

# Conecta Contigo

**Transforma tu mente, modifica tu vida desde el origen.**

*Karina*  
ROMERO

[www.karinaromero.es](http://www.karinaromero.es) - Móvil: +34 692. 306. 292 - @coachkarinaromero - [info@karinaromero.es](mailto:info@karinaromero.es)



**SOY KARINA ROMERO**

# Respiración Consciente

## Técnicas para calmar la ansiedad

### Respiración 4-7-8

Inhala **4** segundos  
sostén **7** segundos,  
y suelta otros **8**  
segundos



*Karina Romero*  
Wellness Coach

### Respiración 3-3-3

Cierra tus ojos y nombra  
**3** sonidos  
Mira a tu alrededor y  
nombra **3** cosas  
Con los ojos cerrados,  
mueve **3** partes del  
cuerpo



## RESPIRACIÓN DE LA **ABEJA**



Consiste en taparte los oídos con los pulgares y dejar el resto de los dedos sobre la cara, cerrar los ojos e imitar el sonido de las abejas... y ahora enfócate en el zumbido.

Conseguirás calmar las emociones, reducir el estrés y la ansiedad.

*Karina Romero*  
Wellness Coach

# Activa la Felicidad

## EL TIMO

Como te enseñe en el taller vas a activar la glándula de la felicidad: "El Timo", haciendo círculos suaves contando hasta 10 lentamente y luego 5 golpecitos con la mano cerrada en puño muy despacio y respirando de manera consciente.



# Activa La Felicidad

Oxitocina-Dopamina-Endorfinas-Serotonina

Son gratis!!!

Puedes hacerlo a diario, desarrolla ahora, en este momento cada paso que te indico y veras como avanzas y sales de ese estado de estancamiento en el que estas, con un solo paso puedes hacerlo, la decisión la tomas tu!



# Agradece

**Gracias , Gracias , Gracias**

Sabias que si agradeces por todo se genera y activa la abundancia? , si como lo estas leyendo, ser agradecido te mantiene en un estado de abundancia en el aquí y en el ahora, en tu tiempo presente, agradece por cuanto te suceda, por todo lo que tienes.



# Contacto a Tierra

conéctate contigo a través de la naturaleza y recibe la vitamina D



# ESTRATEGIA de Salud

Karina Romero  
Wellness Coach

DESCANSO

NUTRICIÓN

AGUA

MOVIMIENTOS

COMPLEMENTOS

EMOCIONES

PRESENTE

Miedos

Ira, enojo, colera

Depresión, tristeza

Preocupaciones, nervios y estrés

Pesimismo, falta de energía y ansiedad

EJERCE PRESIÓN  
SOBRE TU DEDO



Karina Romero  
Wellness Coach

Like Guarda Comparte



“

**Estoy en calma  
y en paz**

”



Karina Romero  
Wellness Coach



“

**Mi mente está serena y  
mi cuerpo relajado**

”



Karina Romero  
Wellness Coach



“

**Con cada respiración  
mi mente se aclara**

”



Karina Romero  
Wellness Coach



“

**Dejo ir lo que no puedo  
controlar y hago lo mejor  
con lo que tengo**

”

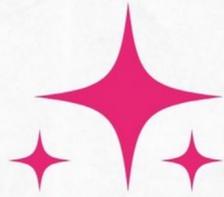
Karina Romero  
Wellness Coach



**AFIRMACIONES PARA  
SITUACIONES DIFÍCILES**



Karina Romero  
Wellness Coach



# Haz tu Mantra

**Gracias , Gracias , Gracias**

- Los mantras son la repetición constante y monótona de una idea o una serie de ideas , que tienen un poder psicológico o espiritual.
- Significa MAN : MENTE - TRA: LIBERACION.
- En mi concepto personal , tu le das el poder a esas palabras en tu mente que se hacen visibles en tu vida.
- Los beneficios son de relajación, iniciación a la meditación, declaración de intenciones.



Mantra



**“Yo soy luz, gracias por todo lo que tengo y por lo que tendré”**



*Karina Romero*  
Wellness Coach



# Tapping EFT

## Sanando el Alma

- Los Tapping son técnicas de liberación emocional que se hacen a través de la digitopuntura dándose golpecitos en diferentes zonas del cuerpo, centrándose en una situación o recuerdo concreto.
- Aquí te dejo en lo que nos ayuda en cada punto:
  - **Parte exterior de la palma de la mano** o punto kárate: para liberar dudas y mejorar la autoconfianza.
  - **Base de las cejas:** para liberar el miedo e inhibición y mejorar la valentía.
  - **Al lado del ojo:** para liberar la ira y mejorar la compasión.
  - **Debajo del ojo:** para liberar la preocupación y mejorar la tranquilidad.
  - **Debajo de la nariz:** para liberar la introversión y mejorar la comunicación.
  - **La barbilla:** para liberar traumas y fatiga y mejorar la circulación de la energía.
  - **Debajo de la clavícula:** para liberar la indecisión y dejar de procrastinar.
  - **Debajo del brazo,** en la axila: para liberarnos de obsesiones, culpas, baja autoestima...



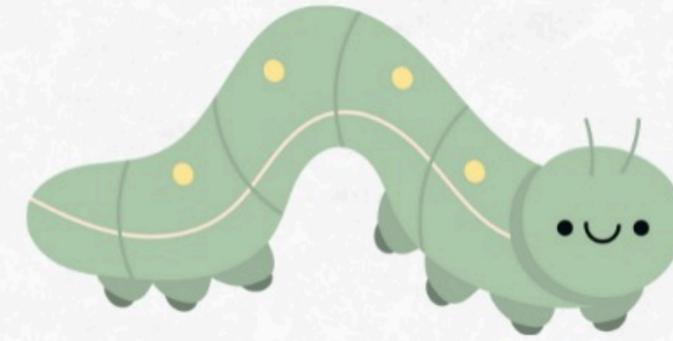
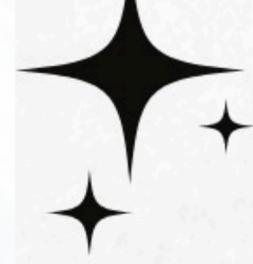
El proceso más hermoso es el que vives y disfrutas, ese que trabajas, con el que te esfuerzas, en el que entregas todo y cuando logras tus objetivos te sientes más fuerte y consciente de la evolución que has obtenido.

Respetar tu tiempo y vivir el proceso.

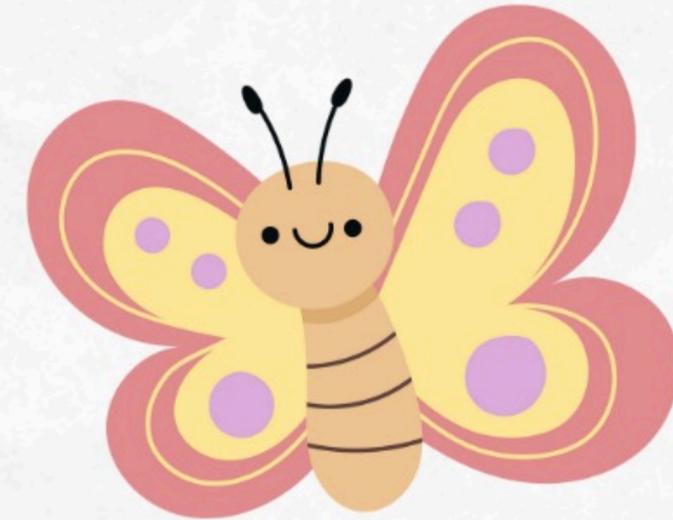
Si deseas ser parte del cambio y entrenarte conmigo, reserva tu asesoría inicial:  
+34 692.306.292.

Te invito a que visites mi página web:  
[www.karinaromero.es](http://www.karinaromero.es)

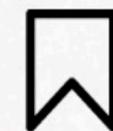
Y haz parte de la Comunidad de Mujeres Transformadoras en Telegram.



**Cada cambio lleva su** *tiempo*



**Respetar el proceso y evolucionar.**



Like Guarda Comparte

*Karina Romero*  
Wellness Coach



Vuelve a ti...

Una de las aventuras mas bonitas en las que me he embarcado

Es un libro de auto transformación en el que aprenderás a conocerte, entenderte a construir un nuevo ser y volver a ti. Aquí no te digo que hacer, aquí te oriento y doy pautas para que tu desarrolles a tu ritmo cada actividad que el libro tiene.

Cuando lo tengas en tus manos y lo desarrolles te darás cuenta del gran valor que tienes.

Puedes encontrarlo en: AMAZON.ES



Karina Romero

De alma gitana, aprendiz de la vida, poeta de la magia, cantante del amor, mujer sin límites, en busca de más conocimientos día a día y practicante del respeto y amor propio.

Esposa y madre de tres.

CEO de Bodys Natural Center, Dermocosmiatra y Coach de profesión.

Con alma inquieta y de impulsos vivaces con el deseo de servir a los demás, avanza a pasos firmes con el respaldo de su Creador, convencida que todo lo que sucede en la vida es para aprender, ¡siendo esta la mejor Escuela!

Todo lo que tiene y hacia dónde va se lo debe a Dios, con El por delante afronta la salida del sol día a día y usas sus miedos de escalón para cumplir sus metas.

Generadora de abundancia a través del Agradecimiento por tanto y todo a todos.

@coachkarinaromero



9 789962 172925

# VUELVE A TI

Karina Romero



# **¡Gracias, Gracias, Gracias!**

**Por acompañarme en esta aventura, por ser tú y permitirte avanzar, seguir soñando y construir ese sueño, por estar aquí e iluminar el camino que pisas y dejar huellas bonitas.**

*Karina*  
ROMERO



*Karina*  
ROMERO

Queremos conocer tu opinión, déjanos saber en estas direcciones:

[www.karinaromero.es](http://www.karinaromero.es)

@coachkarinaromero - Facebook e Instagram

[info@karinaromero.es](mailto:info@karinaromero.es)

(Marca Registrada)