

LISS MENDEZ



3 PASOS PARA LIBERARTE DEL MIEDO EN 10 MINUTOS

ACTIVA TU PODER INTERNO, ATRAVIESA TU SOMBRA Y
REGRESA A TU CENTRO DE FUERZA.

3 PASOS PARA LIBERARTE DEL MIEDO EN 10 MINUTOS

INTRODUCCIÓN

Todos hemos sentido miedo. Esa opresión en el pecho, ese nudo en la garganta que nos impide avanzar.

Pero ¿y si te dijera que el miedo no es tu enemigo? Que es, en, realidad, el umbral sagrado hacia tu poder.

Hoy quiero darte 3 pasos –simples, profundos y potentes– que te van a ayudar a atravesar ese muro invisible que te separa de tu autenticidad, en tan solo 10 minutos.

Este no es un eBook más. Este es un portal. Prepárate para cruzarlo.



CAPÍTULO 1

Reconoce al Miedo como tu Maestro

VAMOS!



🔥 **CAPÍTULO 1: RECONOCE AL MIEDO COMO TU
MAESTRO**

DURACIÓN ESTIMADA: 3 MINUTOS

**OBJETIVO: SALIR DEL JUICIO → ENTRAR EN
OBSERVACIÓN**

**EL MIEDO NO TE QUIERE DESTRUIR. TE QUIERE
PROTEGER.**

**PERO SU MAPA ESTÁ OBSOLETO. LE TIENES MIEDO A
COSAS QUE YA NO REPRESENTAN UN PELIGRO REAL.
EL PRIMER PASO ES MIRARLO DE FRENTE, SIN QUERER
BORRARLO NI PELEAR CON ÉL.**

HAZ ESTO:

CIERRA LOS OJOS.

**PREGÚNTATE: ¿QUÉ ME ESTÁ QUERIENDO MOSTRAR
ESTE MIEDO?**

**ESCUCHA LA RESPUESTA SIN JUZGARLA. RESPIRA
PROFUNDO. DILE AL MIEDO:**

**“GRACIAS POR PROTEGERME. YO ME HAGO CARGO
AHORA.”**

MANTRA PARA ANCLAR:

**“HONRO MI MIEDO, PORQUE EN ÉL ESTÁ MI PORTAL DE
TRANSFORMACIÓN.”**



CAPÍTULO 2

Respira y Reconecta con tu Centro

VAMOS!



✨ CAPÍTULO 2: RESPIRA Y RECONECTA CON TU CENTRO

DURACIÓN ESTIMADA: 3 MINUTOS

OBJETIVO: REGULAR EL CUERPO → RECUPERAR TU
PODER

EL MIEDO VIVE EN EL CUERPO.

Y CUANDO LO RECONOCES, PUEDES CALMARLO.

HAZ ESTE EJERCICIO (LO PUEDES HACER EN CUALQUIER
LUGAR, INCLUSO EN EL BAÑO DEL TRABAJO SI ES
NECESARIO):

INHALA PROFUNDAMENTE POR LA NARIZ 4 SEGUNDOS.

SOSTÉN LA RESPIRACIÓN 4 SEGUNDOS.

EXHALA POR LA BOCA 6 SEGUNDOS.

REPITE POR 3 MINUTOS MIENTRAS TE REPITES

MENTALMENTE:

“YO SOY MÁS GRANDE QUE ESTE MIEDO.”

VISUALIZACIÓN BREVE:

IMAGINA UNA LUZ TURQUESA EN TU PECHO QUE SE
EXPANDE CON CADA EXHALACIÓN. ESA LUZ ERES TÚ
VOLVIENDO A TU CENTRO.





CAPÍTULO 3

Activa tu Luz con Acción Inspirada

VAMOS!



✨ CAPÍTULO 3: ACTIVA TU LUZ CON ACCIÓN INSPIRADA

DURACIÓN ESTIMADA: 4 MINUTOS

OBJETIVO: ROMPER EL HECHIZO DEL MIEDO → ENTRAR
EN MOVIMIENTO EXPANSIVO

EL MIEDO TE PARALIZA. LA ACCIÓN LO DISUELVE.

HAZ ESTO:

1. TOMA UNA LIBRETA O ABRE LAS NOTAS DE TU
CELULAR.
2. ESCRIBE UNA ACCIÓN PEQUEÑA QUE TE ACERQUE A
LO QUE EL MIEDO QUIERE EVITAR.
3. EJEMPLOS: HACER ESA LLAMADA, ENVIAR ESE
CORREO, GRABAR ESE VIDEO.
4. ¡HAZLO AHORA! AUNQUE TIEMBLES. AUNQUE DUDES.
5. PORQUE LA VALENTÍA NO ES LA AUSENCIA DE
MIEDO, ES MOVERSE CON ÉL DE LA MANO.

CIERRE DE CAPÍTULO:

CADA VEZ QUE ELIGES UNA ACCIÓN INSPIRADA, ELEVAS
TU FRECUENCIA.

Y CUANTO MÁS ELEVADA ES TU VIBRACIÓN, MENOS
CABIDA TIENE EL MIEDO.





CONCLUSIÓN

**Tu Big Bang
Emocional
Comienza Aquí**





EN SOLO 10 MINUTOS TE ATREVISTE A MIRAR TU
SOMBRA, REGULAR TU CUERPO Y ACTUAR DESDE TU LUZ.

ESO, ES EL INICIO DE TU BIG BANG PERSONAL.

SI HICISTE ESTE EJERCICIO, TU VIBRACIÓN YA NO ES LA
MISMA.

Y DESDE ESA NUEVA ENERGÍA... EL UNIVERSO ENTERO TE
RESPONDE DISTINTO.

RECUERDA:

TU SOMBRA NO ES UN
OBSTÁCULO. ES LA CLAVE DE
TU EXPANSIÓN.



Escríbeme al Whatsapp
+52 33 31 90 46 36
y déjame guiarte a través de
tu propio proceso de
liberación y expansión.

www.lissmendez.com



