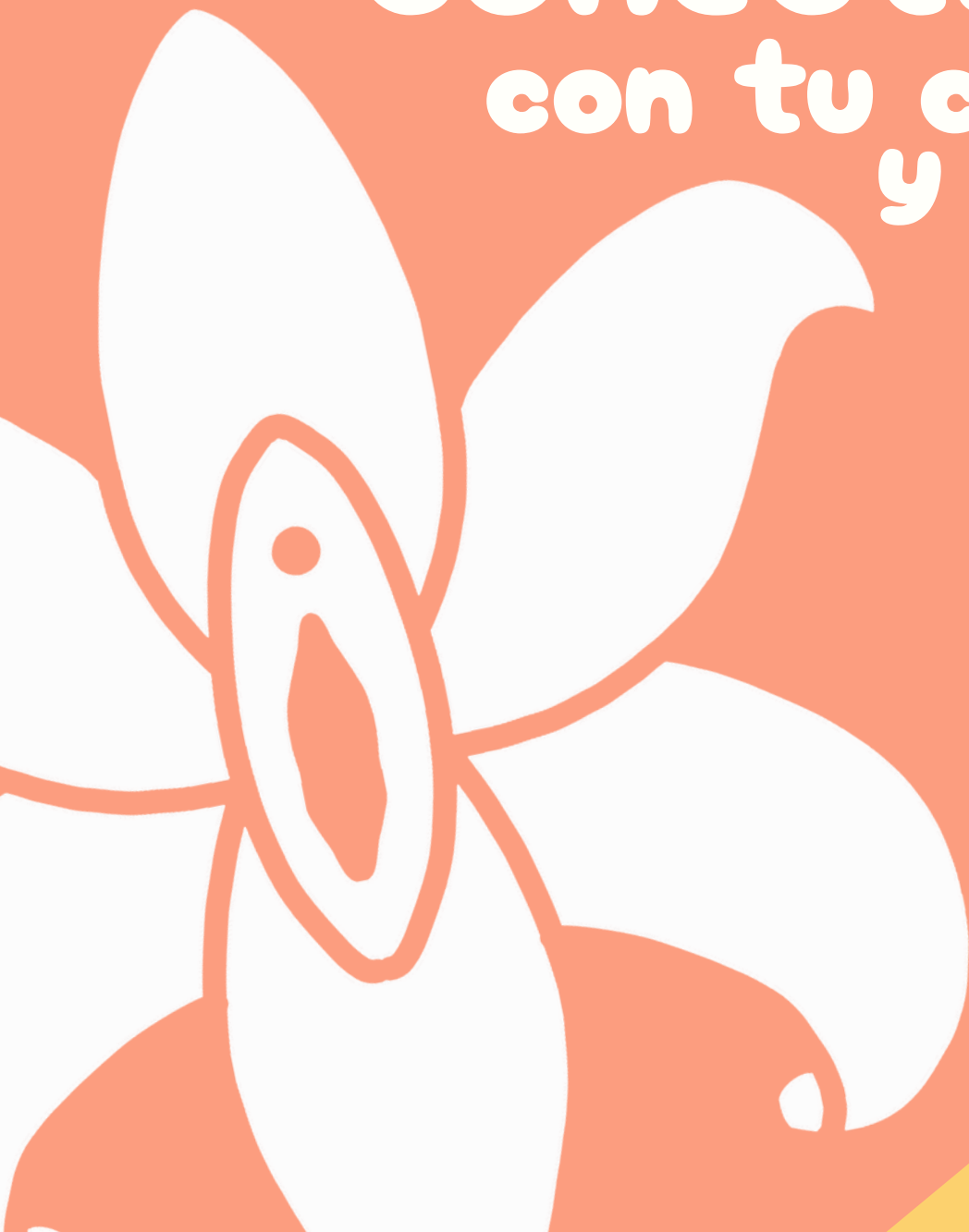


# Guía para conectar

con tu cuerpo  
y vibrar  
bonito



# Descubre el poder de amarte, conectar con tu cuerpo y vibrar bonito.

El amor no solo se encuentra, el amor se vibra, se crea y se atrae.

Esta guía de **amor y conexión** nos lleva a un espacio para conectar contigo, con tu energía y con la forma en como te relacionas en el amor ya sea contigo mismx o con otras personas.

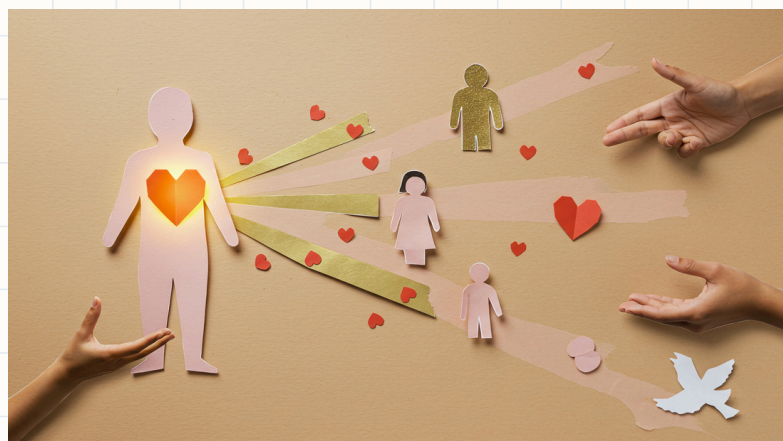
Vivimos en una época donde las relaciones pueden ser casi efímeras, **superficiales y desconectadas**. A veces se nos olvida el verdadero magnetismo surgido desde el interior, en donde conoces tu propio valor, escuchas a tu cuerpo y te permites vivir y sentir con autenticidad.

Con esta guía te invitamos a reencontrarte con tu **vibra amorosa**, a fortalecer tu autoestima y también a cultivar vínculos mucho más fuertes y apasionados. Aquí no buscamos algo momentáneo, más bien, buscamos el **amor** y la **energía** que uno merece tener.

Encontraras herramientas que te ayudarán a:

- Reconectar con tu cuerpo.
- Manejar de mejores maneras la relación y comunicación con tu pareja.
- Identificar los lenguajes del amor que fortalecen las relaciones.
- Reavivar la chispa en el interior.
- Elevar tu vibra de atracción.
- Y MUCHO MÁS.

Acompáñanos, date un respiro, relájate y prepárate para abrir tu corazón para comenzar el viaje hacia el amor que comienza contigo.



# **Indice**

- 1.- Autoestima y amor propio.**
- 2.- Ritual y conexión con tu cuerpo.**
- 3.- Afirmaciones para elevar tu LoveVibra.**
- 4.- Comunicación en pareja y la "chispa".**

# Autoestima y amor propio

Seguramente al pensar en el amor te podrías detener a considerar tus relaciones amorosas, sin analizar bien el amor y respeto que es mucho más importante, y si, hablo del que se brinda primero a uno mismx. Al tener relaciones afectivas, emocionales e incluso sexuales, es primordial desarrollar una autoestima y un autoconcepto positivos. Y es que estos dos conceptos son la imagen que tienes de ti mismo y que influyen en cada aspecto de tu vida.

## ¿Por qué son importantes?

Uno debe de tener la capacidad de tomar sus propias decisiones de vida para ello es que se necesitan una autoestima buena y un autoconcepto positivo, los cuales te guiarán a tus decisiones personales, profesionales y, en donde nos enfocamos, las sexuales, estas tres decisiones tendrás que tomarlas a lo largo de tu vida y que te ayudarán a tomar las mejores decisiones en base a lo que tú creas y no en lo que los demás crean



## Pero para empezar ¿Qué es autoestima y autoconcepto?

Hay muchísimas definiciones para autoestima, pero a pesar de haber tantas, todas coinciden en una cosa y es que: es la visión propia y autovaloración que tiene cada persona de si misma, es decir el aprecio, respeto y aceptación que siente cada uno de su propia persona.

¿Y el autoconcepto? Este se asocia más a un juicio de valor, es más la opinión que llegas a tener de ti como persona, es un conjunto de ideas, opiniones, valores y sentimientos que cada individuo tiene sobre su propio "yo".



# Autoestima y amor propio

## ¿Qué es autoestima sexual?

Eh aquí la parte principal del autoestima y la sexualidad, ya que es necesario tener una autoestima sana para poder disfrutarla, una alta autoestima nos permite "sentirnos dignos de ser amadx". Esto impacta en la seguridad que sentimos y expresamos a la hora de nuestras relaciones íntimas, claro que sí por el contrario te es difícil reconocer tu valor será incluso más difícil que tengas a una pareja o cualquier persona que te valore.



Tu valor personal te creará un sentido de guía que te ayudará a tomar decisiones respecto a quien eliges como pareja, la iniciación de tu vida sexual, las prácticas sexuales que te permitas experimentar, establecer tus límites y como te cuidarás (tanto emocional como sexualmente)

# Autoestima y amor propio

## Estrategias para elevar tu autoestima.

Ahora te voy a mostrar diferentes técnicas que puedes emplear para empezar a subir tu autoestima. ¿Que podemos hacer para mejora la visión que tengo de mi mismo?



- Sustituye esos pensamientos negativos, despeja tu mente y recuerda que el único que cree esas cosas malas de ti, eres tú mismo.
- No te exijas demasiado, date un respiro, lo estás haciendo bien pero lo te estás sobrecargando demasiado.
- Dale el valor que se merece a tus logros, debes de observar y darte cuenta el esfuerzo que hiciste por llegar a una meta y lograrla.
- Evita comparaciones, cada persona tiene su valor pero no eres menos que nadie.
- Pide ayuda si es necesario, todos merecemos apoyo siempre que lo necesitemos, rodeate de personas que sepan esto.
- Cultiva relaciones positivas, con tu familia, amigos y tu pareja donde el apoyo y la comunicación sean primordiales para ellos.

# Autoestima y amor propio

## Ejercicio de autoconversación positiva.

Para ello es necesario:

- Utilizar un lenguaje positivo al hablarte a ti mismo
- Estar en un espacio seguro donde te sientas en paz.
- Reconocer y valorar tus logros y emociones.
- Normalizar tus sentimientos.
- Evitar lo más posible juzgarte a ti mismo.

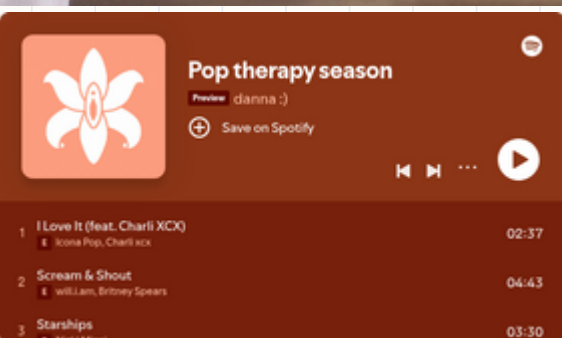


Ahora sí, este ejercicio lo puedes practicar cuánto tiempo tú quieras y las veces que quieras.

- 1.- Cierra los ojos, respira y despeja tu mente de cualquier pensamiento, deja tu mente en blanco.
- 2.- Ya teniendo tu mente en blanco espera un tiempo y ya que este totalmente despejada llena esa mente en blanco con puros pensamientos positivos.
- 3.- Refuerza esos pensamientos positivos con tus logros y tú esfuerzo.
- 4.- Realiza una valoración propia de cuan importante eres para ti mismo y tenlo en mente durante el día.

Es importante que tengas presente este pensamiento de tu valor y los esfuerzos y sacrificios que has logrado para estar aquí hoy en día, eres fuerte, eres inteligente, eres importante, hoy y siempre.

A continuación te dejamos un **Playlist** que puedes reproducir y acompañarte para elevar tu vibra.



# Ritual y conexión con tu cuerpo

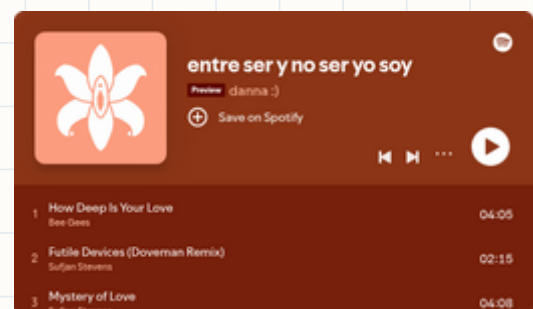
Es importante **conectar contigo** mismo para ello es primordial ir más allá de solo lo físico, debes entrar en un aspecto más espiritual, aquí te mostramos dos rituales que puedes probar, estos tienen la cualidad de promover una **conexión** más profunda con tu cuerpo de manera consciente y segura.

Antes de continuar con estos ejercicios hay que preparar primero lo que vamos a necesitar:

- Un espacio sin prisas, sin presiones y sobretodo sin distracciones.
- Ocupamos medios que estimulen los sentidos, como velas, esencias, luces de diferentes colores, música y cosas que estimulen el tacto.
- Céntrate en tu respiración, ve con calma no hay nada de que exaltarse.
- Aumenta la excitación de manera progresiva, empieza de a poco y comienza a subir la intensidad.
- Observa y más importante, pon atención a ti más que a nada.
- Una vez tengamos todo listo podemos comenzar con los rituales.



Para ayudarte en este momento, te dejamos una **Playlist** que creemos hará que conectes más a profundidad contigo y tu vibra.



# Ritual y conexión con tu cuerpo

## Primer ejercicio: Ritual del espejo

- 1.- Mírate al espejo, respira profundo y observa sin juzgarte.
- 2.- Escoge una posición cómoda donde puedas ver bien tus genitales (ya seas hombre o mujer).
- 3.- Empieza a acariciar tu cuerpo y estimularlo, evitando los genitales por un tiempo.
- 4.- Después empieza a tocar tus genitales usando algún lubricante para una mejor sensación.
- 5.- Empieza suave y luego lento, acelerando el ritmo y estimulando diferentes zonas, explora tu cuerpo de diferentes maneras.
- 6.- Alarga el tiempo cuando estés cerca del orgasmo para poder finalizar con la mejor sensación.

# Ritual y conexión con tu cuerpo

## Segundo ejercicio: Conexión con tu piel

Gratitud con tu cuerpo después de una ducha.

- 1.- Toma un baño tibio-caliente en la noche y libera las tensiones, "limpia" las vibras que no te gustaron del día y libérate del peso que cargas.
- 2.- Después de bañarte recuéstate y masajea todo tu cuerpo con algún crema o aceite corporal.
- 3.- Hazlo lento y explora todo tu cuerpo sin llegar a masturbarte.
- 4.- Ponle intención al masaje repitiendo frases como:

- Mi piel es mi hogar y está lleno de amor.
- Me gusta y amo cada parte de mi cuerpo.
- Mi cuerpo se merece respeto y descanso.
- Perdono las veces que hablo mal de mi cuerpo.
- Mi cuerpo cambia y cada vez soy más valioso.

- 5.- Enfócate en las intenciones y en cada parte de tu piel y tu cuerpo (no es masturbación, es exploración) y disfruta cada sensación.



# Afirmaciones para elevar tu LoveVibra

Lo que piensas, sientes y repites vibra en tu energía; tu mente es un jardín y con ella cada pensamiento es una semilla.

Las afirmaciones son pequeñas dosis de energía que transforman tu forma de sentirte de amar, cuando afirmas con intención y desde el corazón reprogramas tu energía para atraer bienestar, amor y conexión verdadera.

Estas afirmaciones no buscan solo "forzarte a ser positivx", quieren recordarte quien eres cuando te encuentras en equilibrio seguro, amoroso y radiante.

**Elige las que más vibren contigo según  
el mood que manejes en tu día:**



## **1.- Amor propio y confianza.**

- Soy suficiente tal y como soy
- Mi valor no depende de nadie solo de mi
- Yo soy la guía de mis propias decisiones
- Me miro y me admiro mucho más
- Mi energía atrae bienestar sobre todo

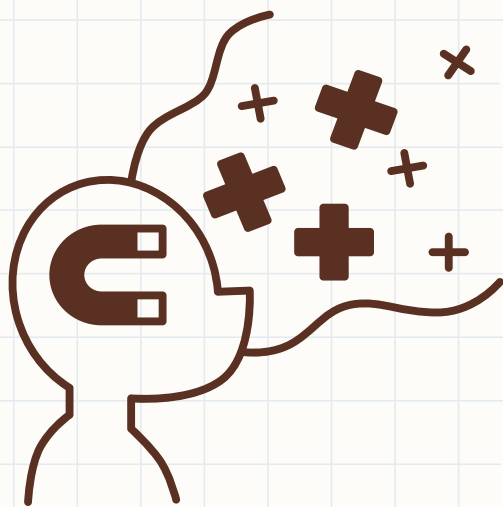
## **2.- Sensualidad y energía.**

- Mi cuerpo es un canal de placer y vida
- Mi seguridad despierta la energía sensual desde el interior
- Irradio magnetismo porque me siento en paz
- Mi sensualidad es libre y natural
- Cada movimiento que hago vibra de puro amor y deseo auténtico

# Afirmaciones para elevar tu LoveVibra

## 3.- Amor y conexión con tu pareja.

- Elijo amar con libertad sin necesidad
- Mi pareja y yo somos un equipo que crece y se comunica
- Comunicó con claridad y cariño mis emociones
- Mi amor inspira respeto y pasión
- Cada día fortalecemos nuestra conexión y dualidad

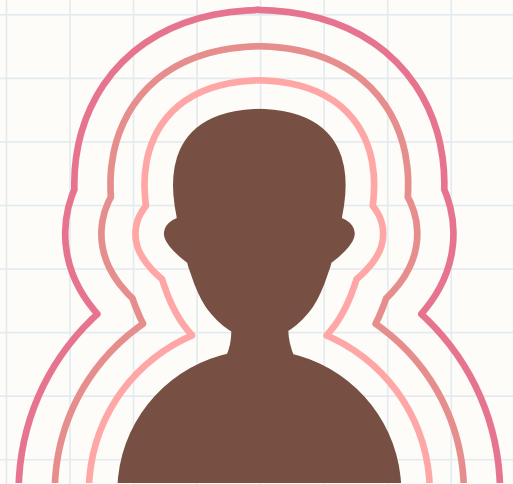


## 4.- Atracción de un amor bonito.

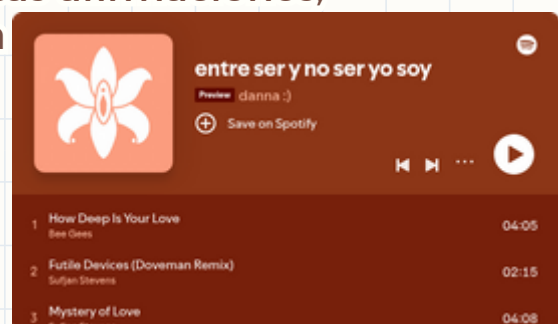
- Atraigo amor auténtico porque soy auténticx
- Estoy listx para recibir un buen amor
- Mi energía amorosa se expande y atrae a quien vibra como yo
- Suelto el miedo y confío en el proceso
- El amor que merezco llegará a mi sin dificultad y con mucha claridad

## 5.- Calma, presencia y gratitud.

- Mi cuerpo y mente están en sincronía
- Agradezco cada sensación, cada respiración y cada instante vivido
- Encuentro paz en mi silencio
- La calma también es una forma de amar
- Mi paz interior es mi mejor poder



Puedes acompañar estas afirmaciones con una vela, con las manos en tu corazón, escribiendo estas afirmaciones, respirando con calma, diciéndolas en voz alta, como tú te sientas mejor, te recomendamos que escuches nuestra Playlist personalizada para poder entrar mejor en sintonía.



# Comunicación en pareja y la "chispa"

Sabemos que es de muchísima importancia la comunicación en pareja y esa "chispa" que los une, por ellos es que uno necesita hablar desde el alma y conectar con el cuerpo.

El amor se alimenta del diálogo verdadero y de confianza, acompañado del deseo, no es descabellado decir que sin una buena comunicación la conexión que se tiene con alguien no va a ser duradera, no habrá honestidad, no habrá complicidad emocional y sobretodo se apagará o incluso dará la idea de que nunca hubo "chispa".

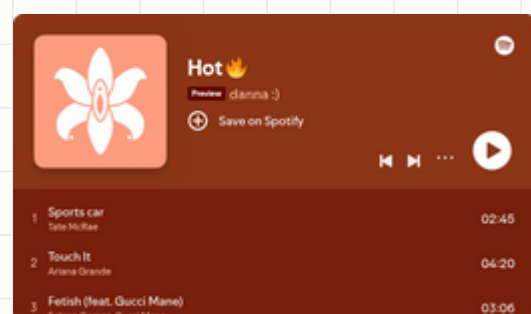


Además te dejamos una Playlist con canciones que seguramente podrán disfrutar en sus momentos más íntimos en pareja.

Así que aprende a expresarte desde el corazón y procura cuidar el fuego de tu relación para mantener viva esa llama y junto con ella la energía que forma ese vínculo.

A veces creemos que hablar de lo que uno siente apaga la magia y hace que pensemos que solo va a arruinar la relación hablando de sus sentimientos, pero ¡NO! esto no es verdad la realidad es que la buena comunicación es el mejor combustible del deseo y de la chispa, y es que cuando unx se siente escuchadx, también se forma una seguridad, seguridad que florece en una pasión increíble.

Para ello te presentamos algunos ejercicios que puedes llevar a cabo con tu pareja porque la comunicación es amor.:



# Comunicación en pareja y la "chispa"

## 1.- Tu sientes, yo siento y nos escuchamos.

- Elijan un momento tranquilo, sin distracciones.
- Una persona habla durante 5 minutos sobre como se siente (nada de culpas o reclamos, solo emociones)
- La otra persona escucha sin interrumpir y al finalizar los 5 minutos repite con sus palabras lo que entendió de la otra persona.
- Así y viceversa, si encuentran algún problema propongan soluciones que les ayuden a ambos por igual.
- Usen frases como "Yo siento..." Y no cosas como "Tu siempre..."  
No busquen tener la razón, busquen esa conexión, esto se trata de entender con todos tus sentidos no solo con los oídos.



# Comunicación en pareja y la "chispa"

## 2.- Reavivar la llama emocional y física.

- Es normal que con el tiempo la rutina se apague la novedad, lo que no debe apagarse es el deseo ni la pasión que debes tener con tu pareja.
- Dediquen 10 minutos para hacerse preguntas fuera de lo común: ¿Qué parte de mí te genera calma?, ¿Que te gustaría explorar juntos?, ¿Que deseo aún no me has contado?
- Escuchense con curiosidad y sin juicios cada uno es el confidente del otro, es importante tener en cuenta eso.
- Revivan su mente y que el cuerpo les siga el ritmo.



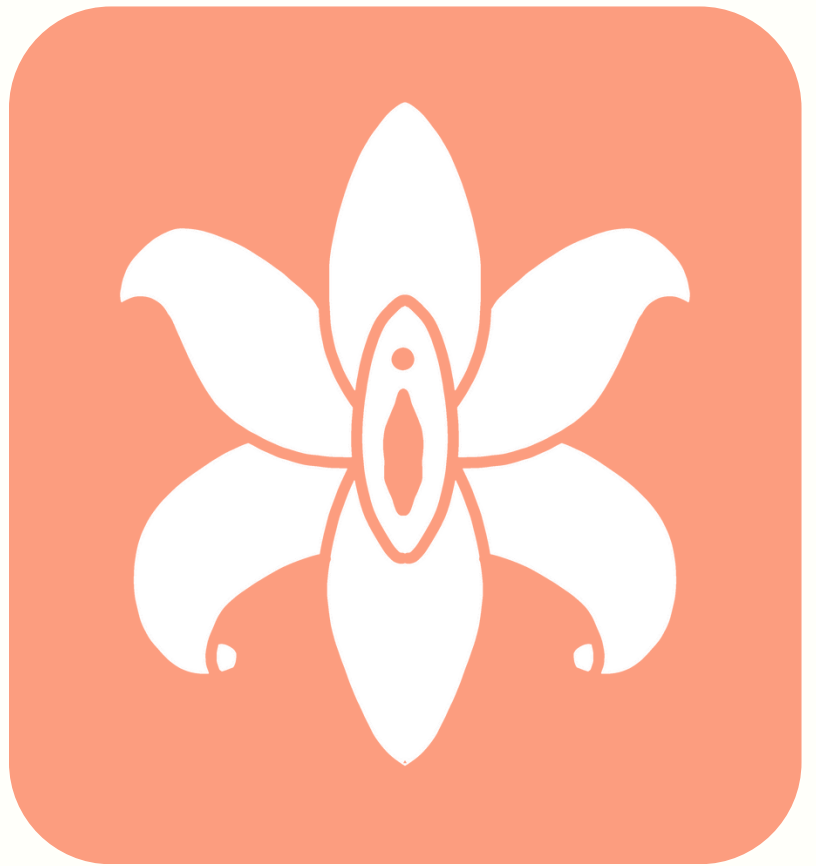
# Comunicación en pareja y la "chispa"

## 3.- El fuego de nosotros.

- Creen un momento simbólico para reconectarse desde el amor y la energía.
- Coloquen dos velas (una por cada uno) con música suave y un espacio seguro e íntimo.
- Enciendan las velas al mismo tiempo.
- Miren los ojos del otro sin decir absolutamente nada, solo respiren juntos.
- Digan en voz alta una frase de admiración o de gratitud hacia el otro, ejemplo: "gracias por abrazarme cuando me siento triste", "te admiro por ser fuerte ante esta situación", etc.
- Junten sus velas un momento para que las llamas se unan, apaguenlas juntos y dense un largo abrazo juntos.



**VibrisLove**



**@vibrislove - instagram**  
**vibrislove@gmail.com - correo**