



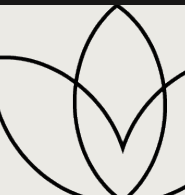


AMATE

“El gran secreto de la
gestión emocional”

5 PATRONES EMOCIONALES

Impulsan reacciones a favor de la vida



▶ AFECTO

Facilita la vinculación y la
satisfacción de necesidades



► MIEDO

Permite reducir riesgos y
responder para resguardar la
vida.



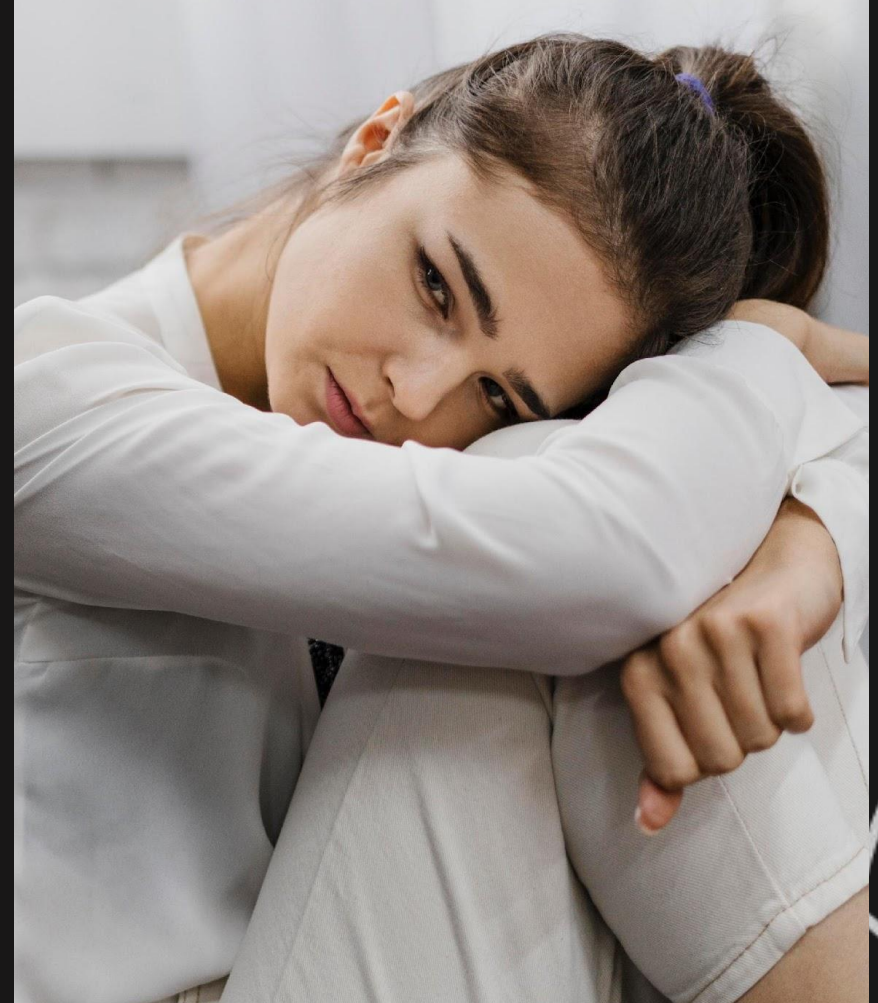
▶ ALEGRÍA

Aporta vitalidad y energía.



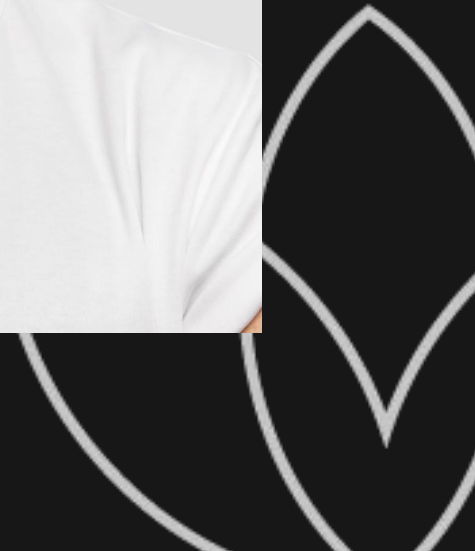
▶ TRISTEZA

Facilita la introspección, la reflexión y el crecimiento.

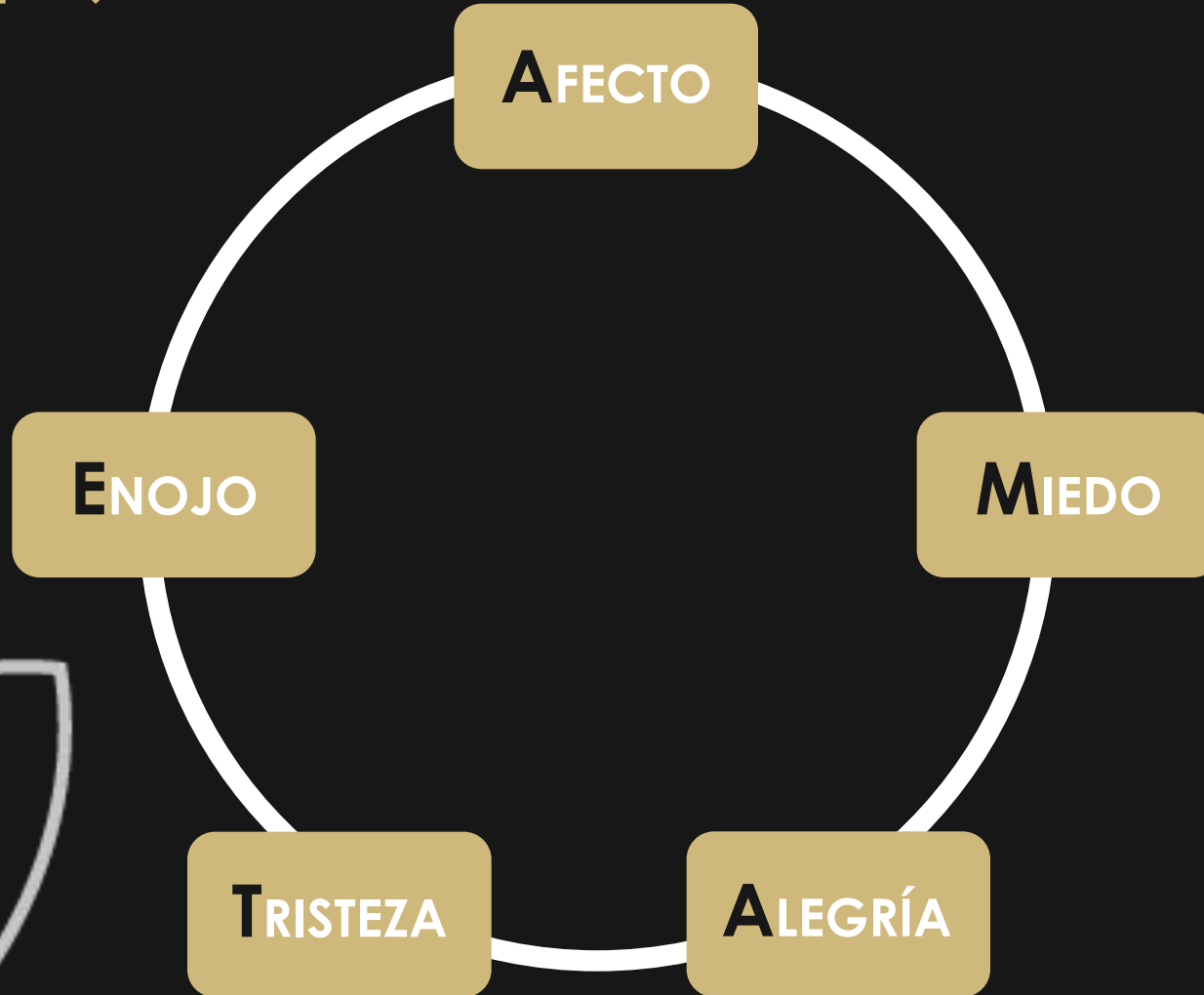


▶ ENOJO

Ayuda a establecer límites.



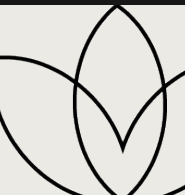
AMATE ♡





3 FACTORES DE ÉXITO

Aspectos que sí o sí requires atender para poder AMARTE





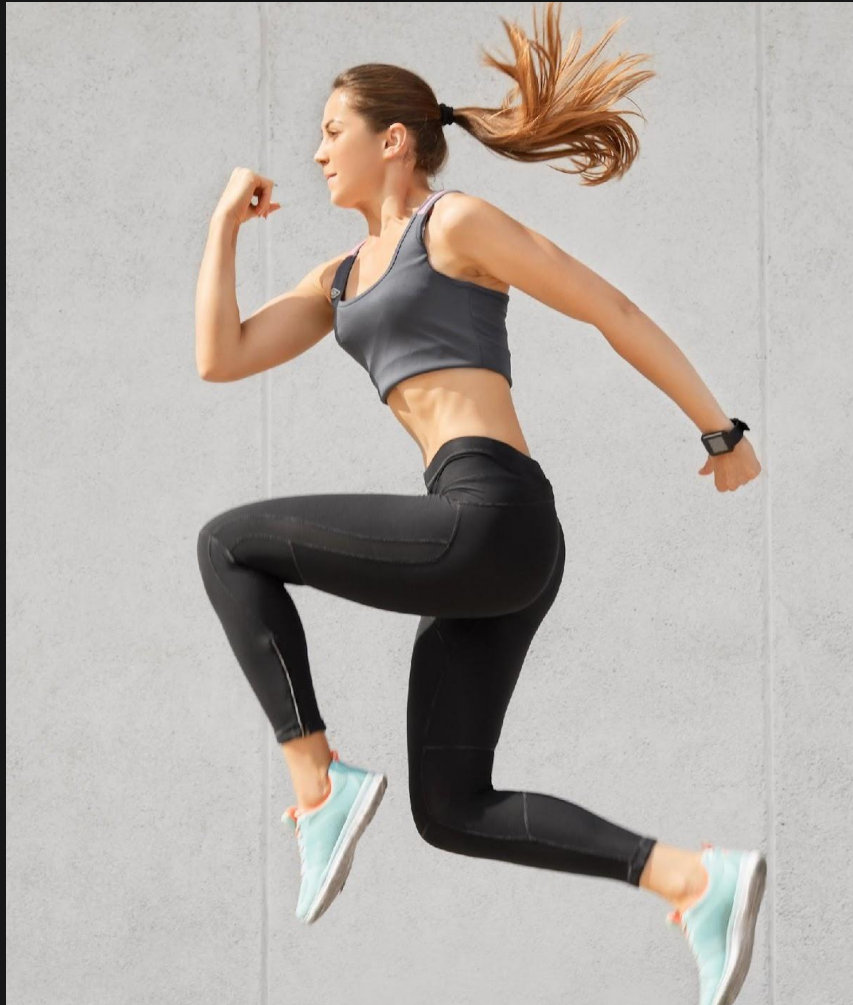
▶ CUERPO

- ✓ Desintoxicar
- ✓ Hidratar
- ✓ Nutrir
- ✓ Oxigenar



▶ MENTE

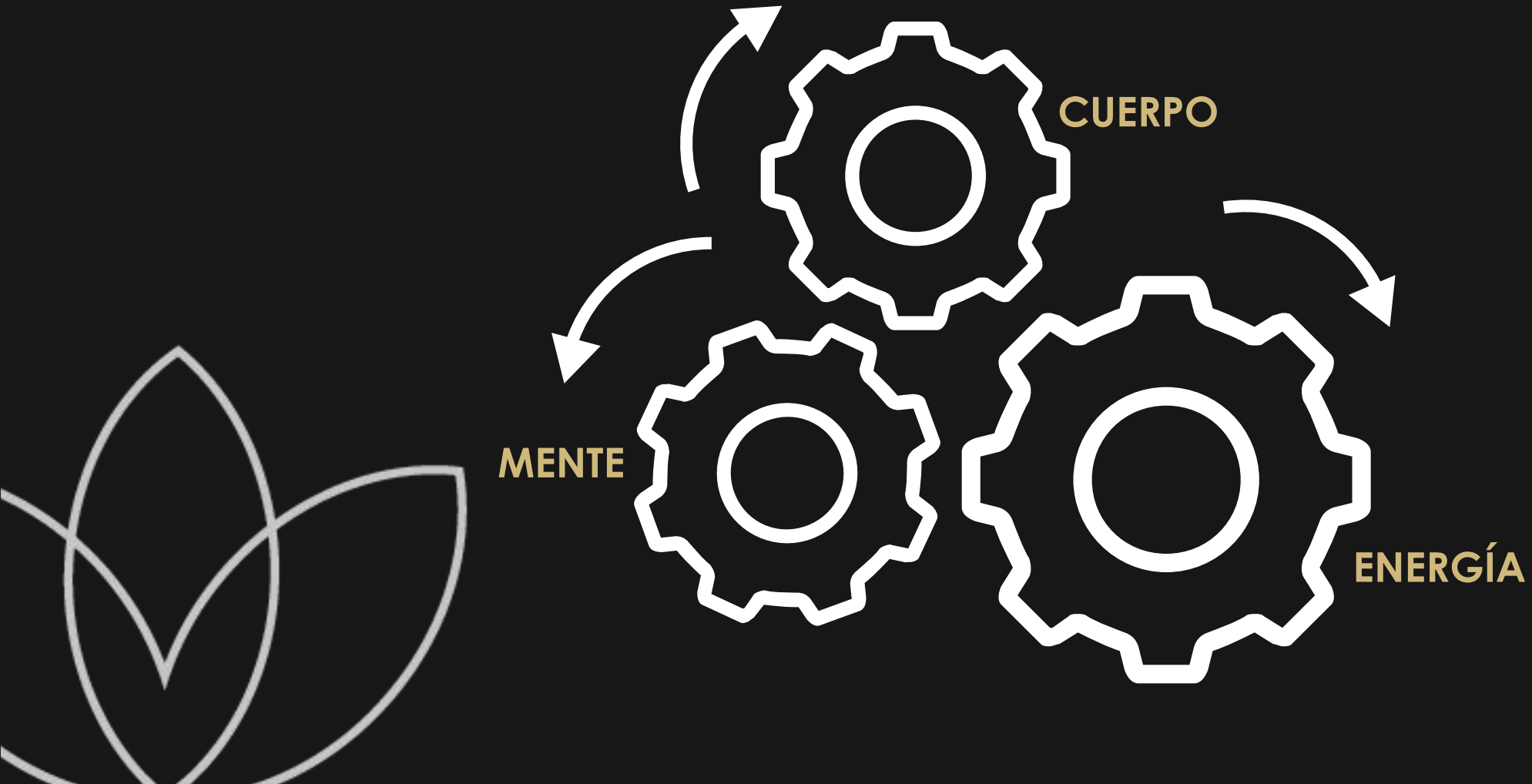
- ✓ Liberar
- ✓ Oxigenar
- ✓ Calmar
- ✓ Enfocar



▶ ENERGÍA

- ✓ Depurar
- ✓ Dirigir
- ✓ Activar
- ✓ Impulsar

MEMORIA EMOCIONAL



MÉTODO GRAT

Detox

- Descarga
- Liberación

Enfoque

- Claridad
- Dirección

Reconfiguración

- Alineación
- Coherencia





Norma Escudero / Alquimia Humana



www.norma-escudero.com