



# ARMONIZA-TE

CURSO VIRTUAL POR SONIMA  
DÍA # 2



## **SOBRE SONIMA**

Conferencista · TedX Speaker · Autora  
Spiritual & Energy Trainer  
Mis títulos son: madre, esposa, hija, hermana, amiga, mentora y aprendiz del cosmos. Mi título de más orgullo es ser mamá y además lo amo y lo volvería a hacer. Yo Soy maestra de sabiduría ancestral y trabajo para guiarte a descubrir la magia de tu espíritu, para recordar-te y transformar-te en un ser integral, consciente y en bienestar. Trabajo a nivel personal, grupal y corporativo.




## **COMO TE AYUDO**

Sabiduría Ancestral · Educación Consciente  
Angelología · Mindfulness  
Medicina Energética  
Mentoría Espiritual

## **CONTACT**

Cel +507 6379-7864  
E: [info@sonima@gmail.com](mailto:info@sonima@gmail.com)  
W: [www.sonimaferufino.com](http://www.sonimaferufino.com)

## **SOCIAL**

 [fb.me/sonimaferufino](https://fb.me/sonimaferufino)  
 [@sonimaferufino](https://www.instagram.com/sonimaferufino)  
 [@sonimaferufino](https://twitter.com/sonimaferufino)

## **COSAS SIMPLES QUE PODEMOS HACER PARA UN BUEN FITNESS ESPIRITUAL Y ENERGÉTICO**

Vamos a pensar y aceptar que debemos de hacernos cargo de nuestro cuerpo espiritual y energético que ya sabemos es donde todo sucede primero...todo.

Necesitamos dejar de pre-ocuparnos para empezar a ocuparnos de nuestro espíritu. Nadie lo puede hacer por ti mejor que tu mismo. Es importante que mantengamos y trabajemos para mantener una alta vibración.

Algunos tips, recomendaciones y herramientas tangibles e intangibles, pero que requieren de tu libre albedrío y acción de ti, para ti y contigo; que puedes incorporar, aprender e iniciar a hacer en tu vida son estas:

- Tener espacios en tranquilidad en la naturaleza lo más frecuentemente que puedas por 20 min mínimo.
- Mantener y fortalecer tu fe en eso superior, divino o cualquiera que sea tu creencia, pero fortalecer tu fe.
- Meditar por lo menos 3 veces por semana.
- Frecuentar lugares y personas que te generen bienestar, positivismo y limitar los tiempos en lugares y con personas tóxicas o que drenan tu energía.
- Tener buena alimentación sana, ocuparte del físico, tomar mucha agua, organizar tus horarios de sueño.
- Practicar la respiración consciente y hacerla cada día.
- La música que es vibración no pide permiso para entrar a nuestro campo energético así que es importante que escuches buena y positiva música de alta vibración.
- Practicar decretos positivos, buena lectura y auditar tus pensamientos. Practica la compasión y la GRATITUD.

# ARMONIZA-TE

CURSO VIRTUAL POR SONIMA  
DÍA # 2



## **SOBRE SONIMA**

Conferencista · TedX Speaker · Autora  
Spiritual & Energy Trainer  
Mis títulos son: madre, esposa, hija, hermana, amiga, mentora y aprendiz del cosmos. Mi título de más orgullo es ser mamá y además lo amo y lo volvería a hacer. Yo Soy maestra de sabiduría ancestral y trabajo para guiarte a descubrir la magia de tu espíritu, para recordar-te y transformar-te en un ser integral, consciente y en bienestar. Trabajo a nivel personal, grupal y corporativo.




## **COMO TE AYUDO**

Sabiduría Ancestral · Educación Consciente  
Angelología · Mindfulness  
Medicina Energética  
Mentoría Espiritual

## **CONTACT**

Cel +507 6379-7864  
E: info@sonima@gmail.com  
W: www.sonimaferrufino.com

## **SOCIAL**

 fb.me/sonimaferrufino  
 @sonimaferrufino  
 @sonimaferrufino

## **UN ENFOQUE POSITIVO DE TÍ Y TUS SUEÑOS**

El decreto escrito está lleno de poner. Como hemos escuchado en los audios, cuando decretamos en positivo y de forma escrita y leemos con la vibración de nuestra voz, estamos utilizando la energía a nuestro favor y atrayendo.

Vamos a hacer 1 listado en 1 columna de tu Top 10 de sueños y deseos. Eso que si no existiera límites, miedos, problemas de salud o de dinero estarías haciendo y disfrutando cada día. En otra columna vas a hacer un listado de tu Top 10 de cosas positivas que tú sí eres.. No lo que haces, sino lo que eres en esencia. Ejemplo: honesta, soñadora, amigable. Revisa a consciencia si el universo tuviera que identificarte y premiarte en abundancia por esas 10 cosas que tu Ser Es, cuales serían? Este listado es tu norte, tu meta, tu frecuencia en voz y palabra de alta vibración que siempre debes recordar. Lo puedes cambiar y volver a hacer cuando sientas.

### **Top 10 de sueños**

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-

### **Top 10 de quién eres**

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-
- 7-
- 8-
- 9-
- 10-