



# Bienestar interno

Vivir en paz es vivir en presente conectado con la fuente

---

Una de las claves para vivir en bienestar y mantener la paz interna, es vivir el presente.

Cuando vives el presente te puedes sentir conectado a todo cada minuto de tu vida, puedes saborear la vida desde otro punto de vista que no es el miedo o el sufrimiento, puedes poner tu cabeza en la almohada diariamente por las noches sin sentir la incertidumbre del día siguiente o la ansiedad de la solución de algún conflicto, porque cuando vives en el presente tienes la certeza de que todo, absolutamente todo está alineado con un propósito de vida.

Una vez que descubras que el único tiempo que existe es el momento presente, este instante santo, podrás tener paz interior y con ello la certeza que una fuerza superior, llámalo como quieras, Dios, universo, buda, etc. Está contigo en todo respiro que tomas y empiezas a ver tu vida desde el amor y no desde el miedo.

Todo lo que aquí te comento es lo que llamamos despertar de la conciencia, que no es más que vivir en este mundo sabiendo que somos únicamente espíritu, luz y amor viviendo la experiencia en un cuerpo y no al contrario.

Yo lo descubrí, lo entendí, lo vivo de esa manera y hago de cada día un milagro, los veo, los siento, y los disfruto, recibo abundancia y vivo el amor, en fin mantengo bienestar en todos los aspectos de mi vida. Es por eso que me siento emocionada de compartirlo contigo en mi programa de Coaching inspiracional.

¡Vamos! atrévete e inspírate a vivir en el presente.