

Boletín De Noticia Semanal Agosto 10-16, 2020

Canal de televisión de asesoramiento espiritual | Actualizaciones | Sesiones



Programas diarios / semanales / mensuales en The Spiritual Counseling TV Network

PARA TODAS LAS EDADES

¡Suscríbete a mi canal de YouTube para contenido gratuito! <https://youtu.be/osf665UUomk>

Programas mensuales:

Charlas de mentalidad (20 min gratis)

"The Love Show" (Gratis 45-60 min)

Terapia de pareja Show de charlas (solo miembros 45-60 min)

Shows semanales:

Discurso motivacional (gratis 10-15 min)

Sesión de terapia (solo miembros 45-50 min)

Programa de radio de preguntas y respuestas (miembros 15-20 min)

"Pregúntale a Christie" en IGTV (gratis)

PDF del boletín educativo (solo miembros)

Shows diarios: Orientación espiritual (solo miembros)

Podcast de audio (gratis)

¡Estén atentos para más y síganme para las próximas actualizaciones! @consejos espirituales.tv

Obtenga más información ahora.

Puede ver todos los videos de muestra y el boletín en christieramirez.com/enespanol

Table Of Contents:

Spiritual TV Network Updates 1/ "Tabla de contenido: Actualizaciones de Spiritual TV Network 1 / "Cómo desarrollar un cerebro resistente, fuerte e integrado" 2 / Sesiones de reserva 2 / Sorteo de aniversario de 1 año 4 / Técnicas basadas en el movimiento para la terapia de recuperación del trauma Sesión 5 / Nuevo servicio 7 / Desafío 8 / Próximos eventos Calendario 9 / Campaña para la salud mental y la prevención del suicidio 10 / Serie de blogs "Conquistando el mundo" 11 / Consejo de bienestar 14 / Programas 14 /



Cita de la semana: "Por tanto, si alguno está en Cristo, nueva criatura es; lo viejo se ha ido, lo nuevo ha llegado ". -2 Corintios 5:17

Reserve sus sesiones de asesoramiento en línea / por teléfono (en inglés)

Mis servicios

- Asesoramiento espiritual (50 min)
- Psicología y enfoque espiritual de la consejería combinados. Se requiere acuerdo de confidencialidad e informes consentidos firmados. Crecimiento, evolución, autodomio y despertar espiritual del alma.
- Consejería para parejas (50 min)
- Asesoramiento prematrimonial (50 min)
- Asesoramiento para niños (50 min)

Hágase miembro ahora de mi red de televisión de asesoramiento espiritual 📺

🕒 : Prueba gratuita de 7 días

<https://www.christieramirez.com/enespanol>

Para asesoramiento espiritual personal:
christie@christieramirez.com
(323) 366-4947
Complete el formulario de contacto:
christieramirez.com/contact

Christie Ramirez, MS
Propietario de Soul Coaching ©
Maestría en Terapia Matrimonial y Familiar
Psicólogo
Orador motivacional
Fundador de Lightworker University ©
Fundador de School Of Light ©

Visite mi perfil verificado de Psychology Today <https://www.psychologytoday.com/profile/405466>

Vea estos episodios diarios de podcasts "Inspirate" christieramirez.com/podcast

respuesta al estrés desregulado. cerebro (como la amígdala y el suprarrenales).

“How To "Cómo desarrollar un cerebro resistente, fuerte e integrado" + Sesión de terapia (ampliada)

El discurso motivacional de esta semana me guió a enseñar cómo desarrollar un cerebro fuerte, resistente e integrado. La respuesta es incorporar técnicas basadas en el movimiento en la terapia, lo que tiene enormes beneficios al permitir más atención, conciencia, concentración e incluso un cerebro más grande. También se ha demostrado que tiene muchos beneficios para controlar mejor los síntomas postraumáticos. Siete formas en las que el cerebro puede cambiar como resultado de la integración de técnicas basadas en el movimiento en el estilo de vida y / o sesión de terapia:



1. Centro del miedo (Amígdala):

Disminución de la

activación del centro del miedo. La desactivación de esta área ayuda a reducir la reactividad cuando surgen los desencadenantes de un trauma. También reduce la respuesta al estrés (excitación del sistema nervioso simpático) y da como resultado una disminución de los síntomas de excitación y reactividad, como hipervigilancia, sensación de guardia, defensiva, etc.

2. Respuesta al estrés: relacionado con la desactivación de la amígdala, se ha demostrado que los ejercicios basados en múltiples movimientos reducen la carga alostática, que es el desgaste que experimenta el cuerpo debido a un sistema de El sistema de respuesta al estrés se encuentra tanto en el hipotálamo) como en el cuerpo (como las glándulas

3. Centro de interceptación (Insula): Activación de la ínsula normalizada. En el TEPT, la ínsula suele estar desregulada. Cuando está sobreactivado, hay reactividad emocional y arrebatos (submodulación de la emoción); cuando está infra-activado, hay disociación y entumecimiento. Ambos extremos son comunes en el TEPT. Con una ínsula más regulada, los individuos mejoran la interocepción y experimentan menos arrebatos emocionales y síntomas disociativos (incluido el adormecimiento). Además, se ha demostrado que las técnicas basadas en el movimiento aumentan el volumen insular.

4. Centro de memoria (hipocampo): mayor activación del centro de memoria del cerebro (hipocampo). Esta activación ayuda a recordarle al individuo que está a salvo en el momento presente, y está involucrada en la extinción de las respuestas de miedo cuando surgen los desencadenantes del trauma. La mayor competencia que experimenta un individuo en el manejo de recuerdos negativos puede reducir los síntomas de evitación del TEPT. Además, se ha demostrado que los ejercicios basados en el movimiento aumentan el volumen del hipocampo.



5. Centro de pensamiento (corteza prefrontal): aumento de la activación de la corteza prefrontal, lo que resulta en una mejor atención, resolución de problemas y toma de decisiones. Una corteza prefrontal fuerte puede ayudar a las personas traumatizadas a mantener la presencia de ánimo durante situaciones estresantes o desencadenantes, y puede ayudarlas a evaluar, replantear o cambiar los patrones de pensamiento inútiles que contribuyen a sus síntomas de TEPT.

6. Centro de autorregulación (centro cingulado): mayor activación de la corteza cingulada, lo que

resulta en una mejor regulación del pensamiento y las emociones y un mejor control de los conflictos. La activación cingulada puede ayudar a las personas traumatizadas a responder de manera más adaptativa y apropiada a los estímulos y situaciones desencadenantes, y a regular negativamente las emociones negativas cuando sea necesario.

7. Conectividad: Se ha demostrado que las técnicas basadas en el movimiento mejoran la conectividad entre áreas clave del cerebro (como la corteza prefrontal y el hipocampo), lo que conduce a una mejor integración y funcionamiento del cerebro).

Echa un vistazo a mi último programa de entrenamiento intensivo del alma de 10 semanas, “Un nuevo tú”, para obtener más orientación sobre esta transformación hacia una nueva vida y un nuevo yo. christieramirez.com/anewyou

Asegúrese de estar viendo mi guía espiritual matutina diaria como parte de su membresía en Spiritual Counseling TV Network. Aprenda más estrategias específicas al ver el motivador "Cómo desarrollar un cerebro resistente, fuerte e integrado" de esta semana.

Acceso gratuito como parte de su suscripción de membresía. christieramirez.com/tv



Descargue mi fondo de pantalla de iPhone gratis para afirmación e inspiración diarias
christieramirez.com/fondodepantalla



REGALO ANIVERSARIO !!!!

Comparta mi página de Instagram con otros en su historia o publique etiquetando cualquiera de mis páginas a continuación y gane una entrada gratuita en mi próximo sorteo ¡REGALO el 19 de agosto de 2020 por mi primer aniversario!

@christieramirez_

@christieramirez_enespanol

@spiritualcounseling.tv

@christieramirez_bodymindspirit



Sesión de terapia de técnicas basadas en el movimiento

Escrito por Christie Ramirez, MS, Soul Coach
Terapia matrimonial y familiar, Psicología, Conferencista motivacional

La sesión de terapia de esta semana trata de aprender a integrar técnicas basadas en el movimiento. Las técnicas basadas en el movimiento están diseñadas para ayudar a los clientes a conectarse más con sus cuerpos, reducir la respuesta al estrés y la activación de la amígdala. La amígdala es nuestro centro de miedo en nuestro cerebro. También ayudan a fortalecer la memoria y las áreas corticales del cerebro. Son simples y se pueden integrar en una sesión de psicoterapia. Estas técnicas tienden a resonar en los clientes que tienen dificultades de atención o que luchan con ejercicios que les obligan a quedarse quietos. Sus efectos pueden intensificarse integrando el movimiento con técnicas de respiración, otros ejercicios de abajo hacia arriba o métodos de arriba hacia abajo. Una teoría, del renombrado experto en trauma Peter Levine (1997), afirma que el trauma no resuelto da como resultado que la energía se "atasque" en el cuerpo. Cuando esto sucede, el sistema nervioso se interrumpe y el individuo tiene dificultades para recuperarse del evento debido a la energía atrapada en el cuerpo. La incorporación del movimiento en la terapia es una forma de ayudar a los clientes a conectarse con el cuerpo y comenzar a recuperar la conciencia y la confianza en el cuerpo. También puede ayudar a los clientes a comenzar a descargar energía traumática, permitiéndoles reequilibrar el sistema nervioso.



¿Qué son las técnicas basadas en el movimiento?

Las técnicas basadas en el movimiento integran el movimiento y la conciencia plena del cuerpo, y pueden practicarse solas o con otras técnicas, como técnicas de respiración o trabajo centrado en el trauma. El objetivo principal es ayudar a las personas a ser más conscientes del cuerpo y a participar en movimientos que los tranquilicen, promuevan la autoconciencia y reduzcan la respuesta al estrés. Puede ayudar a las personas a fortalecer tanto la interocepción (nuestra capacidad de "sentir dentro" de nosotros mismos) como la propiocepción (nuestra capacidad de sentir la posición, el movimiento y el equilibrio del cuerpo), que activa áreas del cerebro que tienden a desregularse después de un trauma.

Algunos ejemplos de enfoques basados en el movimiento incluyen yoga, tai chi, qigong, ejercicio, meditación caminando, danza y artes marciales. Al ayudar a los clientes a conectarse con sus cuerpos (a través del movimiento, la sensación o de otra manera), puede ser útil incorporar el lenguaje comúnmente utilizado en los enfoques de yoga informados sobre el trauma. Un objetivo principal es ayudar a los clientes a entrar de forma lenta, segura y suave en sus propios cuerpos con un sentido de

curiosidad y compasión. Los terapeutas a menudo pueden facilitar la reconexión de los clientes con el cuerpo utilizando un lenguaje que enfatiza 1) la indagación y 2) la invitación mientras guían los movimientos de los clientes.

Las "consultas", o preguntas de permiso, indican a los clientes que son los que toman las decisiones sobre sus propios cuerpos y experiencias, mientras que las declaraciones de "invitación" les comunican que mantienen el control sobre la intensidad de su movimiento. Para sanar después de un trauma, es fundamental que los clientes restablezcan un sentido de seguridad, control y consentimiento, porque el permiso y la indagación son dos componentes que no están presentes durante las experiencias traumáticas. A continuación se enumeran algunos ejemplos.

Declaraciones de invitación

Permita que su (brazo / pierna / respiración / cabeza, etc.) ...

Si te parece bien ...

Cuando estes listo...

Empiece a notar, con curiosidad ...

En algún momento, es posible que notes ...

Con amabilidad, permite suavemente ...

Puede invitarse a tomar conciencia ...

Considere (levantar el brazo, bajar la pierna, etc.) ...

Puede darse permiso para sentir ...

Con curiosidad, observe dónde está su mente y redirija suavemente (hacia su respiración, brazos, etc.) ...

Preguntas de investigación

¿Dónde, si en algún lugar, te sientes fuerte?

¿Qué zona se siente más fuerte, los hombros o las piernas?

¿Cómo te sientes cuando ...?

¿Puedes detectar un espacio dentro de tu cuerpo que se sienta seguro?

¿Es posible enviar compasión a las áreas de su cuerpo que se sienten menos seguras o inestables?

¿Cómo describiría la sensación de (agudeza, frialdad, tensión) en el cuerpo?

Mientras realiza esta pose, ¿qué nota en el cuerpo? ¿En tus emociones? ¿En la mente?

¿Cómo describirías tu respiración en este momento?

¿Qué cualidad parece poseer (irregular, superficial, suave, etc.)?

¿Qué áreas de tu cuerpo se sienten en paz en este momento?

¿Qué áreas se sienten tensas o inseguras?

¿Puede estar bien seguir conectando con las áreas del cuerpo que se sienten inseguras o tensas?

¿Está bien perder el equilibrio?

¿Hay algún lugar del cuerpo al que se sienta bien enviar compasión y bondad ahora mismo?

Hay varias herramientas que se distinguen en diferentes categorías: posturas de puesta a tierra, posturas calmantes, posturas de seguridad, meditación caminando y ejercicio. Los síntomas abordados para todos incluyen: conciencia y regulación emocional, concentración y atención, interocepción desregulada, memoria, respuesta al estrés y síntomas de activación y reactividad del DSM-5 PTSD. Los hallazgos clave de la investigación que respaldan esta información son la reducción del estrés y la carga alostática, que es el desgaste del cuerpo debido al estrés (Streeter et al., 2012); mayor capacidad de concentración (Kerr et al., 2011); y un mayor volumen de varias áreas del cerebro, incluido el hipocampo (Hariprasad et al., 2013), la corteza prefrontal dorsolateral (Wei et al., 2013) y la ínsula (Villemure et al., 2014).

Las posturas y los movimientos de conexión a tierra ayudan a los clientes a enfocar la atención hacia abajo, sintonizando con lo que se siente para el cuerpo al conectarse con el suelo. Durante estos ejercicios, el cliente se enfoca intencionalmente en una o más áreas del cuerpo que hacen contacto

con la tierra. Centrarse en la conexión entre el suelo y el cuerpo crea una sensación de estabilidad y es una forma, metafóricamente, de "volver a la Tierra" y al momento presente. Cada una de las poses y movimientos acompañantes que se presentan aquí se pueden practicar con los clientes en el contexto de la psicoterapia, con poco espacio y equipo necesario.

Las posturas calmantes a menudo implican estiramientos, ayudando a los clientes a desestresarse y relajarse. Promueven la relajación consciente. Se pueden usar junto con otras prácticas para entrenar al cuerpo a relajarse mientras experimenta pensamientos angustiantes o intensificar los efectos de prácticas que reducen el estrés, como la respiración consciente.

Las posturas de seguridad ayudan a los clientes a dirigir su atención hacia el interior del cuerpo de una manera segura y gentil. Para sanar el trauma, es necesaria una reintegración del cuerpo y la mente, especialmente para los clientes que han sufrido un trauma físico en el cuerpo (a través de violencia, agresión sexual, etc.), y es una forma de trabajar para ayudar al cliente. comenzar a reingresar al cuerpo de una manera segura y controlada. La meditación caminando es una forma eficaz de mantener la conciencia momento a momento del cuerpo y del entorno externo, activar las áreas de pensamiento del cerebro y reducir la excitación autónoma. La meditación caminando también puede ayudar a los clientes a integrar la conciencia ambiental interna y externa. La meditación de caminata lenta enfatiza la conciencia propioceptiva, que es nuestro sentido del equilibrio, mientras que la meditación de caminata rápida enfatiza la interocepción, como la conciencia de la respiración y la conciencia ambiental.

Finalmente, el ejercicio tiene muchos beneficios médicos y fisiológicos, incluidos los beneficios relacionados con el cerebro que pueden ser especialmente útiles para los clientes con antecedentes de trauma. Dos beneficios notables del ejercicio incluyen: 1) reducción del estrés, debido en parte a una mayor variabilidad de la frecuencia cardíaca, y 2) mayor activación y volumen del centro de memoria del cerebro (el hipocampo). Las personas que padecen ansiedad o síntomas postraumáticos experimentan un alto nivel de activación de la respuesta al estrés (activación del sistema nervioso simpático). Cuando esto sucede, las áreas subcorticales del cerebro como la amígdala (cerebro del miedo) se activan, entorpeciendo las áreas de pensamiento del cerebro y poniendo en movimiento las reacciones bioquímicas que ocurren, incluida la liberación de cortisol; estas reacciones agotan y descomponen el cuerpo y el cerebro con el tiempo. Este alto nivel de estrés puede tener muchas consecuencias médicas y psicológicas. Además, aquellos que sufren de ansiedad o síntomas postraumáticos a menudo experimentan dificultades de memoria, y esto se explica en parte por los déficits en el centro de memoria del cerebro, el hipocampo. Esto está directamente relacionado con la respuesta problemática al estrés descrita anteriormente, porque el hipocampo es denso en receptores de cortisol. Cuando se libera cortisol durante momentos de alto estrés, lo que ocurre con mucha frecuencia cuando están presentes síntomas de ansiedad o postraumáticos, el cortisol inunda los receptores de cortisol en el hipocampo, lo que resulta en una activación insuficiente e incluso una contracción del hipocampo con el tiempo. . Debido a que el hipocampo juega un papel fundamental en la memoria, las personas que han sufrido traumas, ansiedad y / o estrés prolongado a menudo informan dificultades de memoria. La infraactivación del hipocampo es también la razón por la que los recuerdos del trauma tienden a volver a experimentarse en lugar de recordarse; el hipocampo es responsable de poner la marca de tiempo en los eventos que suceden, pero cuando está dañado o infra-activado, no lo hace, lo que resulta en que los eventos pasados se experimenten como si estuvieran ocurriendo en el presente. El ejercicio no solo ayuda a reducir la respuesta al estrés y calmar el cerebro del miedo, sino que también promueve el crecimiento de nuevas neuronas en el centro de la memoria al facilitar la producción del factor neurotrópico derivado del cerebro (BDNF), que es una proteína que se encuentra en el cerebro. actuó sobre las células madre del hipocampo, liderando la generación de nuevas neuronas.

Únase a mi Serie de Yoga en mi Programa de Salud y Bienestar que aparece en mi sitio web de Salud y Bienestar "Cuerpo, Mente y Espíritu" christieramirez.com/yoga para aprender más en detalle sobre las posturas sugeridas en esta sesión de terapia.

Christie Ramirez, MS
Psicólogo Terapia matrimonial y familiar
Orador motivacional

Vea el video de esta semana para obtener más información sobre la "Sesión de terapia de técnicas basadas en el movimiento" en la cadena de televisión de asesoramiento espiritual. Asegúrese de estar atento a su guía espiritual matutina diaria para una vida de alta vibración.

Los amo a todos. Namaste.

Recursos: Sweeton, J .. Trauma Treatment Toolbox, 2019.



¡Espacios abiertos para sesiones de consejería!

Por favor contácteme por correo electrónico y le responderé.
christie@christieramirez.com

Sígueme en todas mis plataformas de redes sociales:

Instagram

@christieramirez_

@spiritualcounseling.tv

@christieramirez_bodymindspirit

@christieramirez_enespanol

@christieramirez_enfrancais

Twitter <https://twitter.com/christieramirez>

Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100014985694312&ref=bookmarks>

Youtube https://www.youtube.com/channel/UCp9gDCul5HojeZvl5IpeOGw?view_as=subscriber



La salud mental está aumentando en este momento debido a los eventos mundiales, el caos, el miedo, la tristeza y la ansiedad. Estoy aquí para decirte que tienes poder sobre tu mente. Reserve una sesión conmigo y hablemos. Los primeros 15 minutos son gratis, a veces eso es todo lo que necesitas.

Participe en mi Escuela de Luz (Virtual y Espectacular) Aprenda sabiduría antigua, conocimiento sagrado y obtenga más comprensión sobre el viaje de su alma espiritual. Club de lectura espiritual, clases, conferencias y más. christieramirez.com/school



“7 Day Spiritual Lifestyle” Challenge

Good morning everyone and happy Monday! 😊 Join my newest challenge “7 Day Spiritual Lifestyle”
🕊️ Join me on my App. Download on website homepage.

This is not your typical challenge where you receive a “reward” per se as the reward itself in this challenge is your own inner satisfaction of having developed a deeper and personal relationship with the Divine. This is simply a step guide in getting you started towards a higher vibrational life. I see way too many people nowadays walk around unaligned spirituality or even confused or vulnerable to a bad mood because the core of the problem is lack of spirituality and devotion on a daily basis. I dedicate at least 30 minutes every morning before getting started to meditating with the Divine and then following these steps I show up for every morning in my Spiritual Counseling TV Network. I’ve built this network in English and Spanish because I know the importance of it and how it truly shifts the energy of the day for better. You’re stronger in being able to resist negative thinking or even low faith when you put God first in all things. By starting your day with a prayer, a gratitude journal, and a positive affirmation everything changes. Not only that, but I also offer spiritual guidance for the day that has been clearly divinely channelled to me. I record these ahead of time and somehow they always help me out when I listen to them. It applies to different people in different ways and I always make better decisions that day. Then I also review a Lesson Of The Day from A Course In Miracles and we interpret it to remind us to always choose love over fear in any situation that might present itself. Reset your life with these little miracles of life. Let me help you get started and challenge yourself to follow this lifestyle for a lifetime.

Spiritual Counseling TV Network
christieramirez.com/tv

Namaste,
Christie Ramirez, MS
Owner of Soul Coaching ©
Masters in Marriage and Family Therapy
Psychologist
Motivational Speaker
Founder Of Lightworker University ©
Founder Of School Of Light ©

Starting next week on my main Instagram Page to follow along in this “7 Day Spiritual Lifestyle Challenge” Join me! @christieramirez_



Próximos Eventos

Para ver el calendario, visite christieramirez.com/upcomingevents

Sábado 22 de agosto de 2020 El show de amor 🌹🔥🎤
¡NUEVO! ¡Empieza el 22 de agosto de 2020! Tema de la temporada:
"¡Es hora del amor sagrado!" Se estrena todos los sábados en mi
canal de YouTube



Lunes 31 de Agosto de 2020

Programa de entrevistas de terapia para parejas 💍 ¡Exclusivo solo
para miembros! Te ofreceré mi sabiduría después de muchos años de
experiencia en el campo de la terapia de pareja y el viaje dinámico espiritual, cuando se trata del
amor sagrado y el matrimonio. Profundizaremos en diferentes escenarios y aspectos por los que
atravesamos las personas en su viaje amoroso y cómo
pueden vencer los obstáculos a la hora de tener una
relación sana y estable a largo plazo. Cómo mantenerse
fiel a su compromiso y leal a su pareja. Este programa se
estrena los lunes a las 5 p.m. EST en mi canal de
YouTube, la red de televisión de asesoramiento espiritual
y la página del programa de terapia para parejas
christieramirez.com/tv



Escuela de Luz

Podcast de sabiduría antigua en el canal de YouTube!

Reuniones semanales Todos los domingos por la noche

Clase de estudio bíblico (AUDIO) Acceso a todo el contenido de la biblioteca de videos de "School of
Light" como parte de su suscripción de membresía a School of Light. ¡Únete ahora!

christieramirez.com/school

Ver informes especiales

EN MI SITIO WEB

"CONFERENCIAS

PAGOS"

/ VIDEOS



Campaña de prevención del suicidio de salud mental 2020

Este video se grabó a principios de este año en enero de 2020. Puede verlo de forma gratuita en la sección de videos destacados en christieramirez.com/school. Ni siquiera lo promocioné en las redes sociales y siento que la Divinidad lo guardó para este mismo momento en el que el mundo necesita escuchar más este mensaje. El suicidio es un problema muy real que ocurre en todo el mundo en este momento, agravado por esta crisis mundial, solo abre nuestros ojos para ver a través de nuevos lentes. He dedicado la mayor parte de mi vida a ayudar a las personas a nivel psicológico e individual. Últimamente lo Divino realmente me ha estado empujando a enfocarme más en el colectivo como un todo. Hay muchas personas que necesitan estos servicios psicológicos terapéuticos sin dinero para pagar psicólogos costosos, incluido yo mismo. Esa es la cuestión, un buen psicólogo no puede devaluarse a sí mismo de años en la escuela de posgrado y experiencia clínica. Por lo tanto, he creado un espacio seguro donde muchas personas pueden unirse por una menor cantidad de dinero (solo \$ 17 / mes), incluido un boletín semanal con psicología educativa útil y artículos de motivación basados en la investigación. Mi objetivo con esta Red de TV de Consejería Espiritual es enseñarle a USTED la herramienta y tenerla a mano en su caja de herramientas para curarse y recuperarse. Cada semana haré sesiones de terapia de una hora sobre un tema diferente. La semana pasada hice Terapia de Depresión, esta semana fue Adicciones. Para el próximo, estarán dedicados a Trauma. Únase a mí y aprenda los fundamentos de cómo hacer frente a estos tiempos y cualquier emoción que pueda estar impidiendo su verdadera alegría y felicidad en esta vida.

La salud mental está en su punto más alto en este momento. Estoy aquí para decirles que hay luz al final del túnel. La oscuridad en la que te encuentras es una fase momentánea que debes superar. Con las herramientas adecuadas en tu vida, puedes vencer tus miedos, las falsas ilusiones, tus dudas. Dios te creó para vencer, para luchar por tu vida, para llegar a la cima. He dedicado años de mi vida a mi carrera en psicología y consejería. Me están llamando ahora mismo. Cada semana conduciré una sesión de terapia en la cadena de televisión de asesoramiento espiritual. También envío un boletín semanal con artículos de psicología extensos y dignos de contenido educativo.

**Todo por el precio de \$ 14.
Quiero darte una oferta especial hoy. Solo este fin de semana.
\$ 7 de por vida.**

Membresía de la red de televisión de asesoramiento espiritual + Membresía de por vida al boletín semanal. Regístrate ahora. Te veo allí.

VENTA VENTA VENTA

¡El próximo fin de semana solo 15 y 16 de agosto de 2020! ¡Creé un paquete especial solo por 3 días! Comience su primer lunes de agosto en una pizarra nueva y limpia. Comprométete con esta transformación, tu nuevo tú y la recuperación.

Spiritual Counseling TV Network  Membresía Para Vida

Videos + Boletín semanal 

Membresía de por vida (debe continuar la suscripción para que esto se aplique)

Todo reducido a \$ 7 / mes LA OFERTA TERMINA EL 16 DE AGOSTO DE 2020 11:59 pm Más información christieramirez.com/upcomingevents

Además, si desea obtener más información sobre su viaje espiritual y tener recursos adicionales de psicología educativa, conviértase en miembro de mi Escuela de Luz para acceder a todas las bibliotecas de Mindset Talks (incluida esta, que en realidad es gratuita si se convierte en miembro gratuito). en mi sitio web en Videos destacados) ¡y más! Solo \$ 33 / mes ¡Mi último programa intensivo de entrenamiento del alma de 10 semanas "Un nuevo tú", todos videos basados en terapia para ayudar en esta transición del viejo yo, la vieja vida, los viejos hábitos, los viejos pensamientos negativos a un nuevo yo positivo, vibrante y empoderado! christieramirez.com/aneyou

Solo \$ 100 (más de 10 horas de contenido más material de estudio en PDF) Spiritual Counseling TV Network también incluye otro contenido exclusivo. ¡Ve ahora!

christieramirez.com/tv



Serie de blogs “Conquistando el mundo”

Esta semana conquistamos el mundo a través de la resistencia y la tenacidad. Cuanto más podamos encarnar la resistencia y la tenacidad hacia nuestros objetivos, no solo nos orienta más hacia los logros, sino que también nos convierte en máquinas de manifestación. El mundo en este momento necesita más máquinas que se manifiesten trabajando hacia su misión de trabajadores de la luz. Por lo tanto, les pido esta semana que trabajen con diligencia, firmeza y fuerza, hacia lo que la Divinidad los está guiando. Estas son instrucciones divinas que deben ser obedecidas y seguidas. Las grandes cosas toman tiempo y, por lo tanto, esto requiere paciencia. La resiliencia y la tenacidad nos permiten ser pacientes en nuestro viaje de transformación. Disfruta y confía en el proceso. Ore por fortaleza espiritual ya que la Divinidad responderá a sus oraciones.



Consejo: practica la meditación en forma de caminata. Esto se llama meditación caminando. Puede realizar una meditación de caminata corta o larga. Consulte los artículos adjuntos para obtener más detalles.

Lea más de mis blogs en christieramirez.com/blog
"Humanidad 2020"

Christie Ramirez, MS

Propietario de Soul Coaching ©

Maestría en Terapia Matrimonial y Familiar

Psicóloga

Orador motivacional

Fundador de Lightworker University ©

Fundador de School Of Light ©

Autora

Mi nuevo libro "Un nuevo tú" ¡Próximamente en Amazon! ¡Mantente alerta!

Consejo Para La Salud y Bienestar: Escuche a su cuerpo y descanse tanto como necesite para sentirse lo mejor posible.

Orientación de salud semanal y meditación consciente (gratis como parte de su membresía de TV!)

Únase a mi programa de salud y bienestar. Suscríbese a mi boletín de salud y bienestar por separado y lea mi nuevo blog de salud y bienestar christieramirez.com/healthandwellness Únase a mi nueva clase de verano: "Curso de Maestría en Herbología" 10 Semanas 3 horas cada clase. Compre por separado o compre el Programa de salud y bienestar completo Mi nueva marca "Cuerpo, mente y espíritu" IG [@christieramirez_bodymindspirit](https://www.instagram.com/christieramirez_bodymindspirit)



¡Únase a mi Programa del Círculo de Sanación de la Mujer Sagrada para aprender más sobre la purificación del aura, el equilibrio de los chakras, el bienestar sagrado y mucho más conocimiento del Antiguo Egipto! christieramirez.com/sacredwoman



¡Únase a mi Serie de Terapia de Parejas Gottman para aprender más sobre las pruebas científicas y las herramientas necesarias para hacer que su matrimonio dure y prospere a largo plazo! christieramirez.com/gottman ¡Mira mi programa de entrevistas sobre terapia para parejas en YouTube! Envíame tus preguntas de amor en el chat de christieramirez.com/forum

Compra mi programa de entrenamiento de alma de 10 semanas "Un Nuevo Tu" Una transformación completa de 360 y reinención de una nueva vida, un nuevo yo y un nuevo mundo. Aprenda a su propio ritmo. Definitivamente, vuelva a mirar hasta que haya dominado este material. ¡Estos 10 temas principales te ayudarán a sanar verdaderamente de adentro hacia afuera para que puedas estar listo para atraer esta abundancia que espera ser tuya! ¡Más de 10 horas de grabaciones de clases de seminarios web terapéuticos por el precio de una sesión de asesoramiento! ¡Mira el nuevo tráiler! Obtenga más información en christieramirez.com/unnuevotu

