

Alivette Vigo



Batallas contra la ansiedad y drepresión?

Buscas mejorar tu salud mental?



Una Promesa Hacia Mi

Me comprometo conmigo mismo y en este día...

Ser paciente y mostrar bondad hacia mí mismo.

No juzgar sino procesar mis emociones lo mejor que pueda.

A buscar ayuda mental si la necesito sin vergüenza ni reparo.

Entender que es mi responsabilidad cuidarme y amarme incondicionalmente.

Vivir el momento presente, porque es lo único que puedo hacer.

Recordar que el pasado creó recuerdos y lecciones, pero ya se ha

ido. Confiar en que, al vivir el momento presente, el futuro se

presentará con gracia.

Ser siempre positivo, esperar buenos resultados y mantener la

calma en todas las situaciones.

Comprender que la calma me mantendrá sereno, permitiendo que

las ideas fluyan fácilmente.

Elegir la fe y la confianza en lugar del miedo y la preocupación.

Reconocer mi propia fuerza y lo lejos que he llegado.

Saber que soy muy importante, y por eso existo.

A valorar siempre la vida, incluso cuando mi papel no está claro y

las circunstancias no son las ideales.

A seguir descubriendo quién soy y lo que puedo lograr sin

importar mi edad.

A crear la mejor vida sin dudas pero con determinación porque me

lo merezco y lo valgo.

Alivette Vigo

En el libro, la autora comparte una serie de experiencias e información para ayudarte a encontrar:

1 Cómo descifrar si tu ansiedad es sana o no

2 Cómo la espiritualidad y el crecimiento personal ayudan a controlar la ansiedad How spirituality and self-growth aid anxiety management

3 Qué hay que tener en cuenta a la hora de elegir el apoyo emocional y médico

Testimonios

" Tantas definiciones para esa palabra, como muy bien lo expone Alivette Vigo, cada uno de nosotros lo explica, lo trata de entender y sobrellevar a su manera, a su propio ritmo y con la ayuda que busquemos; siempre con el fin de ser mejores para nosotros mismos primero y luego para los demás."

Maria Guiselle Solano

"Realmente es un libro precioso para aquellos que vivimos de cerca lo que es la ansiedad. En mi caso mi hijo padece de fuerte ansiedad acompañada con ataques de pánico y leer este libro fue un verdadero consuelo. Al leerlo pude comprender mejor lo que está sucediendo a nivel familiar y las orientaciones de la autora están siendo de gran ayuda. GRACIAS! Lo recomiendo muchísimo!"

Laura

"El libro es beneficioso porque la autora describe las estrategias para manejar la ansiedad y comparte sus experiencias relacionadas al tema para beneficio del lector buscando ayuda a los problemas de la ansiedad incontrolable."

Amazon Customer

El Libro

Las emociones son una parte esencial del ser humano, incluyendo la ansiedad. La ansiedad aparece cuando la mente determina que es necesario para manejar ciertos momentos, situaciones o cuando es percibido como apropiado. Sin embargo, si la ansiedad se manifiesta como una preocupación excesiva que lleva a un miedo irracional, a comportamientos poco saludables o a dolor físico, entonces hay un problema. La buena noticia es que la ansiedad no te impedirá vivir una vida hermosa; lo único que debes hacer es manejarla bien.

¡Es hora de hacer las paces con la ansiedad!

La Autora

Alivette Vigo es una autora apasionada por promover el bienestar y la autenticidad.

Espera inspirar a otros a vivir su mejor vida a pesar de las circunstancias en las que se encuentre.

A pesar de que se graduó en la universidad con un título técnico su verdadero aprendizaje ha venido de las experiencias de la vida.

Valora el crecimiento personal las conexiones personales saludables y resalta la importancia del amor propio.



! Es hora de hacer la paz con la ansiedad !

Compre el Libro

Información de contacto:

Tienes preguntas para Alivette Vigo? Envía un email a bewellpublisher@gmail.com.

