

El control de tu mente está en ti



LORENA FARRÉ



Primera edición: junio de 2021

© Copyright de la obra: Lorena Farré

© Copyright de la edición: Angels Fortune Editions

Código ISBN: 978-84-123754-6-6

Código ISBN digital: 978-84-123754-7-3

Corrección: Teresa Ponce

Maquetación: Celia Valero

Edición a cargo de Ma Isabel Montes Ramírez ©Angels Fortune Editions www.angelsfortuneditons.com

Derechos reservados para todos los países

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni la compilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico o por fotocopia, por registro o por otros medios, ni el préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar sin permiso previo por escrito de los propietarios del copyright.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, excepto excepción prevista por la ley»

LORENA FARRÉ

www.lorenafarre.com

ÍNDICE

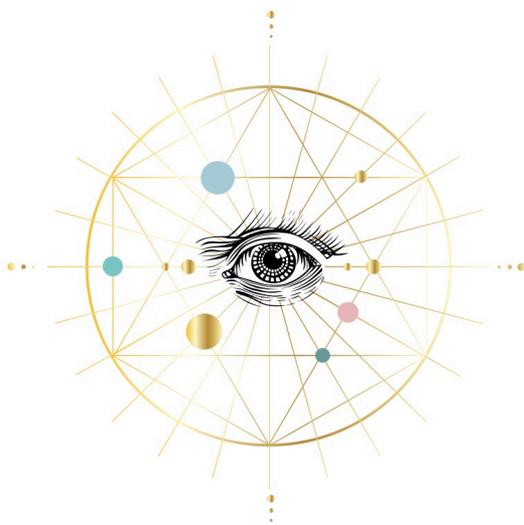
Introducción	
Quién soy yo. Segunda parte	
Cómo te puede ayudar este libro.....	
Aprovecha al máximo la lectura.....	
Recupera el control.....	
Controla tu mente.....	
Cree en ti.....	
Enfócate	
Tu fisiología	
Cuídate.....	
Qué quieres conseguir	
El efecto Pigmalión.....	
El poder de la palabra.....	
Tus imágenes mentales	
Confía en ti.....	
Haz algo cada día que te haga feliz.....	
Tú puedes.....	
Enfoca tus pensamientos	
Hábitos limitantes	
El miedo.....	
Las necesidades	
Planificación de tu día	
Claves para transformar tu vida.....	
La felicidad	
Haz que las cosas ocurran	
Sigue tu instinto.....	
¿Qué has aprendido?	
Tu experiencia	
Contacto.....	

INTRODUCCIÓN

Querido lector, muchas gracias por querer estar aquí, por escoger este libro entre miles de oportunidades.

Si estás aquí es porque ya has leído el primer tomo de la trilogía Todo lo que necesitas está en ti.

TODO LO QUE NECESITAS ESTÁ EN TI



LORENA FARRÉ



Quiero felicitarte porque ya has dado otro paso para transformar tu vida. Has tomado una gran decisión.

Ahora ya sabes qué quieres, y en este libro vamos a trabajar tu camino a la sanación.

Si, por el contrario, esta es tu primera lectura, ¡bienvenido a esta trilogía!

Lo ideal es que empieces con el primer tomo y luego sigas con este para poder aplicar todas las herramientas que se explican en el primer libro.

Cada uno de nosotros tiene diferentes sueños en la vida y el éxito radica en querer un crecimiento continuo.

El camino hacia el éxito es infinito y es un proceso continuo.

Quiero mostrarte las estrategias que he seguido para el crecimiento continuo y espero con todo mi corazón que te ayuden.

En ti está el poder infinito del éxito, el poder de transformar tu vida, el poder de sanar. Todo lo que necesitas está en ti, así que el control de tu mente está en ti también.

Cuando miro hacia atrás y veo todo lo que he conseguido siento una gratitud profunda, una emoción, una sensación de triunfo que deseo que tú también sientas.

Vivimos en la era de las infinitas posibilidades. Todo se mueve a un ritmo vertiginoso donde las personas han aprendido a crear desde el poder que hay en su interior.

Eso es así, y seguirá siempre siendo así; todo lo que nos rodea existe porque alguien lo ha imaginado primero.

Gracias a utilizar las leyes universales en mi favor, gracias a aprender a seguir mi intuición y querer crecer como persona y ayudar a los demás, he logrado conectar con el poder infinito para crear lo que quería, para llevar mi vida a un siguiente nivel.

Ahora soy consciente de la depresión que pasé después de tener a mi hijo, de por qué he padecido de insomnio durante más de cinco años.

Estar deprimido no es algo que ocurra
a uno porque sí.

Uno no está deprimido porque sí, sino que lo crea.

Uno cae en depresión como resultado de sus pensamientos y su diálogo interno.

Yo la creé con mi diálogo interno, mala alimentación y vida sedentaria.

Gracias a mi fortaleza interior, decidí no aceptar ese estado y empecé a llevar a cabo acciones para salir de ello.

Parece muy complicado salir de esa apatía, pero en realidad es todo mentalidad.

Comprendo que tuve que pasar por todo lo que he vivido en mi vida para llegar a mi punto de ruptura y poder estar hoy aquí escribiéndote este libro con el fin de mostrarte que se puede vencer el insomnio, que se puede vencer la depresión. De hecho, dentro de ti está la facultad de sanarte:

el cuerpo humano tiene capacidad de autosanación.

Todos podemos conseguir aquello que nos propongamos si aprendemos a controlar nuestra mente, a reprogramarla. Como aprendimos en el primer libro, puedes lograrlo si cambias tu diálogo interior y tus creencias.

Tú puedes controlar tu mente cambiando tu diálogo interior.

Tú puedes transformar tus creencias limitadoras en potenciadoras.

Porque **TODO LO QUE NECESITAS PARA CONTROLAR TU MENTE ESTÁ EN TI.**

Para ello hay que tener paciencia y fe, constancia y compromiso. No dudes que lo vas a conseguir, a pesar de todas las barreras que se te presenten, pues ten por seguro que durante el proceso surgirán mil y un obstáculos.

Te garantizo que al superarlos serás una mejor versión de ti.

Sentirás que has triunfado. El éxito será tan grande que te animará a seguir en el camino.



Con este libro aprenderás todo ello, así como a ser flexible, a detectar cuándo debes corregir tu conducta y actuar.

Cuando en uno de los eventos de crecimiento personal anduve por encima de las brasas unos cuantos metros, me di cuenta de que puedo conseguir lo que quiera.

El éxito se crea con esfuerzo
y la mentalidad correcta.

Te das cuenta de que los miedos y las limitaciones te las pones tú.

Si callas a tu mente dominante, dejas tus miedos atrás y encuentras en ti los recursos necesarios, puedes superar lo que quieras.

Si quieres salir de tu enfermedad, del estado en el que estás, solo tienes una opción: hacer lo que sea necesario.

Cuando encuentras qué es lo que te apasiona en la vida todo cobra sentido y es más sencillo.

Pase lo que pase, no pase, no pierdas la fe
en que lo conseguirás.

Piensa en alguien que conozcas y que sea apasionado.

Podrás detectar que la energía que irradia, su optimismo y su obsesión por lo que le apasiona son valores muy instaurados.

Es lo que tienes que sentir, pasión por algo, y actuar en consecuencia.

Vamos a trabajar con tu mentalidad, con tus creencias, para que consigas conectar con el poder de sanarte que tienes en ti.

Con este libro pretendo que aprendas de todas las técnicas que he incorporado en mi vida a través de las enseñanzas recibidas.

He invertido, y sigo invirtiendo, miles de euros en formación, en mentorías y eventos de crecimiento personal.

Pongo mi experiencia a tu disposición con la convicción de que va a ayudarte si desde ya tienes el compromiso de querer ser tu mejor versión y trabajar para conseguirlo.

De tus mayores desafíos
vendrán tus mayores bendiciones.

Mi objetivo es ayudarte a tener una calidad de vida extraordinaria.

No te conozco, pero de una cosa estoy segura. Si estás aquí es porque hay algo en ti que quieres cambiar o mejorar.

Tú decides, la decisión es tuya. Puedes quedarte como

estás, con esa enfermedad, ese peso, esa autoestima... o puedes darte una oportunidad y decidir cambiar, llevar una vida extraordinaria.

Si tú estás bien, todos los que están a tu alrededor van a estar más felices. No solo te ayudas a ti, sino que ayudas a todos los que están cerca de ti.

Gracias, gracias, gracias por estar aquí y querer crecer.

¡Te espero en el siguiente capítulo!

Durante toda la trilogía verás que al final de cada capítulo hay unas declaraciones, están escritas para plantar semillas en tu mente.

También encontrarás un resumen de los puntos más importantes y los ejercicios que te propongo realizar.

El cambio requiere un esfuerzo y un compromiso con uno mismo, porque vas a salir de tu zona de confort, la zona que hace que tengas siempre los mismos resultados. Estás invirtiendo en ti, vas por el buen camino.

Como ya sabes, aprendemos por repetición. Quizá al principio no te creas lo que vas a declarar a continuación, pero llegará un momento en que tu mente lo aceptará.

Respira profundamente tres veces de la siguiente manera: inhala durante cinco segundos, sostén el aire otros cinco y exhala en cinco más. Ahora pon la mano en el corazón y lee en voz alta:

YO SOY ENERGÍA,
ESTOY LLENO/A DE VITALIDAD.

LOS FRACASOS DE MI PASADO
SON ENSEÑANZAS DE MI PRESENTE
Y VICTORIAS DE MI FUTURO.

YO SOY RESPONSABLE DE CREAR EN
MI VIDA
FELICIDAD, ÉXITO Y RIQUEZA
PORQUE

¡¡¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ EN
MÍ!!!

Acerca de la autora



Autora por pasión. Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, decido romper mis cadenas y hacer mi sueño realidad: acompañar a las personas a que consigan transformar sus vidas y logren vivir su mejor versión.

Por eso decido escribir esta trilogía que tienes en tus manos.