

# Fortalece tu Autoestima

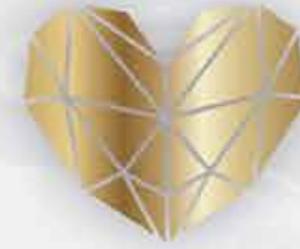
Programa de Coaching Online 8 semanas

## Despierta tu Poder Interior

con Alexandra Molina

Inicia el  
22 de Enero

Programa de Coaching Online



# Fortalece tu Autoestima

No soy suficiente  
No me valoran  
Me siento sola  
No soy bonita



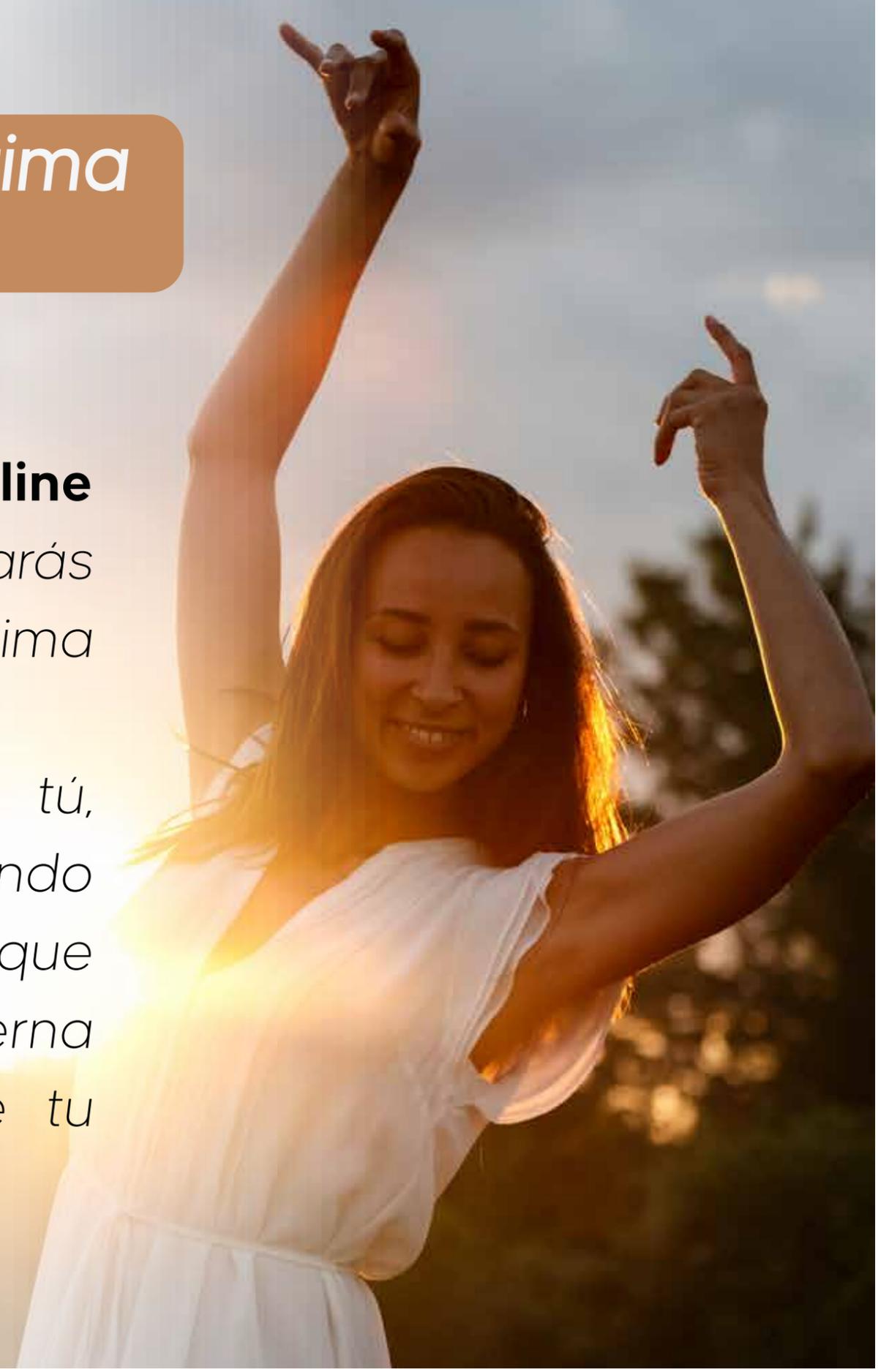
# Consecuencias de una baja Autoestima

- Dependencia emocional
- Comparación
- Falta de aceptación y confianza
- Incapacidad de poner límites
- Mantener una relación tóxica
- Desvalorización
- Miedo extremo al abandono
- Sentimientos de rechazo, culpa y vergüenza
- Auto-reproche y Autocrítica constantes
- Auto-imagen negativa
- Permitir maltrato y abuso
- Falta de autocuidado

# La Solución para Fortalecer tu Autoestima está en este Programa

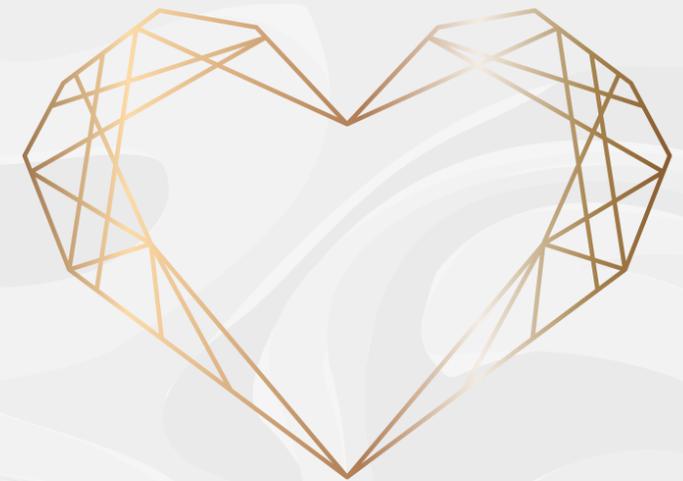
Durante el programa **tendrás un acompañamiento online personalizado**, muy cuidado y amoroso en el que estarás apoyada durante 8 semanas, para desarrollar tu autoestima y **activar la frecuencia del amor propio**.

Imagínate sintiéndote feliz, siendo auténticamente tú, amando tu vida, tu cuerpo y a la gente que te rodea, siendo capaz de **poner límites y de cuidarte**, de darte lo que necesitas a ti misma, sin depender de la validación externa para sentirte **merecedora y valiosa**. Viviendo desde tu energía magnética.



# ¿Qué lograrás con el Programa?

- Llevar tu autoestima al siguiente nivel y potenciar la confianza en ti misma.
- Activar tus dones y talentos.
- Sentirte aceptada, segura, valorada..
- Poner límites.
- Incorporar el autocuidado en tu rutina diaria.
- Potenciar tu esencia y hacerla magnética.
- Vivir desde tu autenticidad.
- Conectar con tu sabiduría interior.
- Nutrirte de la fuente de amor que habita en tu interior.
- Mejorar tus relaciones personales.



# Programa 8 semanas

## DESCRIPCIÓN

### SEMANA 1:

#### “Sanación heridas emocionales”

- Introducción: el concepto multidimensional de la autoestima.
- Test para descubrir tu nivel de autoestima.
- Autoconocimiento: Conocer a ti misma, tus valores, intereses y metas. Uno no ama lo que no conoce.
- Sanar heridas emocionales que causan baja autoestima a través del trabajo de la niña interior.





## **SEMANA 2:**

### **“Reprogramar tu mente”**

- .- Fomentar la autoevaluación honesta y la aceptación de ti misma.
- .- Superar la crítica externa y la autocrítica destructiva.
- .- Eliminar creencias limitantes e Incorporar creencias que potencian el amor propio y tu seguridad personal.
- .- Expandir tu Autenticidad.
- .- Erradicar los patrones de baja autoestima.

## **SEMANA 3**

### **“Salir de la Dependencia Emocional”**

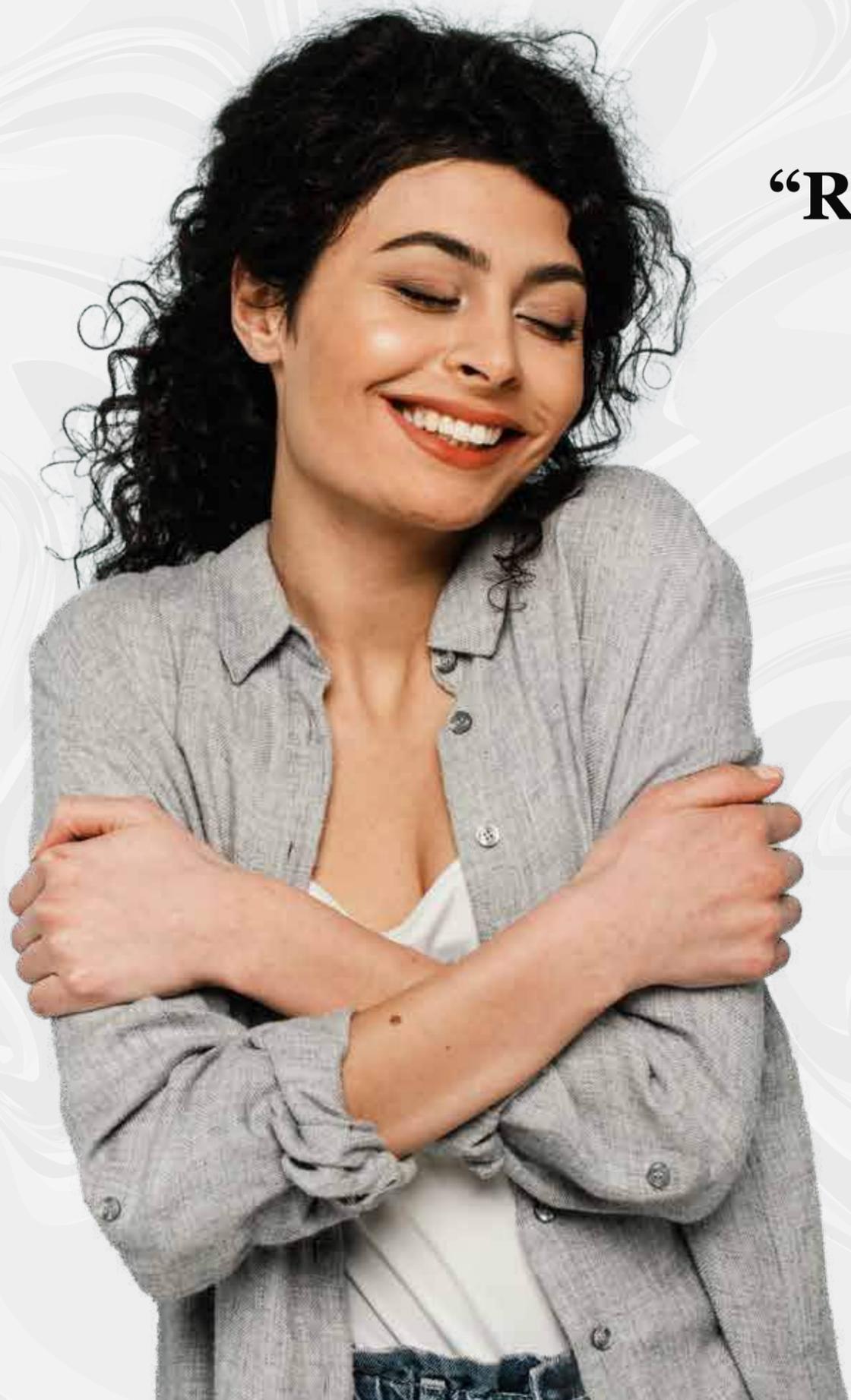
- Desarrollar la autonomía emocional y económica.
- Explorar cómo una autoestima sólida influye en las relaciones personales. Establecer límites saludables en tus relaciones y en la forma en que permites que los demás te traten.
- Saber decir “no” cuando es necesario y defender tus necesidades.
- Comunicar de manera asertiva tus límites, deseos y necesidades.



## SEMANA 4

### “Rompiendo Ciclos Destructivos del Autorechazo y Abrazando Tu Belleza Única”

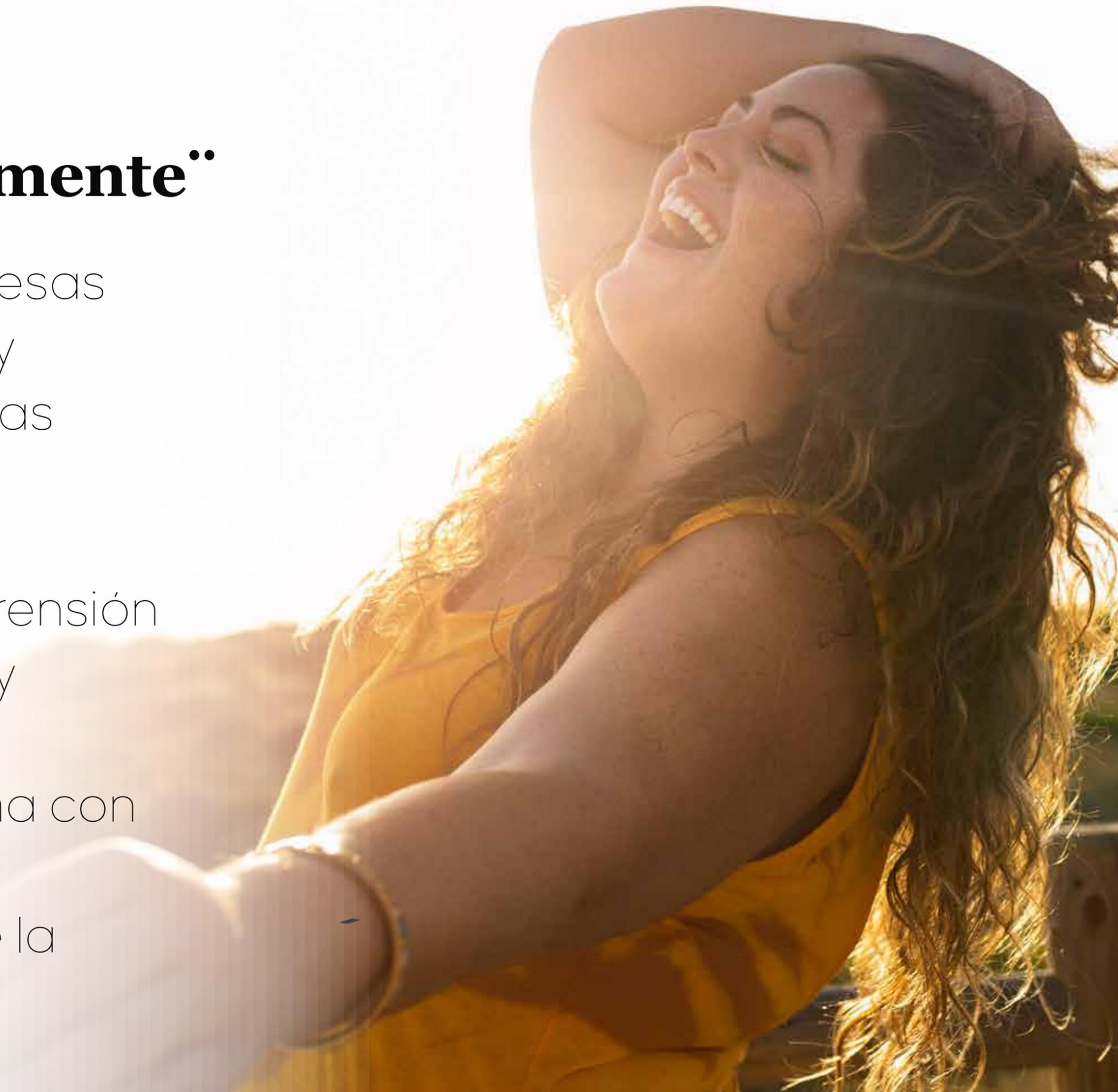
- **Potenciar tu Autoimagen-Autoaceptación:** aceptar y valorar quién eres. Reconocer que eres digna de amor y respeto tal como eres en este momento.
- **Autoaceptación Corporal:** manejar el rechazo de los otros, rechazo de una misma.
- **Autorespeto:** Tratarte con respeto y amabilidad en todas las circunstancias.
- **Salir de la comparación:** abordaremos la tendencia a compararse con los demás y buscar la perfección, y poder apreciar la singularidad y el valor como una mujer única.



## SEMANA 5

### “Amarte incondicionalmente”

- Abrazar tu sombra: reconocer esas partes tuyas que no te gustan y aprender a acéptarlas y ámarlas profundamente.
- Autocuidado: Automasaje y la Autocaricia, fomentar la comprensión de que una es digna de amor y respeto tal como es.
- Aprenderás a tratarte a ti misma con compasión y bondad.
- Valorar el progreso en lugar de la perfección.



## **SEMANA 6**

### **“Relación positiva contigo misma”**

- Autoregulación y Autoescucha.
- Fomentar la práctica continua del Autocuidado.
- Fortalecer la conexión interna y así construir una relación positiva contigo misma.

## **SEMANA 7**

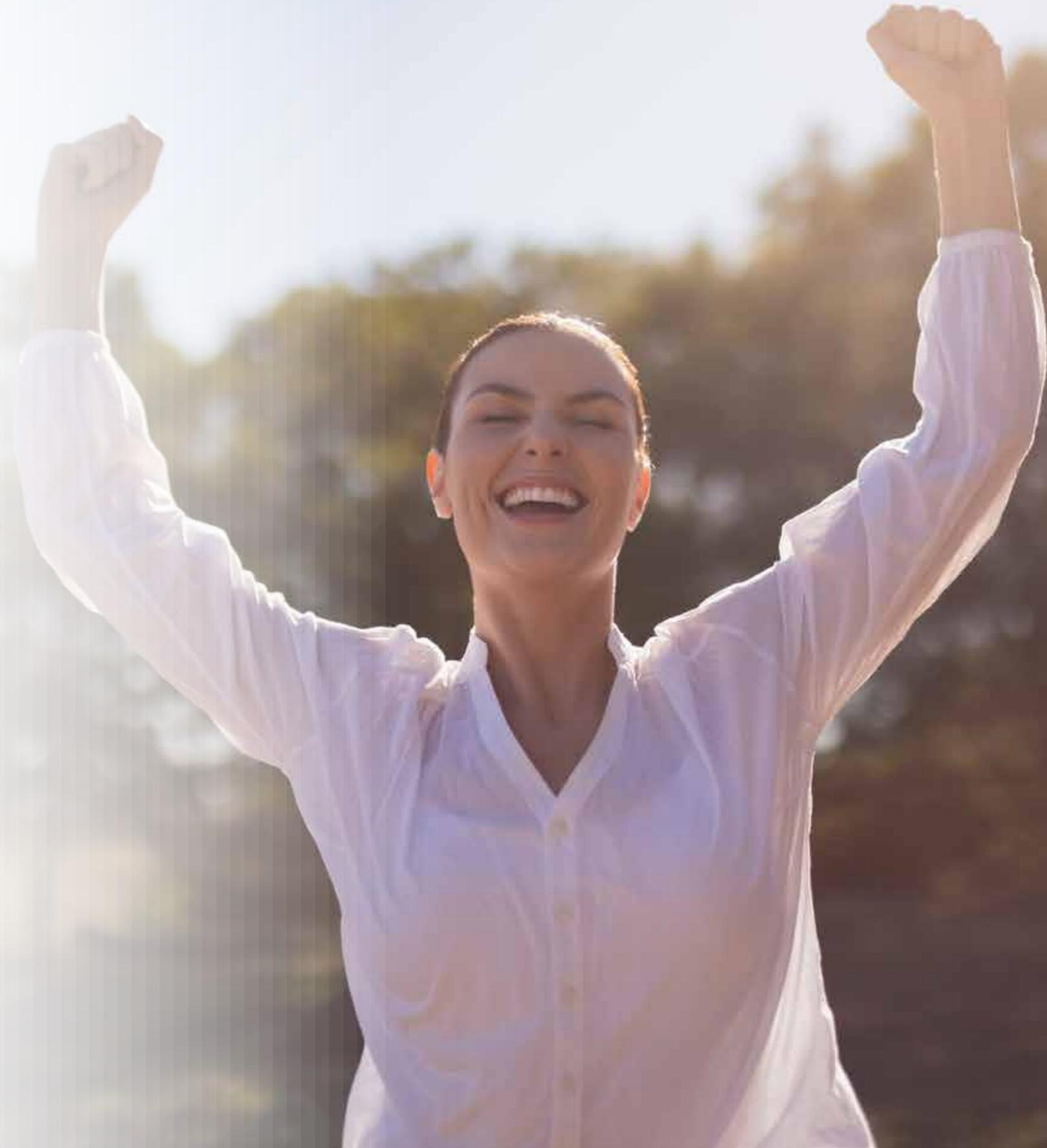
- Salir de la necesidad de aprobación externa.
- Síndrome del impostor.
- Desarrollar la confianza en ti misma y en tu capacidad para lograr metas y enfrentar desafíos.



# **SEMANA 8**

## **“Nueva Identidad”**

- Crear una nueva identidad de amor incondicional inamovible más allá de lo externo.
- Identidad espiritual.
- Empoderamiento.
- Tu valor no es negociable.
- Generar un Plan de Acción Personal para fortalecer tu autoestima.



**Conoce a tu guía durante el programa:**

## **Alexandra Molina**

---

Lleva más de 15 años dirigiendo programas, cursos y retiros; acompañando procesos para miles de mujeres. Creadora de Sabiduría Femenina, colabora aportando contenido para el canal holístico INTI TV.

Es Autora del libro “El Poder de la Mente Femenina”, coach y conferencista, se formó como Psicoterapeuta Gestalt, es Instructora de Yoga y Meditación, NLP practitioner, Pranic Healing y Ayurveda.

Su enfoque es holístico e integra la Psicología moderna, las filosofías milenarias de Oriente, a través de poderosas herramientas para el bienestar emocional y mental; promueven el potencial personal y espiritual. Su misión es empoderar a las mujeres recuperando su valía y su poder.



# Qué recibirás en el programa

## **Lecciones en Video y Pdf**

Cada lección contiene teoría, ejercicios prácticos y/o un ritual para la activación de tu autoestima.

## **Sesiones online de coaching grupal con Alexandra (en vivo)**

Las transmisiones en vivo serán una experiencia interactiva, que integra teoría y práctica, en técnicas vivenciales. En caso de no poder asistir, cada sesión se quedará grabada pudiendo acceder en tu horario más conveniente.

## **Técnicas**

Breathwork - Meditación guiada - Visualización

Ejercicios gestálticos - Danza

Celebración de la semana



## **Meditaciones guiadas (Audio)**

Tendrás disponible varias prácticas meditativas y de visualización guiadas para apoyarte en tu proceso de transformación.

## **Grupo de Apoyo (online)**

Durante 8 semanas se habilitará un chat privado por WhatsApp, con el objetivo de resolver dudas, responder preguntas sobre el programa y compartir experiencias referentes al proceso personal de cada participante.



## Testimonios del Programa



*“El Programa Fortalece tu Autoestima programa para mí ha sido mágico, ha sido un empoderamiento total, un despertar, me di cuenta de muchas cosas que tenía que transformar y alinear, fue un reseteo de mi chip interno, me encantaron las meditaciones, las tareas. 100% recomendado.”*

**Madelein Valle.**

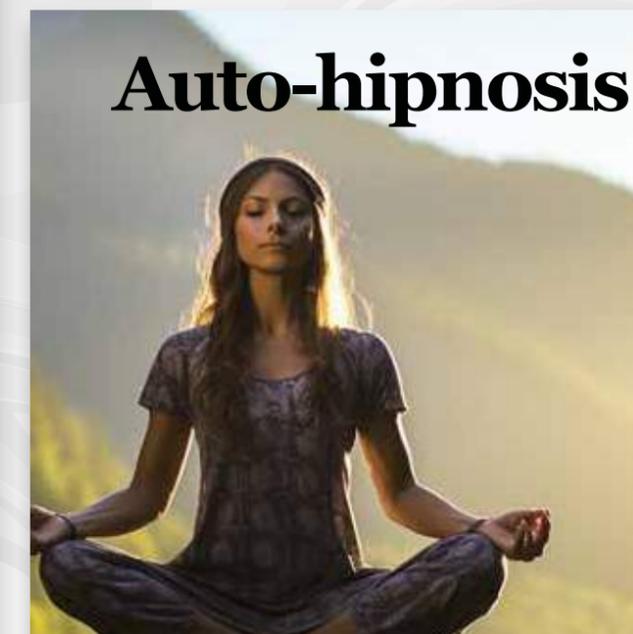
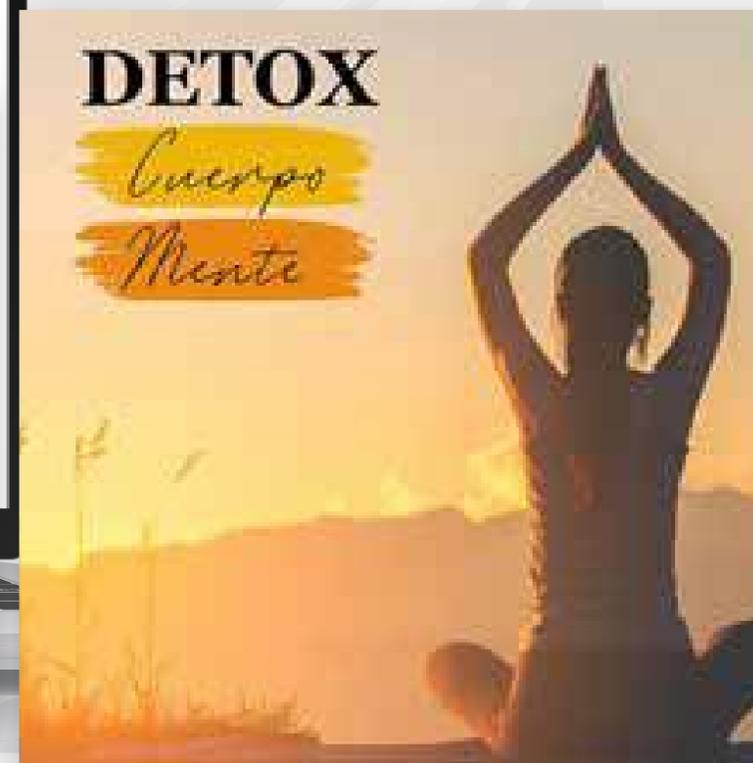


*“Lo que más me gusto del Programa Fortalece tu Autoestima fue lo completo que fue, tuvimos teoría y prácticas diarias para reforzar la autoestima que hicieron que sea una experiencia muy transformadora, las meditaciones fueron una las partes más poderosas del programa, me siento muy agradecida por todo lo que descubrí y aprendí acerca de mí. Gracias Alexandra por este programa que me ha transformado la vida. Lo recomiendo totalmente.”*

**Paz García.**

*RECIBIRÁS*  
**TRES BONOS**





### **Master Class "Calma Interna"**

5 claves para superar la ansiedad y el miedo

**Duración audio: 1h30 horas.**

### **Master Class "Detox Cuerpo-Mente"**

Secretos para desintoxicar, purificar y vitalizar tu ser

**Duración audio: 1h30 horas.**

### **Master Class "Auto-hipnosis"**

La clave para Reprograma tu mente y amarte incondicionalmente

**Duración audio: 2 horas.**

## Testimonios del Programa



*“Recomiendo este programa, porque es importante que más mujeres conozcan de esa energía femenina que abraza que invita a conocerse... Que invita a la reflexión... Es hermoso sentirse valiosa, poderosa, amada y quisiera que más mujeres sientan ese impulso y el potencial de esta energía mística.”*

**Paola B.  
Ecuador**



*“Es una experiencia que te empuja desde el amor a conocerte, escucharte, volverte consciente de tu cuerpo y las capacidades que tienes , a perdonar y perdonarte en procesos simples, pero muy profundos pienso que esta oportunidad deberían darse todas las mujeres”.*

**Ma. Fernanda C  
Ecuador**



*“Esta experiencia me cambió la vida, pienso que todas las mujeres tendrían que tener esta experiencia una vez en su vida, me dió herramientas poderosas para transformar y sanar bloqueos emocionales que no había podido sanarlos durante mucho tiempo. Es excelente y te lo recomiendo hacerlo.”*

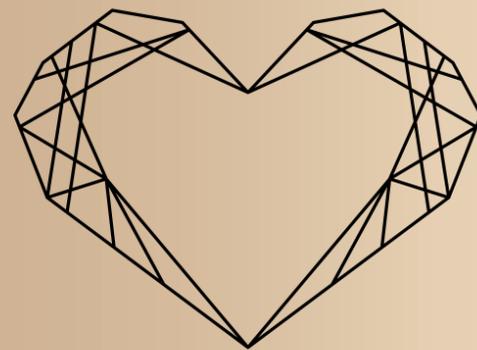
**Catalina V.  
México**



*“Una experiencia que me ha aportado tanto en mi vida personal , privada, familiar y profesional, permitiéndome tomar decisiones muy importantes para transformar mis miedos e inseguridades. Me permito ganar seguridad en su totalidad. Lo recomiendo a todas mujeres.”*

**Ana María M.  
Ecuador**

*Fortalecer tu Autoestima te ayudará a:*  
*“Mejorar, transformar y llevar*  
*al siguiente nivel **tus relaciones***  
***personales, tu salud y tus finanzas.”***



# EL PROGRAMA COMPLETO INCLUYE:

*AUDIOS + VIDEOS + PDF'S DE  
LECTURA Y DE EJERCICIOS + BONUS*

**CUPOS LIMITADOS**

**\$247 (Precio Especial)**

*hasta el 12 de enero*

**\$547 (Precio Regular)**

*desde el 13 de enero*

## FORMAS DE PAGO

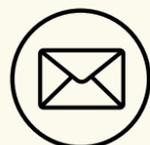
**Tarjeta de Crédito o Débito / PayPhone**

Pagos nacionales e internacionales



PayPhone

**A través de transferencia o depósito bancario**



alexandramolina.cursos@gmail.com



+593 999 277 966  
+593 999 359 103