



LA GUÍA de Vida en Equilibrio

LOS 3 PASOS
PARA RECUPERAR
TU TIEMPO Y TU VIDA
[sin estrés ni ansiedad]

Esta Guía es para ti si...

- **Estás agotada y necesitas recuperar tu energía ya.**
- **Te estás perdiendo a ti misma intentando sostenerlo todo.**
- **Vives estresada y no sabes cómo parar sin sentir culpa.**
- **Tienes éxito profesional, pero tu vida personal es un caos.**
- **Te sientes sola, desconectada y con tu autoestima por los suelos.**
- **Si el estrés y la ansiedad se han apoderado de tu vida.**

Y lo que quieres es...

- **Despertar con claridad, energía y sin estrés ni ansiedad.**
- **Compaginar tu vida personal y profesional desde la calma y no desde el agobio y el agotamiento.**
- **Tener tiempo para ti sin sentir culpa y reconectar con lo que amas.**
- **Dedicar tiempo de calidad a tus hijos, tu pareja y tus seres queridos.**
- **Tener una relación sana con tus pensamientos, emociones y autoestima.**

**¿QUIÉN SOY YO PARA
HABLARTE DE ESTO?**

SOY SÚPER SILVI



QUIEN ES SILVIA SIGNES

Experta en **Entrenamiento de Mentalidad Integral**
y **asesoramiento en Desarrollo Personal y**
Profesional Consciente.





Creadora del **Método de
Reprogramación Mental**
“Sintoniza E.F.E.M.E.”

Fundadora del **Programa**
CEO en Equilibrio
y VIDA en Equilibrio

- **Escritora y editora.**
- **En 2018 fundé LRA Editorial**
- **Autora de La Saga
Viaje a la Realidad de un Sueño.**



- **Autoestima, El Amor Verdadero**
Best Seller en Amazon.

amazon



Directora y editora de Vida Consciente Magazine



Directora y Presentadora de Hacia el Despertar Consciente y Vida Consciente, Vida Saludable.



Colaboraciones con Cadena SER, Onda Naranja, Onda Cero, Radio Global Coach & PNL e Ilusión Radio.



No estoy aquí por todo esto...

Estoy aquí porque despues de superar 3 depresiones...

Se como te sientes...

Pero también se que puedo ayudarte...

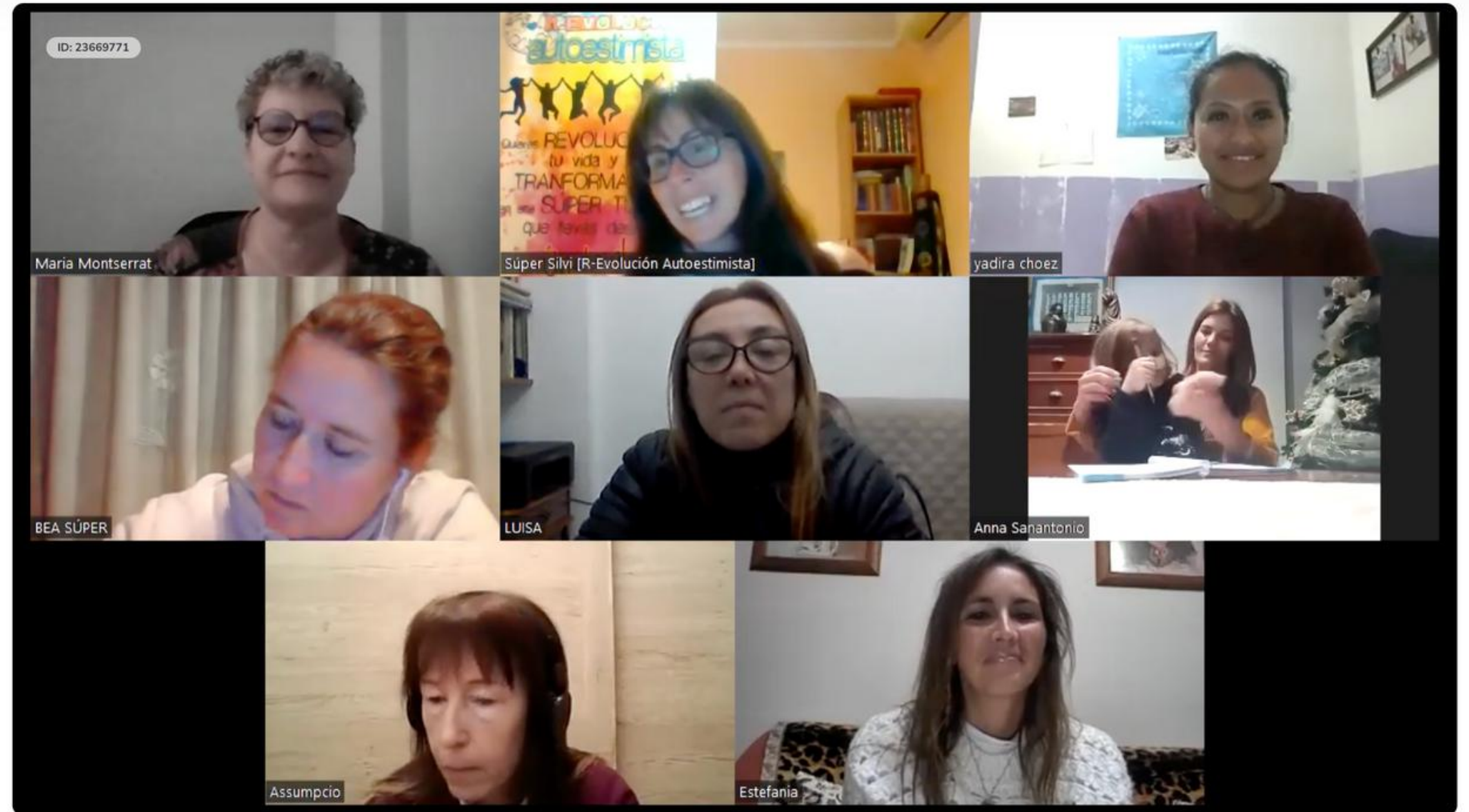
ACTUALMENTE...

Ayudo a mujeres que viven con estrés y ansiedad en su día a día...



Vida en Equilibrio

- A recuperar el equilibrio entre su vida personal y profesional.
- Crear un estilo de Vida Consciente y saludable.



COMO TANTAS MUJERES QUE YA HAN LOGRADO SU EQUILIBRIO

Susana Colao

Llevaba más de **13 años con estrés y ansiedad.**

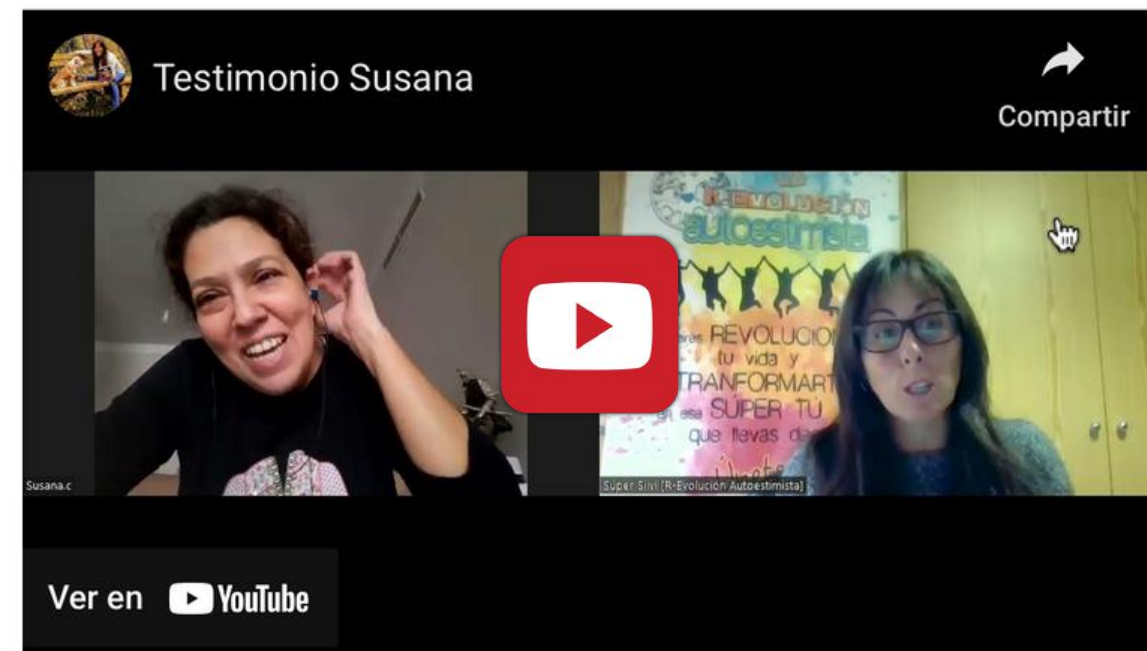
No podía trabajar en lo que más amaba.

Desarrolló una fobia que limitaba su vida, sus relaciones y disfrutar de sus hijos.

En 2 meses y medio superó su fobia, la ansiedad, dejó su adicción al tabaco y recuperó su vida y su relación con sus hijos.

Empezó a escribir un libro para ayudar a otras mujeres

DE LA FOBIA Y LA ANSIEDAD, A LA LIBERTAD DE PODER DISFRUTAR CON SUS HIJOS.



- Cuando entró en el Programa tenía **serios problemas de ansiedad debido a una fobia** a los espacios cerrados por traumas del pasado.
- Su fobia **le impedía tener intimidad en su propia casa** (cerrar el baño o la puerta de su habitación).
- **Su pánico le limitaba** a poder hacer actividades y disfrutar de su familia.
- No podía viajar ni ir al cine con sus hijos.
- Tenía **miedo a exponerse** en público.

"He logrado estar en una habitación con las puertas y las ventanas cerradas".

"Soy el Phenix, he resurgido de mis cenizas y ahora me quiero más".

"Soy como una niña empezando a conocer cosas. Me estaba perdiendo disfrutar con mis hijos."

"Después de 13 años de fobia y pánico, en tan solo 2 meses logró superar su fobia".

"Consiguió dejar de luchar contra la ansiedad".

"Fumaba desde los 16 años y en menos de 2 meses dejó su adicción al tabaco".

HAN LOGRADO RECUPERAR SU AUTOESTIMA, VENCER LA ANSIEDAD Y BAJAR DE PESO

Carmen Estarlich

Su mente y sus emociones dominaban su vida.

Nunca tenía tiempo para ella.

En 3 meses **logró recuperar su autoestima y perder los 6 kg** de peso que el estrés y la ansiedad le produjeron.

DE SER UN VOLCAN EMOCIONAL, A TENER UNA MENTE EN ORDEN Y SENTIRSE EQUILIBRADA.



- Entró en el Programa con **altibajos emocionales**.
- Tenía **baja autoestima** y siempre estaba la última en su lista de prioridades.
- Le **condicionaba mucho su entorno** y poner **límites**.
- Nunca tenía **tiempo para ella**.
- Llevaba años intentando **perder peso**.
- No le gustaba hacer ejercicio físico ni deporte.
- Sus **boicots mentales, tentaciones y altibajos emocionales**, le impedían bajar de peso

"Mi mente está en orden, disciplinada y fuerte".

"Mi mente no pudo conmigo, y la recompensa fue "chapeau".

"Tu vas conectando contigo misma, encontrandote bien y volviendo a ser como tú quieres ser".

"Se decir no, y antes era uno de mis puntos débiles".

"Tienes que educar tu mente en la alimentación..."

"¡Es un crack! Cada día que voy salgo con la autoestima más fuerte".

HAN LOGRADO DEDICARSE TIEMPO, INCLUIR NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES Y MEJORAR SU SALUD

Paz Gomez

Terapeuta y Masajista

El **estrés y la ansiedad** le producían problemas de salud y sobrepeso.

Empezó a **dedicarse tiempo a si misma para hacer deporte y seguir una alimentación saludable.**

En menos de 3 meses aprendió a relacionarse con sus emociones y **superó el estrés y la ansiedad.**

DE TENER ANSIEDAD POR LA COMIDA Y PROBLEMAS DE SALUD POR SOBREPESO, A DEJAR EL SINTROM Y CREAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.



- Entró en el Programa con **problemas de salud por sobrepeso.**
- Tenía **problemas de circulación** y tomaba Sintrom.
- No era capaz de medir **la cantidad de alimentos** que ingería a causa de la **ansiedad.**
- Tenía **debilidad por el dulce** y le costaba hacer ejercicio.
- Llevaba años **intentando dietas por su cuenta.**
- La **falta de voluntad y la ansiedad** no le permitían bajar de peso.

“Sabía lo que tenía que hacer pero no me ponía en marcha”.

“He aprendido a medir mi ansiedad, que cantidad como y que tipo de alimentación”.

“Estoy muy contenta, sobre todo el nivel de consciencia, para tener consciencia en cada cosa que hago”.

“Estoy aprendiendo a disfrutar de mi vida”.

“Estar participando en su programa esta siendo una mejora muy importante para mi vida”.

**No hace falta pasar por una depresión
para hacer el cambio.**

**Es cuestión de
dedicarte el tiempo que mereces.**

Los errores que muchas mujeres cometen...

- 1. No haces nada y esperas que todo cambie por arte de magia...**
- 2. No planificas tu día y tu trabajo de forma eficiente.**
- 3. No pones límites a otras personas que te condicionan.**
- 4. No te ocupas de forma holística de la parte: física, mental, emocional y energética.**
- 5. No te ocupas integralmente de las 3 áreas: Salud, Relaciones, Profesional**
- 6. No organizas y priorizas tu tiempo para ti misma.**

No tienes tiempo para ocuparte de...

- 1. Una alimentación sana y energética.**
- 2. Realizar actividad física y desintoxicar tu cuerpo.**
- 3. Ocuparte de tu mente, emociones y autoestima.**
- 4. Ocuparte de tu energía y tu estado de ánimo.**
- 5. Momentos de calidad contigo.**
- 6. Momentos de calidad con tus seres queridos.**
- 7. Tus hobbies y aficiones.**

**SOLO 30 MINUTOS PARA TÍ EN TU
DÍA A DÍA CAMBIARÍAN TU VIDA**

CLAVE 1 Sintoniza EFEME

Sintoniza E.F.E.M.E

- **E NTRENAMIENTO**
- **F ÍSICO**
- **E MOCIONAL**
- **M ENTAL**
- **E NERGÉTICO/ESPIRITUAL/ESENCIAL**

OBJETIVOS DE SINTONIZAR EFEME

- **Crear un Equilibrio a nivel físico, emocional, mental y energético.**
- **Sintonizar la frecuencia de tu mejor versión.**

Equilibrio es igual a...

1- Elevar tu estado: Físico, Emocional, Mental y Energético.

2. En todas las áreas: Salud, Relaciones, Profesional.

E NTRENAMIENTO

**Para tener resultados hay
que entrenar todos los días.**

F ÍSICO

- **Alimentación Consciente**
- **Ejercicio y Actividad**

E MOCIONAL

- **Aprende a reconocer**
- **Relación Emocional Sana**

M ENTALIDAD

- **Identifica tus patrones**
- **Reprograma Tu Mente**

E N E R G Í A

- **Eleva tu Vibración**
- **Equilibra tu frecuencia
(EFEME)**

EJEMPLO EQUILIBRIO FÍSICO

- **Quieres bajar de peso para mejorar tu salud cómo Paz.**

ERRORES QUE MUCHAS MUJERES COMETEN:

- **Haces mucho deporte: O te lesionas o terminas cansando o abandonando**
- **Haces dieta: Te acabas cansando porque tu mente te termina boicoteando o te hartas de las dietas.**
- **Te ocupas solo de la parte física.**

ERRORES QUE MUCHAS MUJERES COMETEN:

¿Quién trabaja la parte emocional o la mentalidad?

Puedes tener el mejor entrenador y el mejor nutricionista...

- Si no tienes un plan de acción integral (EFEME)...**
- Tendrás resultados temporales o ni eso porque no terminarás lo que empiezas.**

QUÉ OCURRE SI APLICAS EL MÉTODO

SINTONIZA EFEME

- **ENTRENAMIENTO TODOS LOS DÍAS**
- **F - Alimentación y Ejercicio**
- **E- Entrenamiento emocional, ansiedad, estrés, depresión**
- **M- Boicots mentales y tentaciones**
- **E- Vibración Alta, energía y vitalidad.**

COHERENCIA

=

EQUILIBRIO

QUE OCURRE SI APLICAS EFEME...

- **E NTRENAMIENTO**
- **F ÍSICO**
- **E MOCIONAL**
- **M ENTAL**
- **E NERGÉTICO/ESPIRITUAL/ESENCIAL**

EN LAS 3 ÁREAS “MAESTRAS”

- **SALUD**
- **RELACIONES**
- **DINERO/PROFESIÓN**

RESULTADOS

¿Que lograrás en tu vida?

SALUD

- **E NTRENAMIENTO DIARIO**
- **F ÍSICO: Cuerpo sano y energético**
- **E MOCIONAL: Emociones Equilibradas**
- **M ENTAL: Actitud, voluntad, constancia**
- **E NERGÉTICO: Vibración Elevada**

RELACIONES

- **E NTRENAMIENTO DIARIO**
- **F ÍSICO: Relacionarte de forma sana**
- **E MOCIONAL: Emociones equilibradas**
- **M ENTAL: Pensamientos amor/afecto**
- **E NERGÉTICO: Vibración Elevada**

DINERO/PROFESIÓN

- **E NTRENAMIENTO DIARIO**
- **F ÍSICO: Tra-gozar en lo que amas**
- **E MOCIONAL: Entusiasmo e ilusión**
- **M ENTAL: Creatividad y motivación**
- **E NERGÉTICO: Vibración Elevada**

VIBRACIÓN ELEVADA EN TODAS LAS ÁREAS

HAS SINTONIZADO LA FRECUENCIA
DE **TU MEJOR VERSIÓN.**

ERES UNA **SÚPER** WOMAN EN
EQUILIBRIO



Resumen Clave 1

- **TOMA DE CONCIENCIA:** Que me ocurre y cómo me está afectando.
- **ENTRENAMIENTO EFEME:** Entrenar en todos los niveles y áreas.
- **APRENDIZAJE:** Errores cometidos y porque no te ha funcionado nada hasta ahora.

TEST DE LOGROS

1. QUERO SER SÚPER WOMAN
2. SILVI CUÉNTANOS MÁS
3. LAS DOS COSAS

CLAVE 2

Reprograma tu Mente

**Para dejar de luchar contra tus
pensamientos y emociones.**

Lo que verdaderamente te hace daño no es la situación
(lo que está ocurriendo o lo que sucedió)...

Sino cómo reaccionas ante esa situación
(cómo piensas, sientes y actúas a cerca de ello).

EFFECTOS DE LA REPROGRAMACIÓN MENTAL

- **Decides desde la calma y no desde el miedo.**
- **Mayor capacidad de ver las oportunidades**
- **Eres más resolutiva ante las lecciones de la vida**
- **Reaccionas desde el equilibrio y no desde el caos o la urgencia.**
- **Tienes enfoque mental y eres más creativa.**
- **La opinión de los demás deja de condicionarte.**

EFFECTOS DE LA REPROGRAMACIÓN EMOCIONAL

- **Reconoces tu estado emocional sin que te desborde.**
- **Te conectas con tus emociones de forma sana.**
- **Aprendes a relacionarte con tus estados de ánimo.**
- **Te regulas más rápido cuando hay ansiedad o tensión.**
- **Sostienes el conflicto sin colapsar internamente.**
- **Conectas con la gratitud, la confianza, la paz y el amor propio.**

Súper Silvi... ¿Y esto cómo se hace?

IDENTIFICA TU PROGRAMACIÓN

- 1. Revisa cómo es tu vida**
- 2. Revisa tus creencias**
- 3. Revisa tu actitud**
- 4. ¿Qué puedes cambiar?**

1. IDENTIFICA TUS “MINI TÚS”

“Mini Tú” forma parte de ti, pero no eres tú.

1. Actitudes

2. Cualidades

3. Creencias limitantes

4. Comportamientos

2. IDENTIFICA TU SITUACIÓN DE VIDA

- **¿Cómo están tus relaciones, tu salud, y tu economía...?**
- **¿Cómo te afecta tu situación de vida actual?**
- **¿Cuáles son esos pensamientos tóxicos que te inquietan, y cómo te afectan emocionalmente?**
- **¿En qué área de tu vida sientes que estás en lucha mental y emocional?**
- **¿Cuales son mayoritariamente tus pensamientos y sentimientos?**

**“Si no puedes cambiar tu
situación, puedes cambiar tú”.**

4. RE-PROGRAMA TU MENTE

- 1. Crea nuevas conexiones**
- 2. Definir nuevos patrones**
- 3. Suprime antiguos patrones**
- 4. Descubre nuevas oportunidades**
- 5. Crea nuevas creencias**
- 6. Enfócate en nuevos objetivos**

SINTONIZA E.F.E.M.E...

¡TODOS LOS DÍAAAAAAS!

**ESTO ES LO QUE
CASI NADIE HACE...
¡TODOS LOS DÍAS!**

EL MITO DE LOS 21 DÍAS



Hace poco se pensaba que la mente necesitaba al menos **21 días para ajustar las redes neuronales** a una nueva situación, como suprimir o crear un hábito.

La University College de Londres realizó un estudio donde demostró que nuestro cerebro tarda de media 66 días en cambiar un hábito.

RESUMEN CLAVE 2

LA FÓRMULA PARA RE-PROGRAMAR TU MENTE

- **Identifica tu programación actual**
- **Identifica tus mini tus**
- **Identifica tu Situación de vida**
- **Reconoce y Define tu Súper Tú**
- **RePrograma tu mente**

TEST AUTO REFLEXIÓN

¿Cómo serías tú en tu mejor versión?

¿Cómo serían tus relaciones?

¿Cómo estaría tu salud?

¿Cómo te sentirías en el trabajo?

¿Cómo te sentirías en esa situación de vida?

¿Qué pensamientos tendrías?

CLAVE 3

**EL PLAN DE ACCIÓN PARA
UNA VIDA EN EQUILIBRIO.**

**Nunca tendrás resultados si
no tienes un plan de acción.**

**¿Cómo se crea un
plan de acción?**

PROPÓSITO
ACCIONES
BOICOTS
ANTÍDOTOS

PROPÓSITO

Define tus propósitos en cada una de las áreas: Salud, relaciones, dinero/profesión

ACCIONES

Define las acciones que te llevarán a lograrlo Y SOLO DEPENDEN DE TI.

BOICOTS

- **Identifica los boicots y patrones mentales que te impiden lograr tus objetivos.**
- **Reconoce los mecanismos de la mente**
Excusas, justificaciones, boicots

ANTÍDOTOS

- **Nueva Re-Programación**
- **Anticípate a tus boicots.**

PLAN DE ACCIÓN



PROPÓSITO: Bajar de peso
ACCIONES:

- Comprar alimentos sanos
- Hacer ejercicio todos los días

BOICOTS:

- Hoy me como la tarta
- Hoy no voy al gimnasio

ANTÍDOTOS

- ¡Ni hoy ni ningún día!

PLAN DE ACCIÓN



PROPÓSITO: Superar Ansiedad
ACCIONES:

- Momento Autoestimista

BOICOTS:

- Hoy no me apetece
- No tengo tiempo

ANTÍDOTOS

- ¡Ni pero, ni esque...!
- Saco el tiempo de donde sea

PLAN DE ACCIÓN



PROPÓSITO: Mejorar Salud

ACCIONES:

- Alimentación Consciente
- Hacer ejercicio

BOICOTS:

- Hoy me fumo solo uno
- No tengo ganas

ANTÍDOTOS

- ¡Sin excusas, soy firme!

PLAN DE ACCIÓN



PROPÓSITO: Relaciones Sanas

ACCIONES:

- Reforzar autoestima
- Más Tiempo de calidad

BOICOTS:

- No tengo tiempo
- No soy capaz

ANTÍDOTOS

- ¡Merezco ocuparme de mi/ti!

PLAN DE ACCIÓN



PROPÓSITO: Profesional/Dinero
ACCIONES:

- Buscar otro empleo
- Diversifica ingresos/Emprende

BOICOTS:

- Es tarde para mi
- No se hacerlo/no soy capaz

ANTÍDOTOS

- Encontraré la manera/aprendo

RESUMEN CLAVE 3...

- **Entrena el reconocimiento de las emociones y sus procesos para aprender a relacionarte con ellas.**
- **Reconoce los mecanismos de la mente para reprogramar creencias, limitaciones, miedos, conductas, patrones, condicionamientos.**
- **Crear un plan de acción bien definido para tener claridad en tus propósitos, acciones, boicots y antídotos.**

CHECK LIST PLAN DE ACCIÓN

- **YA HE DEFINIDO MIS PROPOSITOS**
- **YA HE DEFINIDO MIS PRIMERAS ACCIONES**
- **YA IDENTIFIQUÉ MIS BOICOTS**
- **YA TENGO MIS ANTÍDOTOS**

MUCHAS MUJERES PROFESIONALES Y EMPRESARIAS YA HAN LOGRADO UNA VIDA CONSCIENTE Y EN EQUILIBRIO

MALÚ BOLUDA. Entrenadora personal

*DE LA INSEGURIDAD Y LOS ALTIBAJOS EMOCIONALES A
CUIDAR DE SI MISMA PARA ENCONTRARSE BIEN*

ASUNCIÓN SENDRA. Recepcionista Autoestimista

*DE NO QUERERTE Y FALLARTE A TI MISMA A TENER MÁS
GANAS DE VIVIR Y DARSE CUENTA QUE ELLA ES LO MÁS
IMPORTANTE DE SU VIDA.*

ROSA SENDRA. Fisioterapeuta e Instructora de Pilates

*DE PONERSE EXCUSAS PARA TODO A CREAR SU PROPIA
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA Y PILATES Y CUMPLIR SU SUEÑO.*

BEATRIZ CASTILLO. Educadora Infantil

DE NO TENER TIEMPO PARA SÍ MISMA A CREER Y PODER

PEPA ORTOLÁ. Funcionaria en Administración de Justicia

*DE SENTIRSE PERDIDA EN SU VIDA A COMPRENDERSE Y
VIVIR MEJOR.*

ANDREA CASTILLEJO. Terapeuta de Neurobelleza Integral

*“SE LO RECOMIENDO A TODO EL MUNDO QUE QUIERA UN
CAMBIO EN SU VIDA”*

MÓNICA MIÑANA. Profesora

*“TIENES HERRAMIENTAS INCREIBLES Y TE DA MUCHAS
PAUTAS PARA IR A POR AQUELLO QUE DESEAS”*

MAY CAÑERO. Coach de Bienestar

*“RESULTADOS PARA TI Y PARA LAS PERSONAS DE TU
ALREDEDOR”*

JAVIER GONZALEZ. Abogado y escritor

“EL MAESTRO VINO DISFRAZADO DE SÚPER SILVI”

JENNY VELASQUEZ. Abogado y escritor

*“APRENDER LO QUE SOMOS EN REALIDAD, A DESCUBRIR
LO QUE LLEVAN DENTRO, QUE NO LO SABEN TODAVÍA”*



Vida en Equilibrio

¿Cómo tú puedes llegar hasta ahí?

Son 3 pasos simples para lograrlo

PASO 1:

RECONEXIÓN

Recupera el control de tu vida y tu tiempo

Crea tu plan de Acción

- **Organiza, prioriza y planifica:** tu día a día con equilibrio.
- **Recupera tu tiempo:** en tu vida personal y profesional.
- **Crea tu estilo de vida:** la vida que deseas y mereces.

- **Integra nuevos hábitos para crear un estilo de vida saludable** *(a nivel físico, mental, emocional y energético).*
- **Define tus objetivos** con claridad para lograr tus propósitos.
- **Elabora tu plan de acción en las 3 áreas principales:** *Salud, relaciones y profesional.*

PASO 2:

REPROGRAMACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL.

Método Sintoniza e.f.e.m.e

- **Reprogramación mental integral:** elimina tus boicots limitantes.
- **Relación con tu mente y emociones:** Eleva tu estado emocional.
- **Liberación del estrés y la ansiedad:** vive en equilibrio

- **Entrenamiento, integración diaria y práctica del Método Sintoniza E.F.E.M.E**
- **Aprende a relacionarte con tus pensamientos y emociones para superar el estrés y la ansiedad.**
- **Elimina antiguos patrones subconscientes automáticos.**

PASO 3:

EXPANSIÓN

Vive y lidera desde tu súper tú

- **Vive tu estilo de vida saludable:** permanece en tu equilibrio.
- **Acción consciente:** refuerza tu constancia y motivación.
- **Mantenimiento integral:** físico, mental, emocional y energético.

- **Reconoce tus “Mini Tú”:** Identifica miedos y limitaciones.
- **Transfórmate en “Tu Súper Tú”:** Refuerza tus dones y fortalezas para potenciarlas.
- **Integración y anclaje de nuevos hábitos** en cada área para mantenerlos en el tiempo.

SI YO PUDE TU PUEDES

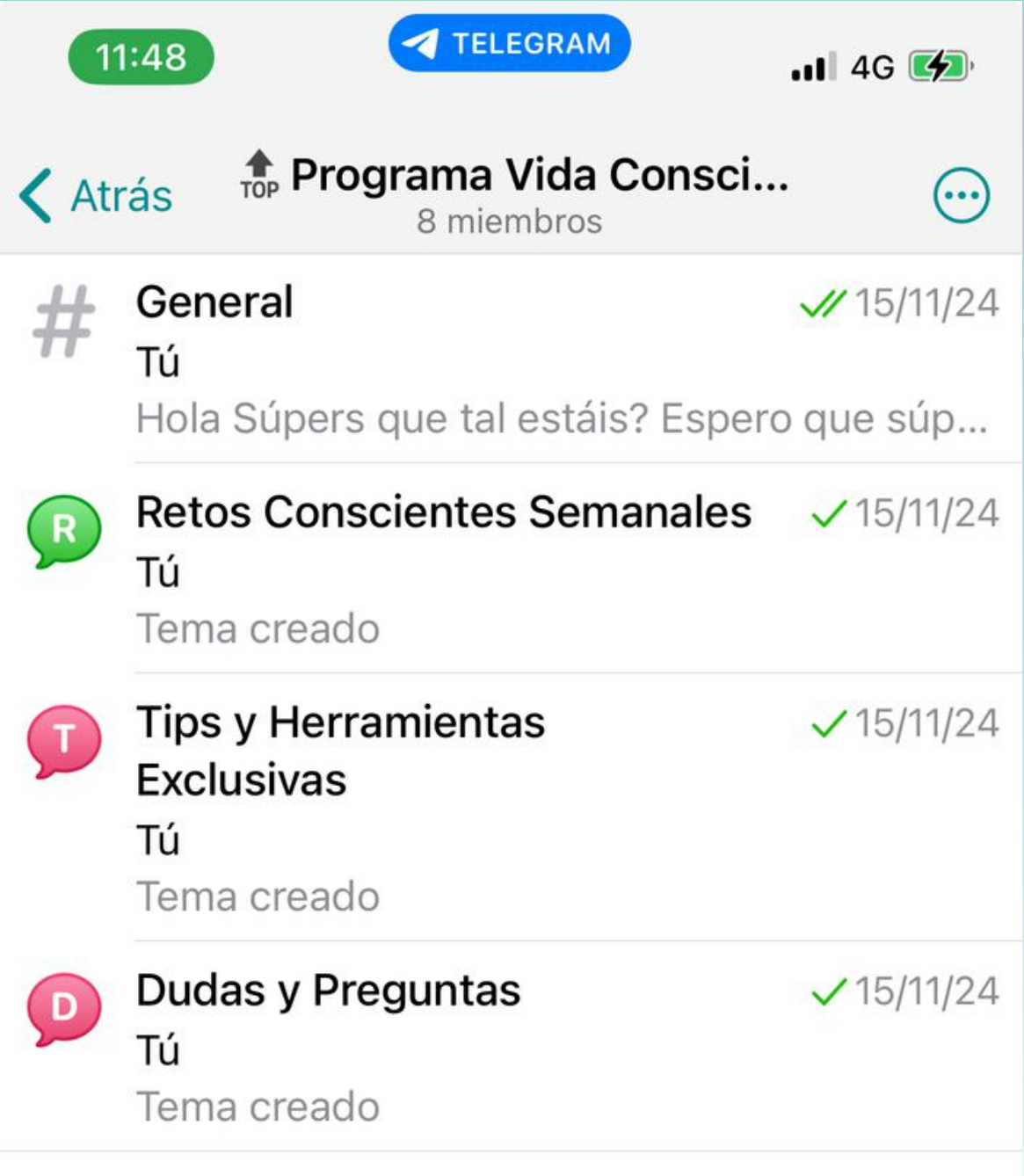
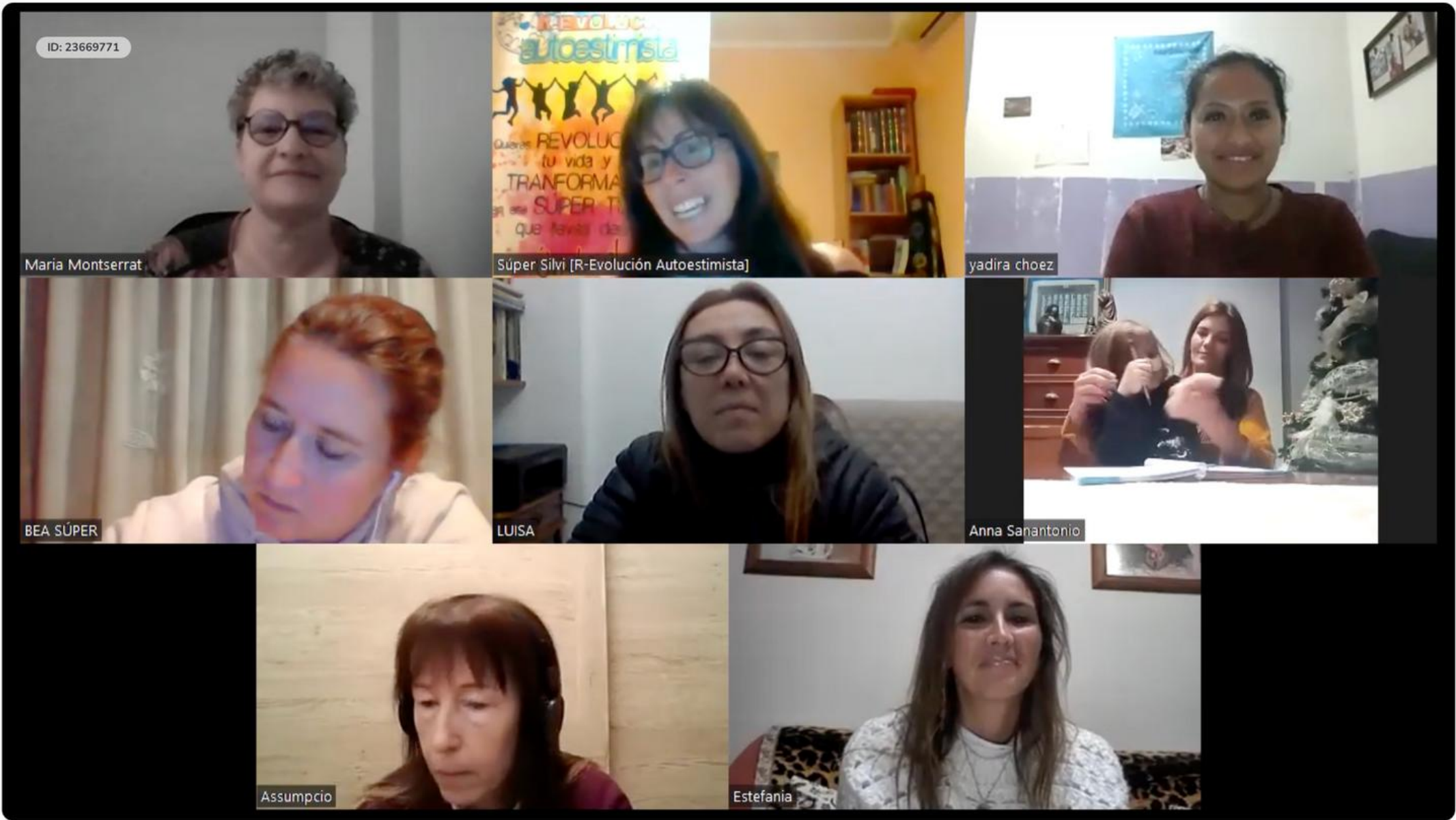
**Reprogramación Integral
Emocional y Autoestima**



SI TODAS ELLAS PUDIERON TU TAMBIÉN PUEDES



La Tribu de "Vida Consciente"



¡HOY YA NO HAY EXCUSAS!

Para vivir una...



Vida en Equilibrio

AHORA TIENES 3 OPCIONES

1

No hacer nada, como hace la mayoría
de las mujeres y **esperar a que algo
cambie** por arte de magia.

2

Hacerlo **por tu cuenta**, como has hecho
hasta ahora, y **ver que pasa...**

3

Hacerlo **acompañada y guiada**
con **expertos** que estén a tu lado
y un **paso a paso** que te
garantiza resultados.

**¡TÚ YA HAS DADO
EL PRIMER PASO!**

Sesión personalizada
GRATIS de Tú a Tú

En esta sesión:

- **Veremos tu situación actual de forma individual.**
- **Crearemos tu plan de acción personalizado para ti.**
- **Resolveremos tus dudas.**

FELICIDADES
SÚPER WOMAN



¡NOS VEMOS EN TU SESIÓN!