



LIC. EN ADMINISTRACIÓN CON ESPECIALIDAD EN RECURSOS HUMANOS.

COACH CERTIFICADA COMO MASTER EN LDA .

FUNDADORA DEL CLUB DE LA MUJER FELIZ

MASTER EN LAW OF ATTRACTION

COACH CERTIFICADA EN MERCADOTECNIA ENERGÉTICA.

MISIÓN: AYUDAR A TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE ASÍ LO DESEEN A TENER UNA VIDA
PROSPERA, LLENA DE AMOR Y FELICIDAD.



Dedicado a todas aquellas personas que desean una vida llena de amor y felicidad;

Para todas aquellas personas que están cansadas de sufrir en cuestiones de amor y felicidad; y por tal motivo están comprometidas con ellas mismas a realizar y materializar sus sueños de amor y felicidad.

Comprendiendo claramente que la felicidad no se encuentra...

Se construye día a día.



Hola que tal!!

Quiero empezar con saludarte y agradecerte por estar leyendo en estos momentos este Mapa para El Amor Y Felicidad.

Antes que nada me gustaría que supieras las razones por las cuales decidí escribirlo y bueno, todo comenzó hace algunos años, creo yo que quizá tenía 12 o 13 años de edad, mas o menos , en ese tiempo es cuando mi pequeño corazón se empezaba a ilusionar y desilusionar con gran facilidad por algún chico de la escuela, ya saben a lo que me refiero, - al amor de adolescentes – pero no fue sino como hasta los 16 años cuando por primera vez llore y sufrí como loca mi primera desilusión amorosa, mi novio de esa época termino conmigo y pues los que han vivido esa clase de rompimiento ya saben lo que se siente... La muerte!!

Sientes como todo tu mundo se te derrumba en un instante, lloras a mares, sientes un gran dolor en el pecho y un gran nudo en la garganta, te sientes fatal y piensas en ese preciso momento que nada puede ser peor en tu vida y que jamás volverás a ser feliz. (Obvio a los 16 años jamás te imaginas que todavía te falta un gran tramo y muchas cosas más por vivir, pero en fin, en su momento tú solo sientes que es la muerte todo lo que estas viviendo).

Y bueno, que creen?? Después de tanto dolor y sufrimiento, pues no me morí, mi corazón quedó muy lastimado pero seguí viviendo, jeje.

Paso un poco de tiempo y luego me casé, (muy joven por cierto) tuve una vida ya saben al principio muy feliz, pero luego vinieron las mentiras e infidelidades, la clásica separación, que si seguimos que si no seguimos, que si lo volvemos a intentar o no...en fin para no hacerles el cuento más largo pues llego el divorcio y otra vez a sufrir y a llorar, a sentir que el mundo se te acaba en un segundo...

Pasa nuevamente el tiempo y me vuelvo a casar, y en esta ocasión nuevamente finalizo mi matrimonio, aunque esta vez de una manera un poco mas trágica, mi esposo fallece en un accidente, por lo tanto vuelvo a sentir como mi mundo se



derrumba en cuestiones de segundos, creyendo que mi vida es una tragedia total, que no nací para amar y mucho menos para ser feliz.

Si creen que ahí decidí dejar de intentar amar, pues no, lo seguí intentando, aunque claro ya no me volví a casar, pero seguí intentando encontrar el amor y la felicidad con alguien mas y pues ya saben obtuve los mismos resultados de antes, mentiras, infidelidades, desconfianzas, felicidad a medias, amor a medias, sufrimientos, llantos amargos, en fin... todo lo relacionado con el mal de amores.

Hasta que llego un momento en que algo hizo click en mi cabeza ya para entonces estudiaba todo lo relacionado con la ley de atracción , aplicación mental, superación personal ... bueno un sin numero de temas que me encantan y me apasionan, hasta que tome un curso sobre el amor y la pareja que me cambio la vida por completo ya aunque parezca que lo único importante del curso era conseguir pareja, pues no, el principal objetivo del curso era conquistar y enamorar a tu verdadera pareja ideal, y esa pareja ideal no era nadie mas que yo misma. Rencontrarme con **Yamileth** , amarme sobre todas las cosas y ser completamente feliz con o sin pareja.

Déjenme decirles que lo logré, actualmente soy muy feliz y sin temor a equivocarme estoy en la mejor época de mi vida, actualmente vivo una felicidad completa, tengo mis bajones como cualquier ser humano, pero mi capacidad de recuperación es asombrosa, me siento en paz, tranquila, llena de amor y muy feliz...

Y bueno esta es la gran razón por la que decidí escribir este mapa, porque se muy bien que así como yo, hay muchas personas, hombres y en especial mujeres, que están sufriendo o han sufrido una decepción amorosa y desean con toda su alma dejar de sufrir, desean encontrar una ayuda para sanar su corazón y ser felices.



Por donde empezar?? ...

Bueno, si ya entraste a mi página y leíste algo sobre mi, entonces ya sabes muy bien que soy una apasionada total de lo que es el desarrollo personal y espiritual, mentalidad, ley de atracción, etc., etc.

Si no conoces muy bien sobre ley de atracción te invito a que visites mi blog y leas el tema: La ley de atracción que es? Y como funciona??
<http://yamilethmartinez.com/?p=108>

Allí te explico de una manera muy sencilla sobre este tema , sobre como todo tiene que ver con nuestra mente y sobre los pensamientos que mantengamos en ella, como es que atraemos a nuestra vida aquello en lo que mantenemos nuestro enfoque y por esa razón nuestra principal labor es mantener los pensamientos de aquello que queramos atraer a nuestra vida, aquello que queramos que se manifieste en nuestra realidad.

Y el Amor y la Felicidad no están exentos de ese principio, de que aquello en lo que pones tu atención lo atraes por añadidura a tu vida.

Los pensamientos que tengamos sobre el amor y la felicidad son los causantes de lo que estemos manifestando en nuestra vida.

Por eso, si queremos amor... no podemos estar enfocándonos en el desamor y en lo mal que nos ha ido por la vida... en lugar de eso debemos de mantener nuestros pensamientos en lo maravilloso que es el amor, en lo maravilloso que es amar y ser amado; con la felicidad sucede lo mismo, si mantenemos nuestro enfoque solo en cosas tristes y en el sufrimiento jamás seremos felices. Tenemos que enfocarnos en aquello que nos hace feliz, en lo que eleva nuestro espíritu, en aquello que nos proporciona paz y tranquilidad.



Para qué nos sirve el Mapa?? ...

Cual es su objetivo?? ...

El mapa nos ayuda precisamente a eso, a enfocarnos en lo que queremos, a dejar a un lado los pensamientos y acciones negativas que hacen que en lugar de atraer el amor y la felicidad a nuestra vida, la rechacemos; nos ayuda a detectar unas de las tantas formas que hay para repeler el amor y la felicidad.

Después de detectar el tipo de pensamiento o acciones negativas que estamos teniendo, es recomendable cambiarlo por uno positivo.

Por ejemplo:

ACCION O PENSAMIENTO QUE REPELE EL AMOR Y LA FELICIDAD:

Cuando estoy triste y sol@... Escucho canciones de dolor y sufrimiento. Mis favoritas las que son en contra de ell@s

Hacer el cambio por

ACCION O PENSAMIENTO QUE ATRAE EL AMOR Y LA FELICIDAD:

Escucho canciones que me hagan sentir bien, que eleven mi espíritu... que me hagan cantar de alegría



La Forma de leer el Mapa...

El mapa es solo 1...lo dividí para su mejor visión...

El mapa se empieza a leer de abajo para arriba.

Encontrarás 13 casillas, las cuales tienen el nombre de diferentes estados emocionales. Estos no son los únicos estados emocionales que existen, pero son los más significativos que utilizaremos para este mapa.

13.-Felicidad

12.-Amor

11.-Alegria

10.-Poder Personal

9.- Pasión

8.- Ilusión

7.- Entusiasmo

6.- Expectativas Positivas

5.- Optimismo

4.- Esperanza

3.- Desesperación

2.- Depresión

1.-Tristeza

Cuando nos encontramos en cualquiera de estos 3 estados emocionales, estamos emitiendo vibraciones negativas, las cuales repelen el Amor y La felicidad, logrando que no llegue a nuestra vida.

Lo ideal es empezar a escalar a los siguientes estados emocionales, que en definitiva, nos hacen sentir mucho mejor y también nos ayudan a atraer el amor y la felicidad a nuestra vida.



Por qué comienzo con los estados emocionales de Tristeza, Depresión y desesperación?

Porque son los estados emocionales más bajos que existen y que por lo regular son los que sentimos cuando estamos pasando por una mala etapa como lo es una ruptura de una relación, soledad, una mala relación amorosa, Etc. Etc.

El objetivo es identificar las acciones o pensamientos negativos que nos llevan a estar en los estados emocionales que no queremos sentir, como es el caso de la tristeza, depresión y desesperación.

Y después de identificarlos cambiarlos o practicar nuevas acciones o pensamientos positivos que te vayan elevando poco a poco por los diferentes estados emocionales hasta llegar al estado emocional ideal que buscamos, en este caso son El Amor y La Felicidad.

La meta es llegar a los estados emocionales del Amor y La felicidad, y para lograrlo tenemos que dejar de practicar esas acciones o pensamientos negativos que repelen el Amor y la Felicidad.

Mapa para atraer El Amor y La Felicidad

Amor 12

Felicidad 13

Alegria 11

He aprendido y ahora Soy un ser autosuficiente y complet@, me amo por sobre todas las cosas. Soy perfectamente feliz, si tengo pareja me siento encantad@ y si no la tengo no me siento triste, porque mi felicidad depende solo de mi, de nadie más.
Avanza a las casillas 12 y 13 ...y Celebra quien ahora eres!!

Me divierto visualizando lo que quiero y de esta forma estoy atrayendo el amor y la felicidad a mi vida.
Avanza a la casilla 11

Ahora estoy creando mi vida de la manera en que quiero que sea. El poder creativo del universo está fluyendo a traves de mi.
Avanza a la casilla 11

Estoy completamente convencid@ que morire sol@ ... sin haber conocido el amor verdadero.
Retrocede a la casilla 2

Enamorarme yo? No gracias, tod@s son un@s maldit@s desgraciad@s. Odio el amor, maldito cupido ni te me acerques
Retrocede a la casilla 2

Puedo ser muy feliz con o sin pareja... porque tengo a la persona mas importante a mi lado... Yo mism@
Avanza a la casilla 10

Pasión 9

Mi principal objetivo es amarme, ser feliz, conectarme con mi ser interior.
Avanza a la casilla 10

Poder personal 10

Agradezco todo el amor y la felicidad que he recibido y disfrutado antes.
Avanza a la casilla 9

Cuando veo parejas de enamorados, siento envidia y coraje...
Retrocede a la casilla 3

Cuando tengo platicas sobre el amor con mis amig@s...solo decimos lo mal que nos ha ido en el amor y de lo mucho que he sufrido y las miles de veces que me he equivocado.
Retrocede a la casilla 1

Cuando me siento tristey sol@, escucho canciones de sufrimiento y dolor.
Retrocede a la casilla 2

Cuando tengo platicas sobre el amor con mis amig@s... les platico las cosas maravillosas del amor que me han sucedido, de las cosas buenas que he vivido ya sea en mi relación actual o en las anteriores.
Avanza a la casilla 8

Estoy conciente que primero debo de amarme yo, para poder amar a los demás y tambien para que me amen.
Avanza a la casilla 9

Estoy conciente que para tener amor y felicidad , debo enfocarme en lo que Si quiero ver en mi vida.
Avanza a la casilla 7

No me importa que no sea la persona indicada, nadie es perfecto. Lo unico que importa es que no esté sol@ y solo así seré feliz.
Retrocede a la casilla 1

Entusiasmo 7

Ilusión 8

Expectativas positivas 6

Naci para sufrir ese es mi destino. Yo no naci para amar.
Retrocede a la casilla 2

Me enfoco solo en lo que me hace sentir bien.
Avanza a la casilla 7

Es muy dificil encontrar alguien que me ame... No existe el amor para mi.
Retrocede a la casilla 2

Me encanta disfrutar mi tiempo a solas, lo ocupo para consentirme.
Avanza a la casilla 6

Tod@s son iguales... Siempre me engañan y me hacen sufrir.
Retrocede a la casilla 2

Escucho canciones que me hagan sentir bien. Que eleven mi espituru.
Avanza a la casilla 5

SIGA

Esperanza 4

SIGA

Optimismo 5

Odio estar sol@... Necesito tener a alguien a mi lado para ser feliz.
Retrocede a la casilla 3

Tengo muchos amigos y familiares con los que paso momentos inolvidables y maravillosos. :)
Avanza a la casilla 4

Estoy completamente sol@... Jamás encontraré alguien que me ame.
Retrocede a la casilla 1



ALTO PRECAUCIÓN SIGA

Tristeza 1

Depresión 2

Desesperación 3

ZONA DE PELIGRO

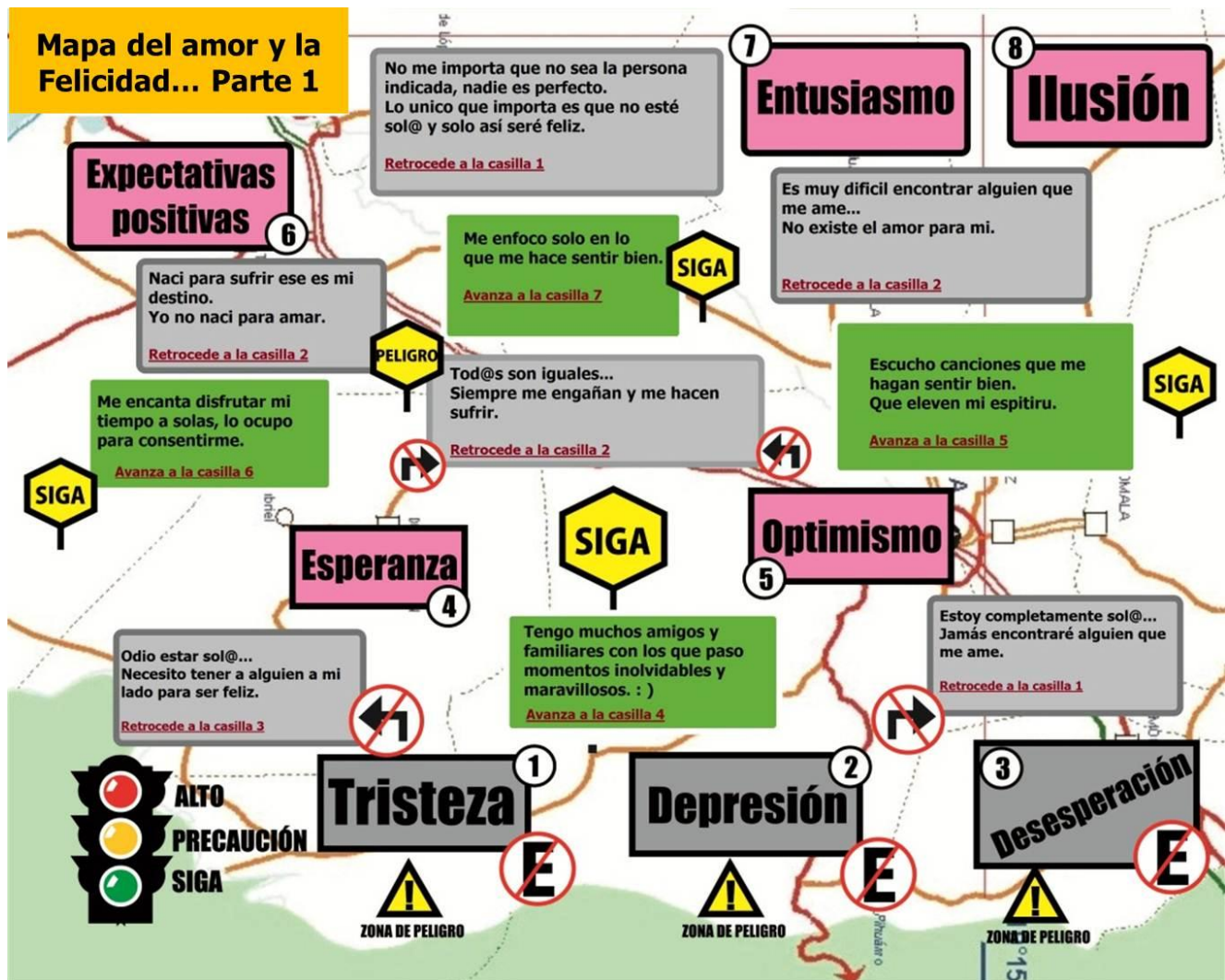
ZONA DE PELIGRO

ZONA DE PELIGRO

Mapa del Amor y La Felicidad

Parte 1

(Inicia de abajo hacia arriba)





Acciones y Pensamientos Negativos que Repelen el Amor Y la Felicidad

Y te mantienen en los estados emocionales de Tristeza,

Depresión y Desesperación.

Odio estar sol@, necesito tener a alguien a mi lado para ser feliz.

Jamás encontraré a alguien que me ame

Tod@s son iguales, siempre me engañan y me hacen sufrir.

Es muy difícil encontrar a alguien que me ame, no existe el amor para mí.

Nací para sufrir ese es mi destino, yo no nací para amar.

No me importa que no sea la persona indicada, nadie es perfecto. Lo único que importa es que no esté sol@ y solo así seré feliz.

Cuando me siento triste y sol@... Escucho canciones de dolor y sufrimiento. De dolor y en contra de ell@s son mis favoritas.

Cuando veo parejas de enamorados, siento envidia y coraje.

Me pongo a ver fotos con mi ex y a leer todo lo que me escribía, antes de que nuestro amor terminara.

Tengo platicas con mis amig@s sobre lo mal que me ha ido en el amor, de lo mucho que he sufrido y las miles de veces que me he equivocado en asuntos del amor.

Paso tiempo a solas recordando todo el daño que me han hecho, incluso repaso en mi mente las tragedias, momentos tristes y todo lo malo que me ha sucedido una y otra vez.



Si encontré a mi pareja con otr@ o le encontré un mensaje de amor de otra persona, lo recuerdo y lo recuerdo tal como sucedió. Tal como si fuera una película.

Enamorarme yo?? No gracias , tod@s son un@s maldit@s desgraciad@s.

Odio el amor, maldito cupido ni te me acerques.

Soy Forever Alone.

Estoy completamente convencid@ que moriré sol@...sin haber conocido el verdadero amor.

Y muchas otras mas...

Como saber si cierta acción o pensamiento que estas teniendo es negativo?

Simplemente observa como te hace sentir; Si sientes tristeza o depresión, definitivamente es negativo y es urgente que lo cambies por un pensamiento o acción positiva que te haga sentir mejor.



**SI TE ENCUENTRAS EN LOS ESTADOS EMOCIONALES DE:
TRISTEZA, DEPRESIÓN O DESESPERACIÓN.**

Te Recomiendo
lo Siguiente

Empieza por hacer cosas que te hagan sentir mejor.

Escucha música que te levante el ánimo y eleve tu espíritu.

Esconde o tira los recuerdos que te traigan dolor y sufrimiento no seas masoquista.

Cambia tus pensamientos negativos por pensamientos positivos.

Enfócate en lo que te haga sentir bien.

Si platicas con tus amig@s sobre el amor, solo habla de las cosas buenas que has disfrutado evitando caer en la nostalgia que te haga sentir nuevamente tristeza. Solo habla de lo bien que te ha ido y de las cosas buenas que existieron.

Disfruta tu tiempo a solas consintiéndote, haciendo tus cosas favoritas.

Trabaja en elevar tu autoestima.

Pasa tiempo visualizando lo que quieres en tu vida. Visualízate enamorado, feliz...rodeado de Amor y Felicidad. Visualízate feliz con y sin pareja.



MIS CITAS FAVORITAS

Espero que al igual que a mi, te ayuden a inspirarte.

Las personas que deciden ser felices no tienen nada que tu no tengas, solo han ajustado sus sentidos para detectar todo lo bueno.



La Felicidad es Interior, no exterior por lo tanto no depende de lo que tenemos sino de lo que somos.



La calidad de tus pensamientos determina la calidad de tu vida



Olvida todo lo que no te guste de la historia de tu vida y mantén solamente las cosas que amas.

Si te aferras a las cosas negativas de tu pasado solo estás poniéndolas nuevamente en tu vida.

Nadie nos va a dar Felicidad si nosotros no la procuramos;
Amor, si nosotros no nos amamos; salud, si no la cuidamos.



Si no te gustan los efectos en tu vida, tienes que cambiar la naturaleza de tus pensamientos.

Quererse uno mismo es el inicio de un romance perdurable.



El mundo está lleno de sufrimiento; la raíz del sufrimiento es el apego... la supresión del sufrimiento significa la eliminación y el abandono de los apegos.



EL AMOR EMPIEZA CUANDO COMIENZAS A AMARTE...

Sólo cuando estás bien contigo puedes estar bien con los demás.

Sólo cuando manejas tu soledad puedes manejar una relación.

Necesitas valorarte para valorar, quererte para querer, respetarte para respetar, y aceptarte para aceptar, ya que nadie da lo que no tiene dentro de sí.

Ninguna relación te dará la paz que tú no crees en tu interior.

Ninguna relación te brindará felicidad que tú no construyas.

Sólo podrás ser feliz con otra persona cuando seas capaz de decirle: No te necesito para ser feliz.

Sólo podrás amar siendo independiente, hasta el punto de no tener que manipular ni manejar a los que dices querer.

Sólo se podrá ser feliz cuando dos personas felices se unen para compartir su felicidad, no para hacerse felices la una a la otra.

Para amar necesitas una humilde autosuficiencia, necesitas autoestima y la práctica de una libertad responsable.

Pretender que otras personas nos hagan felices y llenen todas nuestras expectativas es una fantasía narcisista que solo trae frustraciones.

Por eso, ámate mucho, madura, y el día que puedas decirle al otro

"Sin ti me la paso bien.", ese día estarás más preparado para vivir en pareja.



Este es mi mapa para atraer amor y felicidad, espero lo disfruten, pero principalmente que pongan en practica las sugerencias que hago aquí, yo misma las he aplicado en mi vida, sé que funcionan y por eso las recomiendo.

Quizá te preguntes si es lo único que he hecho o si esto fue todo lo que aprendí en el curso y pues obvio no, es un programa de coaching que duró todo un año, tiempo que me sirvió para reencontrarme, para empezar a amarme, para ser completamente feliz con o sin pareja.

Así que puedes empezar a trabajar con este mapa, espero muy pronto poder compartir más herramientas que puedan ayudarte a atraer el amor y la felicidad a tu vida.

Ya te suscribiste en mi página para recibir mis boletines?? En ellos seguiré compartiendo más tips, herramientas, pensamientos y todo aquello que pueda ayudarte en lograr tener una vida llena de Paz, Amor, Prosperidad y Felicidad... La vida que siempre has soñado.

Visita mi página: <http://www.yamilethmartinez.com>

Puedes compartir este Mapa con quien tu desees o puedes invitarlos a que reciban directamente el suyo visitando mi página y así también se beneficiarán de las demás herramientas que les estaré compartiendo.

Les deseo una vida llena de Amor, Paz y Felicidad y recuerda siempre esto:

QUE SER FELIZ O INFELIZ ES UNA DECISIÓN QUE TOMAMOS VARIAS VECES AL DÍA Y QUE LA FELICIDAD NO SE ENCUENTRA, SE CONSTRUYE DÍA A DÍA. ASÍ QUE ELIJE BIEN Y CONSTRUYE LA VIDA DE TUS SUEÑOS.

MUCHO AMOR Y MUCHA LUZ.

YAMILETH MARTÍNEZ.