



tú eres increíble

15

pasos simples para construir una
buena imagen de ti mismo

• RECORDATORIO •

Este libro ha sido realizado con gran cuidado y pasión. Por favor no hacer ninguna copia ilegal de la versión electrónica que tú has descargado.

Siéntete libre de utilizar cualquier parte de este libro pero recuerda de dejar una referencia al libro o al sitio web Prana World.

Gracias.

● CONTENIDO ●

Tú eres Especial	4
1. Elogia tus Buenas Cualidades	6
2. Aprende Algo Nuevo	10
3. Elige los Amigos Adecuados	14
4. Tú Look Importa.....	18
5. Intenta con Psicoterapia Pránica	21
6. Perdónate a Tí mismo	25
7. Aprende el Desapego	29
8. Se Responsable	33
9. Medita	37
10. Habla Claro.....	41
11. Ayuda a Otros	44
12. Haz lo que Tú Amas.....	48
13. Enfrenta Tus Miedos.....	51
14. Sé Agradecido	55
15. Acepta Cumplidos.....	59

Tú eres **especial**, una pieza **magnífica** de la creación de Dios y un hijo de Dios, el **Altísimo**.

Siendo un hijo de Dios, tú eres especial; no perfecto, pero especial. De hecho nadie es perfecto. Todos nosotros estamos evolucionando. Entonces, todos cometemos errores a nuestra propia manera. Los errores son parte de la evolución.

A pesar de ser un ser especial, ¿qué es lo que te hace sentir que no eres lo suficientemente bueno? ¿Tu look? ¿Tus cualidades? ¿Tú posición?

Piensa acerca de ello... Hay muchas personas afuera que no son hermosas,

prósperas o incluso inteligentes pero ellas creen en sí mismas y hacen la diferencia.

Entonces ¿por qué a pesar de tener una gran cantidad de fortalezas y buenas cualidades, tú todavía tienes dudas acerca de ti mismo?

...

Hay muchas razones diferentes por las cuales uno no se siente con la confianza suficiente; pero cualquiera

que sea la razón, la raíz de todo son las **formas de pensamiento!**

...

Desde la infancia si uno ha sido expuesto a muchas críticas y al debilitamiento de actitudes y pensamientos, el aura y los chakras se ven afectados con el paso del tiempo. Los pensamientos y emociones de otras personas, una vez que afectaron nuestro sistema, parecen ser nuestros, deslizándose profundamente en nuestros chakras y afectándonos en todos los niveles.

...

Así es como nuestra actitud hacia nosotros se nubla y se vuelve negativa.

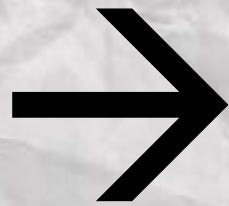
Nosotros podemos controlar nuestro patrón de pensamientos, pero no es posible controlar los pensamientos y emociones de otras personas, la crítica y actitudes negativas. Sin embargo, es posible reducir al mínimo y remover sus influencias de nuestro sistema y esto no es muy difícil si sabes cómo funcionan las formas de energía y de pensamiento!

*“Ve con confianza en dirección a tus **sueños**. Vive la vida que tú has **imaginado**.”*

Henry David Thoreau



1



Elogia tus **Buenas** Cualidades

En primer lugar tú necesitas **amarte a ti mismo**. Comienza por **alabar** y **apreciar** tus buenas cualidades y buenas acciones.

Incluso si se ven pequeños para tus ojos, empieza por notarlos y siéntete **orgulloso** de tener tales cualidades.

*“Tú puedes buscar por todo el universo a alguien que merezca tu amor y tu afecto más que tú mismo, y no la encontrarás. **Tú, tú mismo**, más que nadie en todo el universo, te mereces tu **amor y afecto**.”*

Gautama Buddha

Si un globo esta vacío, necesitamos inflarlo, con el fin de que funcione. Cuando tienes baja auto estima es como si tu Ego estuviera vacío. Así que necesitas

fortalecerlo recordando y elogiando tus buenas cualidades.

Normalmente la baja auto estima lleva a tener orgullo excesivo no regulado, el cual es un defecto de carácter muy serio que provoca la caída de un discípulo espiritual a pesar de los años de práctica.

Esto sucede porque uno se siente tan inseguro y débil en el interior, que para ser capaces de vivir emocionalmente, de forma inconsciente, llevamos una máscara para ocultar nuestro verdadero carácter a los demás. Esta máscara es lo que el orgullo es en realidad.

...

Entonces uno de los mejores caminos para superar el orgullo y la baja auto estima es tener una **buena auto imagen y humildad**.

Tú debes conocer tus puntos Buenos y tus puntos **fuertes** así como tus **debilidades**.

...

Para tener más amor hacia ti mismo, también puedes utilizar afirmaciones diarias positivas tales como "Yo soy un hijo de Dios", "Estoy saludable y muy feliz", "Tengo éxito."

Como se señaló anteriormente, muchos de los pensamientos autodestructivos son el resultado de la programación negativa y las críticas de los padres, maestros y otras personas de la infancia. Así que para cambiar tu patrón de pensamiento, es necesario crear fuertes formas de pensamiento positivo hacia ti mismo. Las afirmaciones positivas diarias te ayudarán a construir una buena imagen de ti mismo.



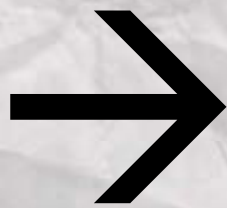
EN POCAS PALABRAS

Hay un dicho que dice "en lo que piensas es en lo que te conviertes."

Entonces piensa **positivo** y piensa
GRANDE!

*"Porque cuando uno **cree** en uno mismo, no trata de convencer a otros. Porque cuando uno está **contento** consigo mismo, no necesita la aprobación de los demás. Porque cuando uno se **acepta** a sí mismo, el mundo entero te acepta también." Lao Tzu*

2



Aprende Algo **Nuevo**

Conocimiento es poder. Cuando tú sabes mucho sobre cualquier tema tú te sientes **confiado** sobre ese tema.

*“Una clave importante para el éxito es la **auto-confianza**. La llave para la auto-confianza es la **preparación**.”*

Arthur Ashe

Participa en actividades que se extiendan tu zona de confort y te permitan expresarte, como la pintura, fotografía, etc.

El aprendizaje no solo te ayuda a establecer pequeños objetivos alcanzables que puedas cumplir, sino que también mejora tu creatividad. Cuando

tienes logros, tienes una sensación de victoria.

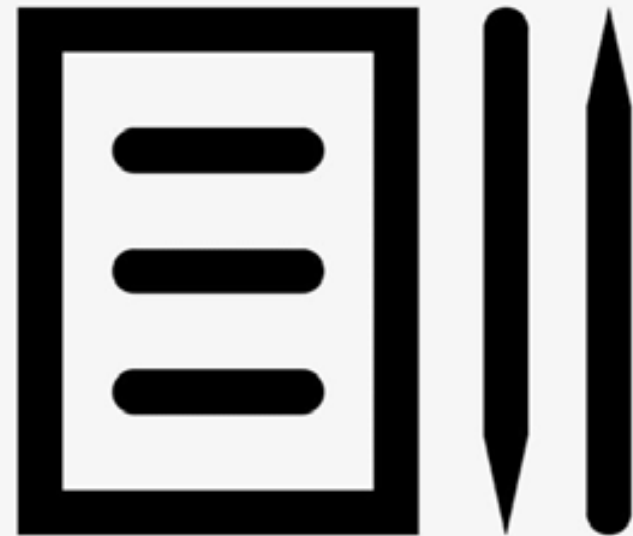
Esto también crea una mejor imagen de ti frente a los ojos de los demás, lo cual te ayudará a construir una mejor imagen de ti mismo.

...

Tú también necesitas tener **metas** y **planes** para tu vida. Si tu vida no tiene una **dirección** clara, tú puedes fácilmente desviarte hacia los sueños y aspiraciones de otras personas.

...

Esto te arrastrará de un camino hacia otro, sin realmente seguir hacia adelante. Por lo tanto, ten tus propias metas y sueños y escríbelos. Elabora un plan exhaustivo para alcanzarlos. Piensa en cada detalle. Tu éxito la mayoría de las veces se basa en la elaboración de los detalles.

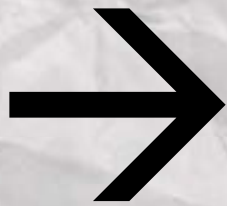


RECUERDA

*“Tú no puedes **manifestar**
algo físico si tú no trabajas en
los **detalles.**”*

Master Choa Kok Sui

3



Elige los **Amigos** Adecuados

El ambiente que nos **rodea**, nuestros **amigos** y miembros de la **familia** tienen un rol crucial en nuestra existencia.

La manera en que ellos piensan, sienten y actúan nos afecta de numerosas maneras. Todos nosotros tenemos un cuerpo energético que nos rodea, así como un cuerpo emocional y mental. Estos cuerpos sutiles son afectados por los pensamientos, emociones y energías sutiles.

Por esto es que en muchas culturas y prácticas, ha sido de importancia elegir amigos virtuosos ya que sus cualidades y su carácter nos afectan de forma significativa.

*“Si te juntas con pollos, tú vas a cacarear, pero si te juntas con **águilas**, tú vas a **volar**.”*

Steve Maraboli

Los buenos amigos no solo te ayudarán a tener éxito, sino que también te apreciarán por tus buenas cualidades.

...

Estar con personas
negativas que siempre
critican o se quejan
debería ser evitado

...

La crítica excesiva y también
pensamientos de derrota y debilidad, una
vez alojados en tus chakras, te llevarán
hacia abajo.

*“Un **amigo** es quien te conoce
como tú eres, **entiende** dónde
has estado, **acepta** en lo que te
has convertido, y aún así,
gentilmente te permite **crecer**.”*

William Shakespeare



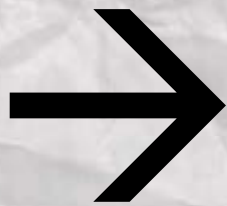
EN POCAS PALABRAS

Si tú eliges amigos que sean **exitosos**, **alegres** y **optimistas**,
te ayudará a adquirir esas cualidades positivas.

*“Mi mejor amigo es el
que saca lo **mejor de**
mí.”*

Henry Ford

4



Tu **Look** Importa

Cuando otras personas te miran, ¿Cuál es la **primera impresión** y el **primer pensamiento** que viene a su mente?!

¿Tu **look** proyecta una persona **exitosa**?!

Tu look realmente importa. Incluso tendrás una mejor sensación sobre ti mismo cuando tu look es presentable.

• • •

Tú no necesitas usar ropa y accesorios costosos; lo que realmente importa es lucir **próspero, arreglado y inteligente**.

Practicar regularmente **ejercicios físicos** y una **dieta apropiada** te ayuda también a lucir un cuerpo en forma.

Emociones y sentimientos también afectan al cuerpo físico en un alto grado. Las personas con un alto nivel de estrés tienden a envejecer más rápidamente. La tristeza, el dolor, el estrés, las emociones negativas aparecen como líneas en la cara y el pelo blanco. Básicamente causan envejecimiento prematuro.

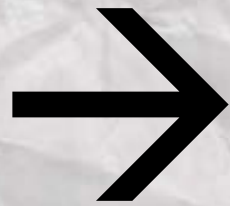
UNA COSA MÁS

Para tener un estado emocional saludable, es aconsejable no leer o ver libros ni filmes de terror o depresivos; **reír** mas y ser más **optimista**.

*“No hay cosmético
para la belleza **como** la
felicidad.”*

Maria Mitchell

5



Intenta con Psicoterapia **Pránica**

Psicoterapia pránica es la aplicación de las técnicas de **Sanación Pránica** que se ocupa de cuestiones **psicológicas**.

Cuando las formas de pensamiento y emociones negativas penetran profundamente en los chakras, se afecta la red protectora de los chakras. Esto atrae a los parásitos energéticos del entorno.

Cuando hay parásitos energéticos alojados dentro de nuestros chakras, ciertas acciones y comportamientos negativos se repiten, tales como la baja auto estima.

*“La **auto-imagen** negativa de ti mismo no eres tú. La **imagen** negativa creada por otras personas acerca de ti no eres tú.”*

Master Choa Kok Sui

En Psicoterapia Pránica, se utilizan altas frecuencias de energías para desintegrar esos pensamientos y emociones negativos autodestructivos. Una vez que la forma de pensamiento y los elementales de baja autoestima, miedo, etc. sean removidos de nuestro sistema, nosotros nos sentiremos con valor y confianza.

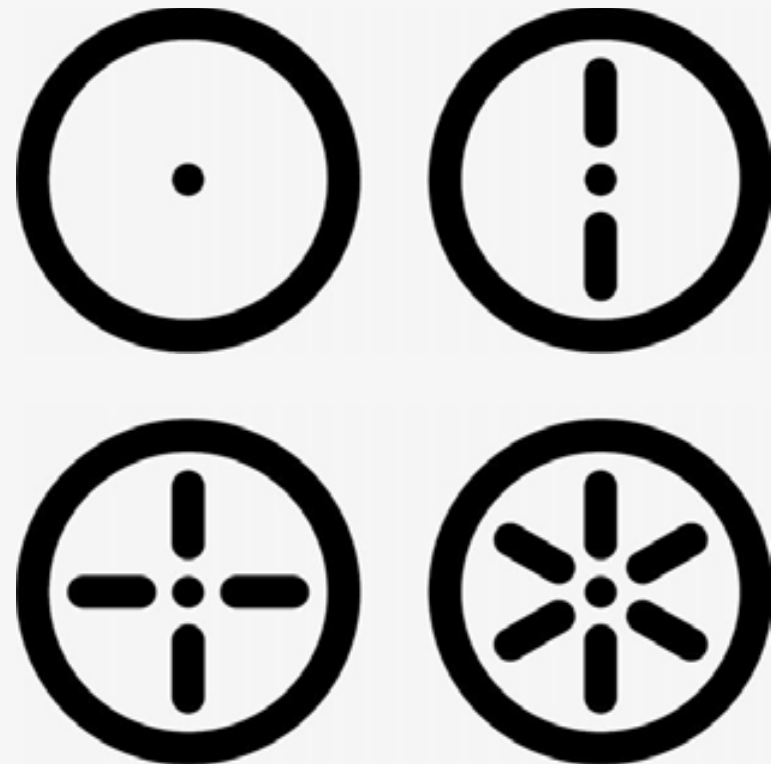
...

*“Cuanto **mejor** te sientas acerca de **ti mismo**, menor será la necesidad de mostrarte.”*

Robert Hand

...

Psicoterapia Pránica puede ser aplicada en uno mismo o en otros. Los cambios positivos pueden normalmente experimentarse desde las primeras sesiones. Sin embargo, basándose en la gravedad de los problemas, puede ser necesaria una serie de sesiones de sanación.

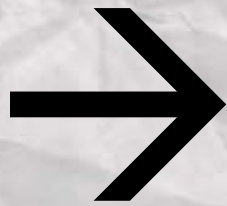


RECUERDA

*“**Tú** eres tu propia
limitación... Tus mayores
limitaciones vienen desde
adentro, no desde
afuera.”*

Master Choa Kok Sui

6



Perdónate a Ti mismo

Algunas personas tienen la tendencia de auto criticarse de forma excesiva. Sé realista! Nadie es perfecto y todos nosotros estamos evolucionando.

La evolución requiere **tiempo, proceso** y muchos **errores**.

*“Un **diamante** no brilla hasta ser pulido. Al principio no era nada especial, pero con suficiente **presión y tiempo**, se transforma en algo **espectacular**.”*

Solange Nicole

La vida es como un campo de entrenamiento. Aprendemos de nuestros errores.

*“Así que No hagas un gran alboroto cuando cometas un error. Sólo **sigue intentándolo** hasta alcanzar la **meta**.”*

Master Choa Kok Sui

Pero observa cuántos errores cometes día a día. Perdónate a ti mismo y aprende la lección.

Hay ciertas técnicas como la **“técnica de la pizarra”** que pueden ayudarte a borrar tus errores y remplazarlos por la acción correcta.

...

De acuerdo con los maestros de la energía, incluyendo **Master Choa Kok Sui**, los vicios son también energía.

Pueden ser **desintegrados** y **eliminados**.

La clave es tener cierto grado de conciencia; estudiar nuestra vida y observar nuestros errores. Pero en lugar de quedarse atascados en los errores y revivirlos una y otra vez en nuestra mente, necesitamos perdonarnos a nosotros mismos y tratar de aprender la lección que está detrás de los errores. Esto nos ayudará a tener amor y respeto hacia nosotros mismos, construir una buena auto-imagen y al mismo tiempo practicar la humildad.

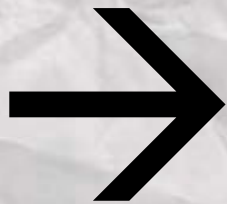


RECUERDA

“Tú **mismo**, tanto como
cualquier otro ser en el
universo entero, merecen
tu **amor y afecto**.”

Gautama Buddha

7



Aprende el **Desapego**

Muchas veces sucede que una persona nos grita, nos regaña o nos hace algo desagradable, no porque él o ella esté enojado/a con nosotros, pero sí debido a **sus propios desafíos**.

Si te quedas atascado con las **palabras** y **acciones** negativas de otras personas y piensas en ello una y otra vez, tú solo te dañas a ti mismo por fijarte en una **experiencia** desagradable.

Se convierte en una **meditación** sobre un tema negativo.

Cualquier cosa en lo que tú
medites, en eso te
convertirás.

*“**Nunca** seas intimado al silencio*

***Nunca** te permitas ser una víctima.*

*No aceptes que nadie defina tu vida, **defínela** tu mismo.”*

Harvey Fierstein



Así que despréndete de todas las experiencias negativas del pasado y céntrate en la actualidad.

...

Trata de **entender** a las personas, **acéptalas** y **perdónalas**; y en ciertos casos en que la persona continúe lastimándote con sus palabras, pensamientos o acciones, simplemente toma **distancia** de ellos.

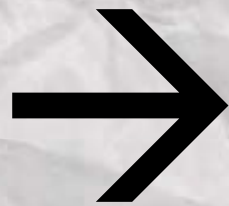
...

TEN EN CUENTA

“No gastes tu **energía** tratando de cambiar opiniones... **Haz lo tuyo**, y que no te importe si les gusta.”

Tina Fey

8



Sé Responsable

Las personas te **juzgan** por tu **trabajo**.

Nosotros también tendemos a juzgarnos a nosotros mismos por nuestros logros.

Así que cuando decidas algo, hazlo bien o no lo hagas.

*“El precio de la **grandeza** es la **responsabilidad**.”*

Winston Churchill

Cuando te comprometes a cumplir con un trabajo, tú eres responsable de cada parte de ello. Tu grado de éxito se basa en la cantidad de tiempo, esfuerzo y dedicación que pongas para cualquier cosa que decidas hacer. Así que, toma la responsabilidad completa de lo que vas a hacer o no te involucres desde el principio.

La gente no puede confiar en alguien que no es responsable; y cuando tú no cumples con tus promesas y tus plazos, no sólo tú puedes sentirte interiormente débil; también las personas te van a ver como un perdedor.

...

Tú no tienes que asumir toda la **responsabilidad** y todo el trabajo que otros ponen sobre tus hombros, pero cuando tú estés **de acuerdo** en hacer algo, **hazlo bien**.

Esto construirá tu **confianza**.

...



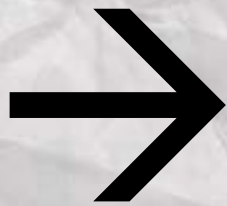
UNA COSA MÁS

Además trata de ser **confiable** y **puntual** para crear una buena imagen en la mente de otras personas así como también en la tuya propia.

*“**Carácter** – la disposición de aceptar la responsabilidad por tu propia vida - es la **f fuente** de la cual nace el **auto-respeto**.”*

Joan Did

9



Medita

Hay muchos tipos de meditaciones, cada uno diseñado para un propósito. Algunas meditaciones están realizadas para la **paz**, otras para la **quietud**, algunas para la **iluminación** y otras para activar la energía **Kundalini**, etc.

La Meditación en Corazones Gemelos en este caso ha sido diseñada para la **paz** y la **iluminación** así como para elevar las emociones y la armonía en el **mundo**.

Durante esta meditación, cuando te conviertas en un canal para bendecir la tierra con paz, amor, esperanza y fe te llenarás de todas estas energías positivas; y cuando tanta energía divina pase por

tu sistema, tendrás un efecto de limpieza en tus chakras y tu aura.

La Energía Divina barre todos los pensamientos, energías y emociones negativas en tu sistema de forma gradual. Así que haciendo la Meditación en

Corazones Gemelos, todos los pensamientos y emociones negativos de baja auto estima, miedos, pesimismo y inseguridades serán removidos de adentro de tu sistema.

En su lugar te llenarás de alegría, amor y optimismo.

...

*“El **optimismo** es una estrategia para hacer un **futuro mejor**. Porque si no crees que el futuro puede ser mejor, es poco probable que des el paso hacia adelante para **responsabilizarte** de que así **sea**.”*

Noam Chomsky

La meditación en Corazones Gemelos también te ayuda a activar tus chakras del Corazón y la Corona.

El Chakra Corazón es el centro de las emociones superiores, mientras que el Chakra del Plexo Solar es el centro de las emociones inferiores.

Cuando el Chakra Cardíaco se active, vas a ser capaz de sentir calma, gozo y confianza.

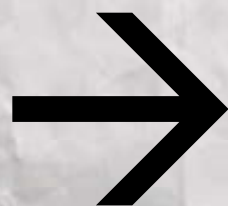


EN POCAS PALABRAS

“La **Meditación** tiene un efecto **purificador**... La Meditación acelera el proceso **evolutivo** purificando gradualmente las tendencias negativas.”

Master Choa Kok Su

10



Habla Claro

Tú no tienes que decir que sí todo el tiempo. No trates de complacer a **todos**; eso es imposible!

Sé **firme** y aprende a **decir que no**, de lo contrario no solo habrá personas que se aprovechen de ti, sino que tampoco tendrás tiempo para atender tus propias responsabilidades que te llenan el corazón.

Esto conduce al fracaso.

Nadie puede romper muchas flechas juntas. Si tú asumes tantas responsabilidades sólo porque no puedes decir que no, tú no serás capaz de lograr todo. Esto creará una personalidad pobre y débil de ti en tu mente y en la de los demás. *"Ten el coraje de decir que no. Ten la valentía de enfrentarte a la verdad.*

Haz lo correcto porque es lo correcto. Estas son las claves mágicas para vivir tu vida con integridad". W. Clement Stone Además trata de tomar parte en las discusiones y no tengas miedo de ser juzgado por tus opiniones e ideas. La gente te juzgará de todos modos.

EN POCAS PALABRAS

Destácate y di lo que piensas.

Esto te ayudará a crear una mejor personalidad, así como a mejorar tus habilidades sociales, tales como hablar en público

11



Ayuda a otros

Amar y ayudar a otros hará que te ames a ti mismo.

Siguiendo la **Ley de Causa y Efecto**, también conocida como la **Ley del Karma**, y la **Regla de Oro**, lo que le hagas a otros te pasará a ti. Tú cosecharás lo que siembres.

*“La vida es como un **eco**! Cuando tu das algo, eso **regresará** a ti **muchas muchas** veces.”*

Master Choa Kok Sui

Así que si tú comienzas a ser amable con los demás, a ayudarlos y apreciarlos por lo que son, las personas comenzarán a verte y a apreciarte por lo que eres.

Esto no sólo ayuda a encontrar buenos amigos y socializar; también trae el buen karma de una buena imagen de ti mismo.

Ayuda a las personas a sentirse bien acerca de sí mismos, y entonces encontrarás personas que te ayudarán a sentirte bien contigo mismo.

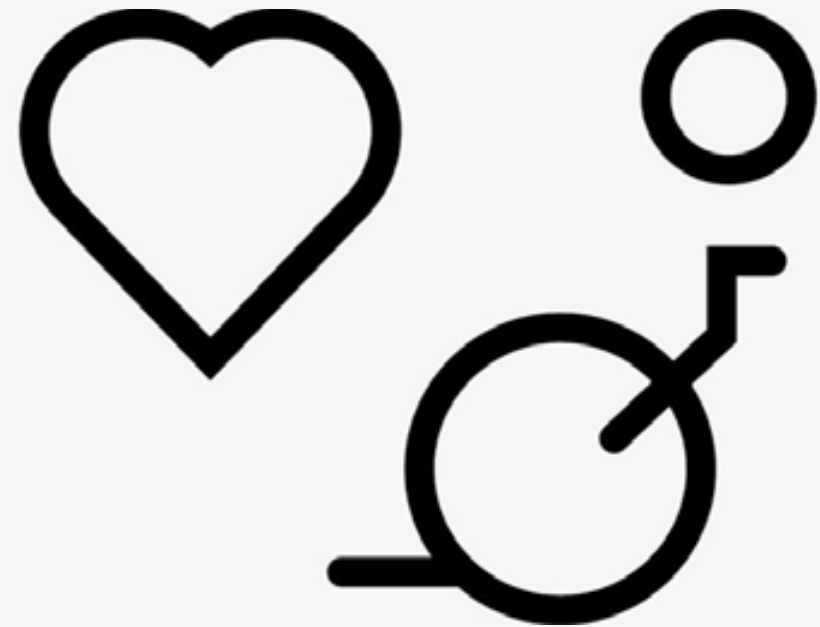
...

*“No hay mejor ejercicio para el **corazón** que llegar abajo y ayudar a otras personas a **levantarse**.”*

John Holmes

...

Cuando tengas personas que te aman, creen en ti y te aprecian por tu ayuda y apoyo, seguramente te sentirás bien contigo mismo.



RECUERDA

“Nosotros solo **tenemos** lo que
damos”

Isabel Allende

12 →

Haz lo que Tú **Amas**

Si quieres alcanzar el éxito tienes que hacer lo que amas. Cuando haces lo que te gusta y amas, aflora tu creatividad, estás motivado y trabajas más y con más cuidado.

Tener esta **actitud** al hacer cualquier proyecto, conduce al **éxito**.

*“Ten el coraje de seguir
tu **corazón** y tu
intuición.”*

Steve Jobs

Cuando hayas logrado el éxito en lugar de verte a ti mismo como un perdedor, te veras a ti como un ganador, un campeón. Esto construye tu confianza.

“Cada persona tiene su propia vocación; un talento especial, una vocación específica. Hay una dirección en la que todo el espacio está abierto a los que la buscan”.

Ralph Waldo Emerson

UNA COSA MÁS

Tú necesitas **empezar** con pequeñas tareas. **Comienza** con algo pequeño pero **piensa en grande**.

Realizar pequeñas tareas antes de ir a una grande. Esto no solo te ayuda a ganar **experiencia** y **conocimiento**, también te da la suficiente **confianza** para iniciar un gran proyecto y terminarlo con **éxito**.

13 →

Enfrenta Tus Miedos

Tus miedos e inseguridades necesitan ser abordados y tratados con el fin de que desaparezcan.

Si solo los cubres y no los resuelves, ellos se harán más y más grandes. Así que enfrenta tus miedos y fracasos y aprende de ellos.

*“El miedo vence a más personas que cualquier otra cosa en el **mundo**.”*

Ralph Waldo Emerson

No te centres tanto en ser perfecto. Nadie es perfecto. Todos estamos en el proceso de evolucionar y todos cometemos errores. Pero tú debes saber cuántos errores haces en un día y trata de trabajar en ellos uno por uno. Nadie puede

romper muchas flechas juntas. Enfócate en una flecha a la vez. Enfócate en una debilidad a la vez.

No te compares a ti mismo con las demás personas

...

*Compárate **contigo** mismo y observa tus **progresos**.*

*No te enfoques demasiado en tus miedos, fracasos y debilidades, también **apréciate** por tus **mejoras**.*

...

“En el momento en que dudes si puedes volar, tú dejarás para siempre de ser capaz de hacerlo.”

J.M. Barrie

Siempre que veas que el miedo se está acumulando y pienses que no puedes hacer algo porque no eres lo suficientemente bueno, piensa en lo peor que te puede pasar. Una vez que te fijas en la situación en su peor posibilidad, tú serás capaz de dejar ir. Una vez que dejes ir y realmente no pienses en el resultado sino en cada momento, vas a hacerlo bien.

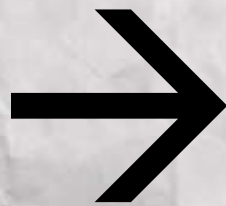


EN POCAS PALABRAS

“¿Miedo? ¿Qué tiene que hacer un hombre con el miedo? Las **Probabilidades** regulan nuestras vidas, y el **futuro** es desconocido. Mejor **vivir** como podemos día a día.”

Sophocles

14



Sé Agradecido

Sé **agradecido** por lo que **ienes**.

La mayoría de las veces la raíz de las inseguridades e insatisfacciones es el sentimiento de no tener suficiente de algo. Puede ser una apreciación emocional, dinero, suerte, etc.

Cuando tú admites y aprecias lo que tienes, te ayuda a combatir el no sentirte completo ni satisfecho.

*“No echas a perder lo que **ienes** al desear lo que no tienes; **recuerda** que lo que ahora tienes fue una de las cosas que solo anhelabas.”*

Epicurus

...

El sentimiento de **agradecimiento** y **gratitud** hará maravillas. No solo ayuda a que te sientas **seguro** y **satisfecho**, sino que también traerá **felicidad** y **alegría** a tu vida.

...

Por otra parte, la actitud de ser agradecido te hará pensar en positivo. En vez de enfocarte en los puntos negativos

e incidentes, ejercita tu mente pensando y actuando en positivo. Cuando este cambio suceda, tus sentimientos hacia ti y hacia los demás se convertirán en un sentimiento más positivo que traerá una mejor imagen de ti mismo.

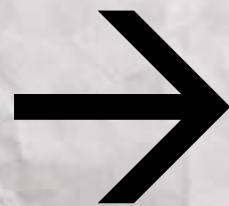


RECUERDA

*“Si la única oración que tu dijeras
fuera **gracias**, eso sería
suficiente.”*

Meister Eckhart

15



Acepta Cumplidos

Cuando alguien te aprecia y te da cumplidos, no niegues con la cabeza y digas no.

Acéptalos!

Aceptar cumplidos no te genera orgullo, sino que te ayuda a construir una buena imagen de ti mismo. El orgullo proviene solo de una baja autoestima.

Tú necesitas conocer cuáles son tus debilidades así como también tus fortalezas. Así que cuando alguien está apreciando tus obras, simplemente di gracias.!



RECUERDA

“Cuando **damos** con alegría y **aceptamos** con gratitud, todo el mundo es **bendecido**”

Maya Angelou

- ENTONCES **SIEMPRE** RECUERDA •

Tú eres **maravilloso!**

Tú eres **increíble!**

Tú eres **grandioso!**

• RESUMEN •

1. Elogia tus Buenas Cualidades
2. Aprende Algo Nuevo
3. Elige los Amigos Adecuados
4. Tu Look Importa
5. Intenta Psicoterapia Pránica
6. Perdónate a Tí mismo
7. Aprende el Desapego
8. Sé Responsable
9. Medita
10. Habla Claro
11. Ayuda a Otros
12. Haz lo que Amas
13. Enfrenta tus Miedos
14. Sé Agradecido
15. Acepta Cumplidos

Tú Eres Increíble – 15 Pasos para Construir una Buena Auto Imagen

Primera Edición, Mayo 2013

PranaBooks © All rights reserved.

Para más información por favor visita: <http://pranaworld.net/>

Traducido al Español por Claudia Martínez para Sanación Pránica Uruguay

