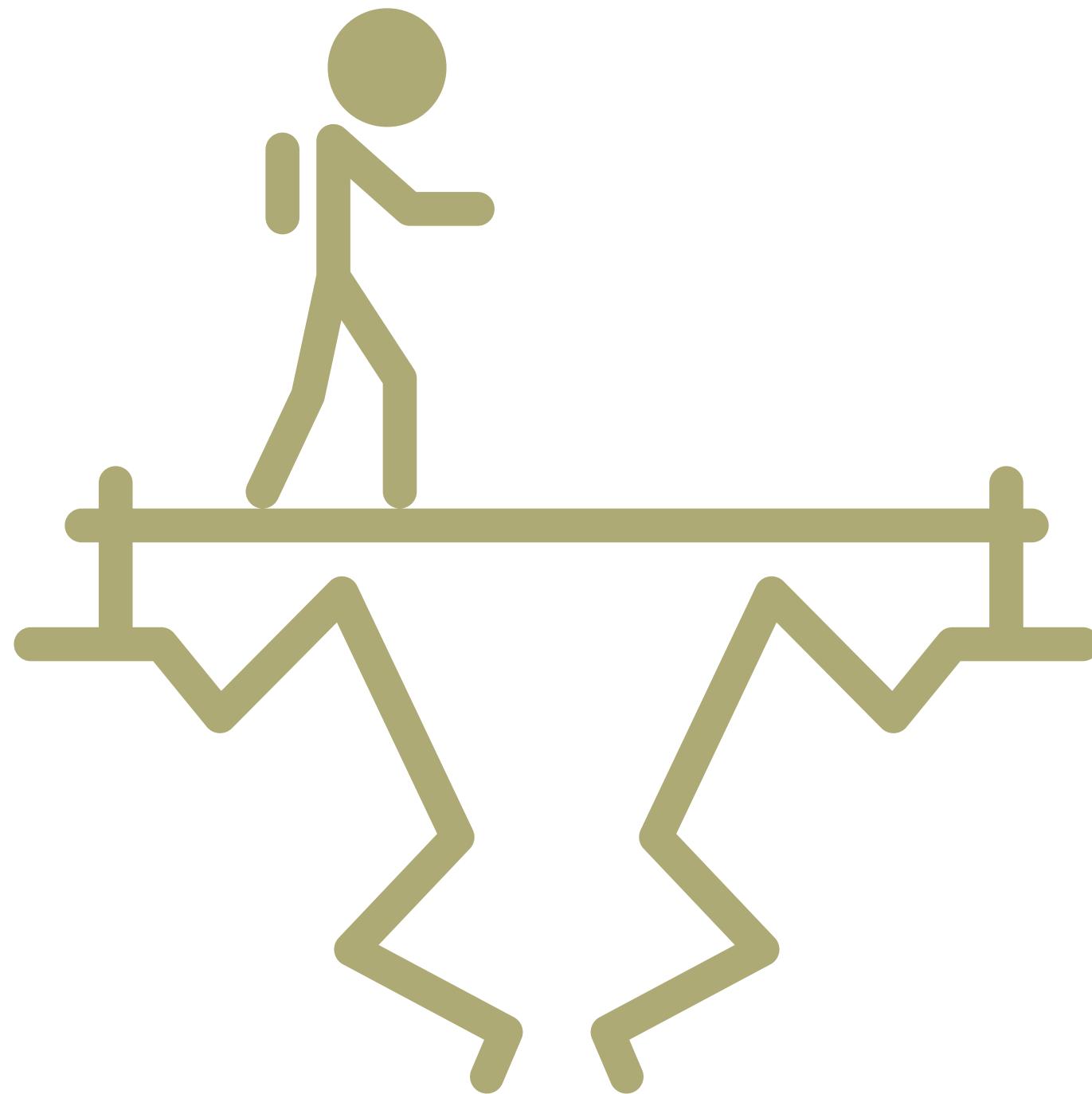


DIRIGIR TODA LA ATENCIÓN HACIA ADENTRO  
EVITANDO LAS DISTRACCIONES EXTERNA QUE  
NOS PROPORCIONAN LOS SENTIDOS



# Valentia enfrentar el miedo sintiendolo

Miedo  
cobardía



Temerario  
incosciente  
no tiene miedo  
al miedo