

ELIMINA  
*Vive en Paz*  
TU ESTRES

*Enciéndete y Brilla*

Patricia Velarde Ch

# ELIMINA *Vive en Paz* TU ESTRÉS



Hola, Soy Patricia Velarde

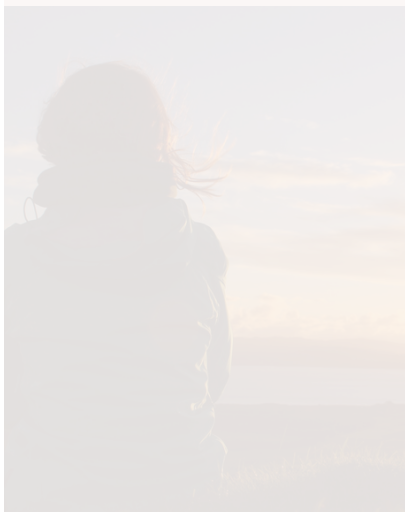
Te voy a compartir mis mejores recomendaciones para que Vivas en Paz, armonía y con entusiasmo.

## ELIMINA TU ESTRÉS

Es el primer paso para iniciar una vida saludable y plena.



# Bienvenido



ENCIENDETE Y BRILLA

“No hagas una actividad con el fin de terminarla.  
Decídate a hacer cada trabajo de manera relajada,  
con toda tu atención.

Disfruta y sé uno con tu trabajo.”

.- Thích Nhất Hạnh

## EN TU MUNDO EXTERNO SE MANIFIESTA TU MUNDO INTERNO.



El poder de tus pensamientos crea tu realidad y todo lo que percibes en el mundo físico tiene sus orígenes en el mundo interno invisible donde encuentras tus pensamientos y creencias, origen de tu estrés.

Todos somos maquinas creadoras de sentidos, en las cuales buscamos encontrar un significado a cada situación o evento que vivimos, generando nuevamente estrés.

Para poder eliminar tu estrés es muy recomendable estar y permanecer en el presente, solo presta atención a los significados que le estas asignando a tus experiencias y encuentra la razón por la cual vives lo que vives y si no te gusta, toma acción para cambiarlo, tienes el poder.

“No creas todo lo que piensas,  
los pensamientos son solo eso,  
pensamientos”

– Allan Lokos



*Vive en Paz*

# ELIMINA TU ESTRES



01

Dirige tu atención al núcleo de tu estrés y reconoce que el estrés está transformándose en sentimientos destructivos para ti. Cuando reconoces tu estrés con una actitud de auto-compasión, te permites que ese estrés pase naturalmente, sin entrar en un círculo de resistencia.

02

El ser observador en tu funcionamiento de tu día a día con respecto a tus experiencias, te ayuda a darte cuenta y entrar en acción hacia un cambio, teniendo la capacidad de relacionarte contigo mismo y con otros, sin juicio alguno.

03

La observación te permite reconocer tu estrés y sencillamente dejarlo ser sin luchar contra el, por el contrario buscar herramientas que te ayuden a cambiar tu atención, aprendiendo que puedes identificar infinitas posibilidades para cada situación que vives.

04

No existe ninguna fuente externa que te pueda llenar de felicidad.

05

Cuando tomas la decisión consciente de valorar la vida y dejar de lado todo tipo de pensamiento y creencia respecto a las características que tiene que tener la felicidad y la paz, atada a cosas externas, puedes comenzar a vivir una vida plena, la cual estará llena de felicidad y paz en cada paso que des en tu día a día.



# Vive en Paz



No defines tu valor basado en las actividades que haces o el trabajo que desempeñas.



Tú no eres lo que haces.



Personas que se definen por lo que hacen tienden a sufrir de gran manera, si por alguna razón ya no son capaces de ejercer más esa actividad.



Cuida tu mente y aprende a valorarte por lo que eres.

Esta es la única manera de poder vivir en paz contigo mismo, ya que el comprender que lo que eres es algo que nadie te puede quitar y siempre estará contigo sin importar en donde estes te brinda una gran paz y te permite vivir plenamente.



# NO OLVIDES:



- Tu NO eres tus pensamientos.
- Tu puedes disciplinar y tomar control de tus pensamientos.
- Cuando observas tus pensamientos, tienes el poder de escoger como actúas y respondes en relación a ellos.

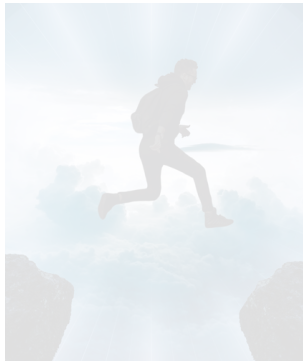


## TE INVITO A REFLEXIONAR:

¿Desde qué perspectiva  
basas y vives tu vida?  
¿Te genera estrés o Paz?



¿Cómo cambiaría tu vida si reconocieras tu  
verdadera esencia y tu gran potencial para vivir  
plenamente creyendo en ti conectado con el amor  
Divino?



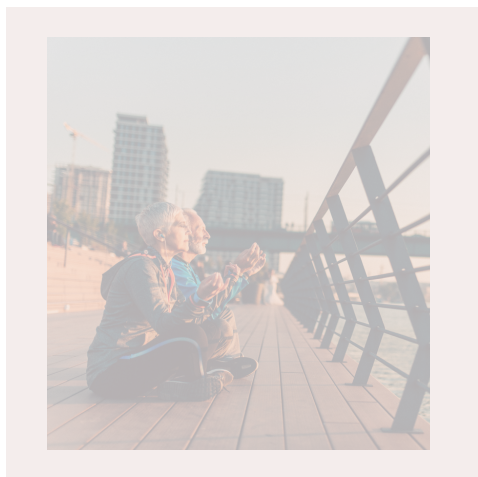


“Si en aquel entonces alguien me hubiese preguntado  
por el consejo más importante que pudiese dar,  
el cual considero ser el más útil para los hombres de  
nuestro siglo,

yo diría: en el nombre de Dios,  
para por un momento,  
detén tu trabajo,  
mira alrededor tuyo”

–Leo Tolstoy

# MEDITACIÓN ACTIVA y CONSCIENTE



Una de las maravillosas herramientas para eliminar tu estrés, es la práctica de la “Meditación Activa y Consciente”, cuando te das la oportunidad de practicarla pones tus habilidades en práctica y comienzas a eliminar esos patrones de pensamientos y hábitos inútiles en tu vida.

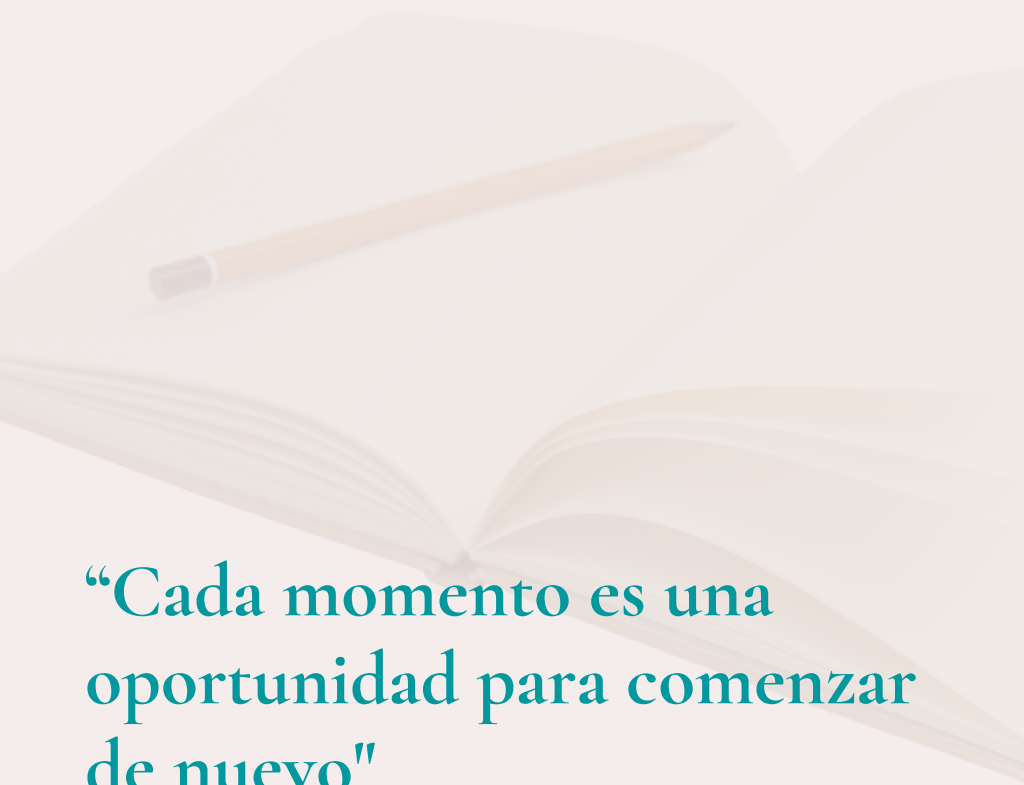
Esto te permitirá liberarte del estrés que te ha acompañado por mucho tiempo y te ayudará a valorar aquello que has vivido y las enseñanzas que te han dejado cada una de tus experiencias de vida.

# Que es y Como practicar MEDITACIÓN ACTIVA y CONSCIENTE

Para ELIMINAR TU ESTRES *y Vivir en Paz*

Es el camino a una vida consciente, enfocada y plena.

Es el encuentro contigo mismo, para desde un estado meditativo reconocer todos los aprendizajes de tus experiencias de vida y reconocer tus miedos, resistencias, pensamientos limitantes, creencias, programaciones etc. para trabajarlos con las herramientas adecuadas que te llevaran a conectar con tu verdadera esencia, viviendo tu día a día y los retos que se te presenten en consciencia plena desde el amor y en conexión con lo Divino, compartiendo tus dones y talentos para crear la vida que deseas y mereces tener.



**“Cada momento es una  
oportunidad para comenzar  
de nuevo”**

– Pema Chödrön



Si estas interesado en Meditar

Me encantaría enseñarte como puedes practicar  
**MEDITACIÓN ACTIVA y CONSCIENTE**  
que trasformo mi vida y ahora Vivo en Paz,  
con gran entusiasmo y feliz.



[pvalardeonline@gmail.com](mailto:pvalardeonline@gmail.com)



[+52 81 2924 0455.](tel:+528129240455)



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

Ninguna parte de este E-Book puede ser reproducida en cualquier forma o en cualquier medio electrónico sin permiso escrito del autor, excepto para uso en citas mencionando la fuente. Este E-Book está registrado exclusivamente para el uso personal; no puede ser revendido.

Gracias por respetar el trabajo del autor. Solo si entre todos evitamos la piratería, el autor podrá publicar nuevos e-books en el futuro.

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción de este E-Book o parte de él, en cualquier forma y soporte. Ningún fragmento de este texto puede ser reproducido, transmitido ni digitalizado sin la autorización expresa del autor.

La distribución de este E-Book a través de Internet o de cualquier otra vía sin el permiso del autor es ilegal y perseguible por la ley. Este E-Book es gratuito para que cualquier persona pueda acceder a él. No participes en la piratería digital de material protegido, crea bad karma.

Patricia Velarde Ch - Enciendete y Brilla. 2021

(Edición en Español)

Monterrey, N.L. México.





Enciéndete y Brilla

"Te Mereces LO MEJOR

*y Lo Mejor TE PERTENECE"*

*Patricia Velarde Ch*



## Conoce a Patricia Velarde



[@patriciavelardech](#)



[@enciendeteybrillapvch](#)



[PATRICIA VELARDE -  
Enciéndete y Brilla](#)



[Patricia Velarde](#)



[@patriciavelardech](#)



[@patriciavelarde](#)



[enciendeteybrilla.com](#)