

COACH LÍDER EN TRANSFORMACIÓN FEMENINA

Lau Perelló

PRESENTA



**Divinas
y Poderosas**
Workbook
Propósitos 2025



¡Bienvenida!

¿Por qué no te abres a tu poder femenino, al amor y a sanar tu alma para saltarte esta lucha innecesaria?

Te ayudo a ENAMORARTE de ti misma, para que le digas adiós a las situaciones y personas que ya no te sirven.

Cobrarás vida mientras bailas con la resonancia de tu propia magia. Es hora de ser vista, brillar y volar. El mundo te está esperando.

Lau



*Libera tu
poder y
recupera tu
luz*

Imagina si...

Pudieras cambiar
tu vida tal y como
la conoces ahora



...aunque no sepas por
dónde empezar



...aunque no estés segura
de qué tienes que hacer



...aunque te sientas
completamente abrumada



Cómo estás

ahora



Vives aún desde las reglas del patriarcado:

- Trabajas desde una Energía del HACER masculino y quieres trabajar desde una energía del SER Femenino.
- No puedes decir NO sin sentirte culpable.
- Siempre DAS DAS DAS y te sientes vacía.
- Esto lleva a la frustración, al desgaste y al hastío, no ves cómo romper el patrón.
- Sientes que algo tiene qué cambiar pero no sabes cómo hacerlo ni a quién acudir.

Ahora

es el momento de dar el paso adelante y liberar las ataduras que te llevarán a transformarte en la mujer que siempre has deseado ser y no te has atrevido.



lauperello_coach

Cómo quieres estar



En este curso aprenderás a conectar con la mujer poderosa que eres, aprenderás a amarte de nuevo y abrazar todas tus virtudes para poder hablar con libertad y no callarte tus opiniones como has hecho miles de veces por sentir vergüenza o el miedo a sentirte rechazada.

- Aprenderás a tomar decisiones con total confianza y seguridad y a tomar las riendas de tu vida para dirigirla donde tú quieres y no donde la vida te lleva.
- Superarás bloqueos y eliminarás antiguas creencias y patrones que te impiden avanzar hacia la vida que deseas por lo que te esfuerzas y esfuerzas y normalmente no llegas a buenos resultados.
- Sientete merecedora y segura para dar y recibir amor y abundancia.
- Cambiarás el anteponer los deseos y necesidades de los demás a expensas de tu propio bienestar a medida que te transformas en una mujer que se siente segura y confiada para ocupar tu espacio y hacerte escuchar y no dejar que nunca más los demás decidan por ti.
- Corta, limpia y elimina los viejos patrones y el karma que te mantienen atrapada en revivir las mismas situaciones una y otra vez y crear el camino que realmente deseas



¿POR QUÉ TRABAJAR *conmigo?*

Mi proceso me permite transmitir la información a mis clientas y trabajar con su mente subconsciente para disolver las limitaciones y reconfigurar su frecuencia para brillar con luz propia.

De esta manera, ayudo a acelerar tu ascensión espiritual, física y emocional.

La mayoría de las personas tienen un cofre del tesoro lleno de sabiduría y talento, pero no saben cómo acceder a él para llevar a su vida energía y éxito.

¡Somos Divinas y no nos damos cuenta!

Seamos honestas: si estuvieras destinada a hacerlo por tu cuenta, ya lo habrías hecho.

Este no es un camino en solitario, yo también he aprendido de grandes maestros y he invertido horas y años de formación, de esfuerzo y aprendizaje para estar donde estoy. Me he gastado más de 50.000 euros y tardado más de 15 años en asimilar y aprender todas las técnicas que yo voy a utilizar contigo.

He estudiado entre otros con: Marisa Peer, Ingrid Arna, Tony Robbins, Dean Graziosi, Vishen Lakhiani, Conchita Rodríguez Franco, Clark Friederichs, maestros de Reiki, etc.

Esta es una invitación a saltarse las 1.000 horas de inversión que se necesitarían para dominar todo lo que necesitas para llegar a un nuevo estado emocional.

¡Vamos a hacerlo!





¿Te vas a dar
permiso para vivir la
vida sin miedos?

Divinas y Poderosas



Workbook
Propósitos 2025

Workbook

Propósitos 2025

1 *Espacio y tiempo*

2 *Escritura automática*

3 *Queda de la vida*

4 *Análisis de áreas*

5 *Elegimos y priorizamos*

6 *Razones y contrato*

NUESTRO *plan*

Paso 01 *Espacio y tiempo*

Prepara tu espacio y comprométe a dedicarle un tiempo sagrado a tus propósitos

Los propósitos que te marques necesitan su tiempo para pensarlos. Al fin y al cabo el destino que marcas (tus propósitos) marcarán gran parte de tu tiempo, esfuerzos y pensamientos todo este año. Así que...manos a la obra.

Márcalo en tu agenda

Busca un momento (una tarde, una mañana, lo que creas que vas a necesitar) y lo reservas para esta cita contigo misma.

Avisa a tu entorno que no vas a estar disponible durante ese espacio de tiempo.

Pon el móvil en no molestar y si puedes lejos de ti o boca abajo.



Crea un ambiente adecuado para invitar a la reflexión:

Coge todo lo que necesites...este workbook, un papel o libreta bonitos, y tu bolígrafo favorito.

Si quieres ponte una música relajante de fondo. Te recomiendo por ejemplo melodías en solfeggio o en 532Hz que te invitan a conectar contigo misma.

Ponte unas velas y/o un incienso para crear más ambiente.

Ten a mano objetos o cristales/ minerales que te invitan a reflexionar.

Haz respiraciones de 5 segundos inspirando - 5 segundos expirando. Si te parece mucho, empieza con 3-3 (3 segundos de inspiración - 3 expiración) y sigue 4-4. Conéctate con tu chakra corazón y pide inspiración y guía (al universo, a tu dios(a), a



*Divinas
y Poderosas*

NUESTRO *plan*

Paso  02

Escritura automática

Y ahora...toca ponerte a escribir.

Como te dije, no le pongas mente, es hora de que fluyas. Haz las respiraciones, pon tu mano en el corazón, déjate guiar por la música...y empieza la magia.

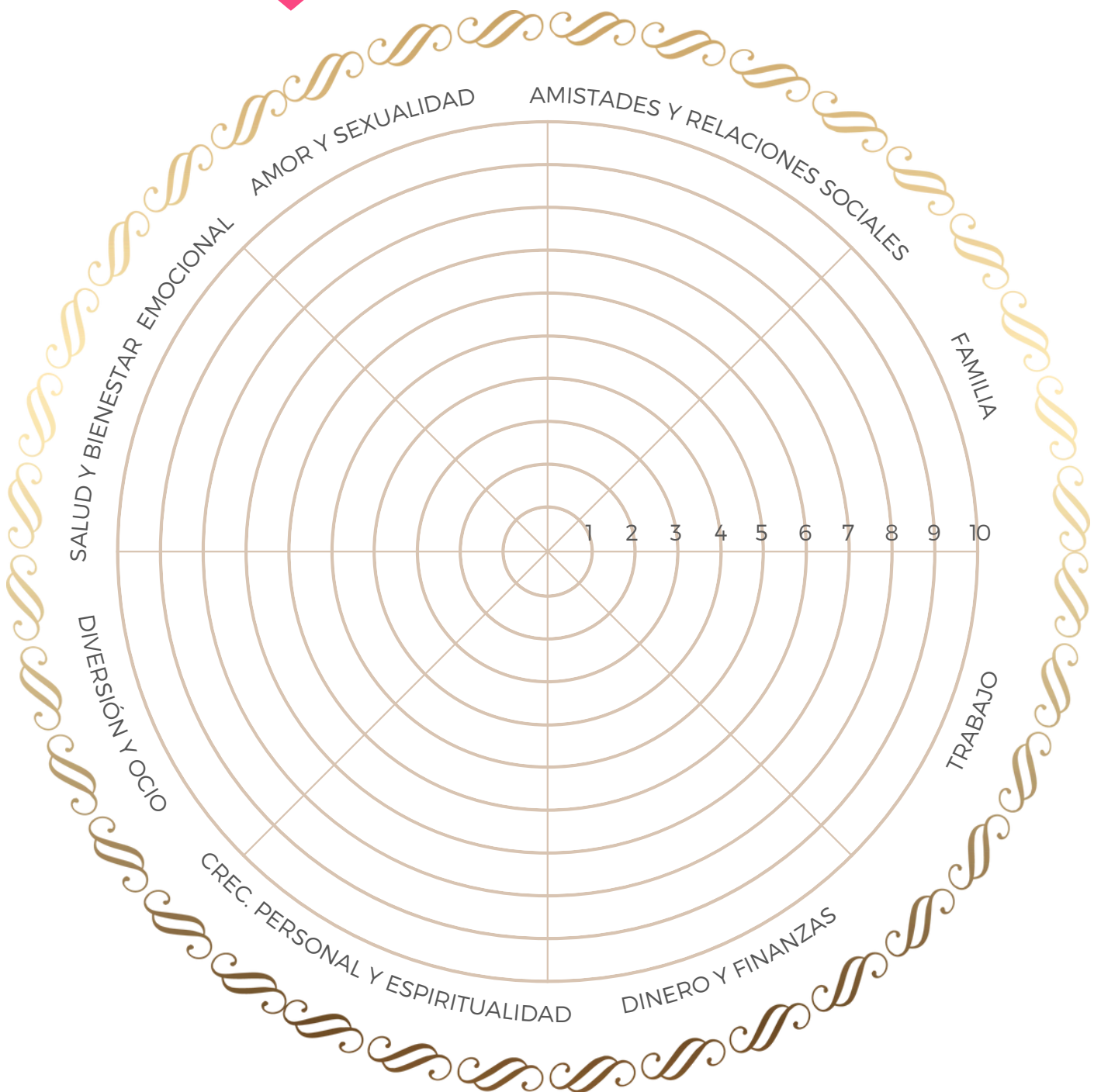
Escribe, escribe, escribe como si no hubiera un mañana y aunque no se te ocurra qué escribir hazlo, describe lo que estás viendo si no te viene la inspiración y luego ya te vendrá te lo aseguro.

Hazlo durante mínimo 10 minutos (lo digo para las que somos muy mentales como yo y necesitamos instrucciones precisas), y alarga hasta los 15-20 minutos. Aunque creas que no puedes escribir más, continúa. Al fin y al cabo es algo que harás que te va a servir para todo el año.



Divinas y Poderosas **NUESTRO** *plan*

Paso  *Rueda de la vida*



Cómo utilizar la rueda de la vida

Evalúa cada área de la rueda.

En una escala del 1 (bajo) al 10 (alto), evalúa cómo estás de satisfecha en esta área de tu vida.

Marca la puntuación en el radio correspondiente de la rueda.

Luego une las marcas. ¿Qué tan equilibrada se ve tu vida?

Luego considera en cuál de las áreas tienes más recorrido de mejora (normalmente las que tienen menor puntuación) y haz una lista de las 2-3 en las que quisieras hacer más mejoras este año.

Describe en la siguientes páginas cómo te sientes en cada una de las áreas actualmente



RUEDA DE *la vida*

Para cada área describe la situación ACTUAL

SALUD BIENESTAR EMOCIONAL

AMOR Y SEXUALIDAD

AMISTADES Y REL. SOCIALES

FAMILIA

TRABAJO

DINERO Y FINANZAS

CREC. PERSONAL Y
ESPIRITUALIDAD

DIVERSIÓN Y HOBBIES

Divinas y Poderosas NUESTRO *plan*

Paso *Análisis de áreas*

Ahora describe cómo te gustaría sentirte y cuál sería la situación ideal que te gustaría experimentar en cada una de estas áreas de tu vida.

Recuerda describir las experiencias 100% sin limitaciones como si el tiempo, los recursos y tus capacidades fueran ilimitados para conseguir el propósito en estas áreas de tu vida. No te limites al espacio dado, si necesitas más continúa en un papel.



ANÁLISIS *de áreas*

Para cada área describe la situación IDEAL

SALUD BIENESTAR EMOCIONAL

AMOR Y SEXUALIDAD

AMISTADES Y REL. SOCIALES

FAMILIA

TRABAJO

DINERO Y FINANZAS

CREC. PERSONAL Y
ESPIRITUALIDAD

DIVERSIÓN Y HOBBIES

Divinas y Poderosas

NUESTRO plan

Paso Elegimos y priorizamos

¡¡Muy bien Divina! Ya casi estás...

Ahora vuelve a leer los propósitos del paso 2, más desestructurados. Seguro que de esos hay 2 que te llaman más la atención ¿Cuáles son?

Escribe aquí:

Por lo tanto las dos áreas en las que te vas a centrar este año son:

SALUD BIENESTAR EMOCIONAL	<input type="checkbox"/>
AMOR Y SEXUALIDAD	<input type="checkbox"/>
AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES	<input type="checkbox"/>
FAMILIA	<input type="checkbox"/>
TRABAJO	<input type="checkbox"/>
DINERO Y FINANZAS	<input type="checkbox"/>
CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUALIDAD	<input type="checkbox"/>
DIVERSIÓN Y HOBBIES	<input type="checkbox"/>

PROPÓSITO 1

Mi primer propósito es en el área de: _____

Y mi propósito es:

Divido mi gran propósito en 4 pasos más pequeños que tengo que hacer para llegar a mi gran propósito

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

PROPÓSITO 2

Mi primer propósito es en el área de: _____

Y mi propósito es:

Divido mi gran propósito en 4 pasos más pequeños que tengo que hacer para llegar a mi gran propósito

PASO 1

PASO 2

PASO 3

PASO 4

Divinas y Poderosas

NUESTRO plan

Paso Razones y contrato

¡Este paso es un premio para todas aquellas que os habéis descargado el workbook y es que en este paso vamos a poner la guinda del pastel.

Primero vamos a dar razones a nuestra mente subconsciente de el beneficio que hay detrás de conseguir nuestro propósito. Así tu mente al ver los beneficios y ver que puedes estar segura consiguiendo tus propósitos se calma y está más dispuesta a conseguirlos.

Y también vamos a realizar un acto de psicomagia.

¿Qué es la psicomagia?

Es una armoniosa unión entre el lado racional y el lado mágico del ser humano. Vas a comprometerte contigo misma para conseguir tu propósito.

Vas a firmar un contrato contigo para conseguir el propósito y además de conseguirlo firmarás que te vas a dar un premio (un capricho que tu quieras).

¿Qué te parece?



CONTRATO

Yo, (tu nombre)

me comprometo a (escribe el propósito)

en la fecha (escribe la fecha al menos 6-12 meses)

porque al hacerlo me beneficia en...(escribe tu
porqué en positivo)

Y cuando lo consiga me premiaré con
(describe tu premio)

Firma:

CONTRATO

Yo, (tu nombre)

me comprometo a (escribe el propósito)

en la fecha (escribe la fecha al menos 6-12 meses)

porque al hacerlo me beneficia en...(escribe tu
porqué en positivo)

Y cuando lo consiga me premiaré con
(describe tu premio)

Firma:



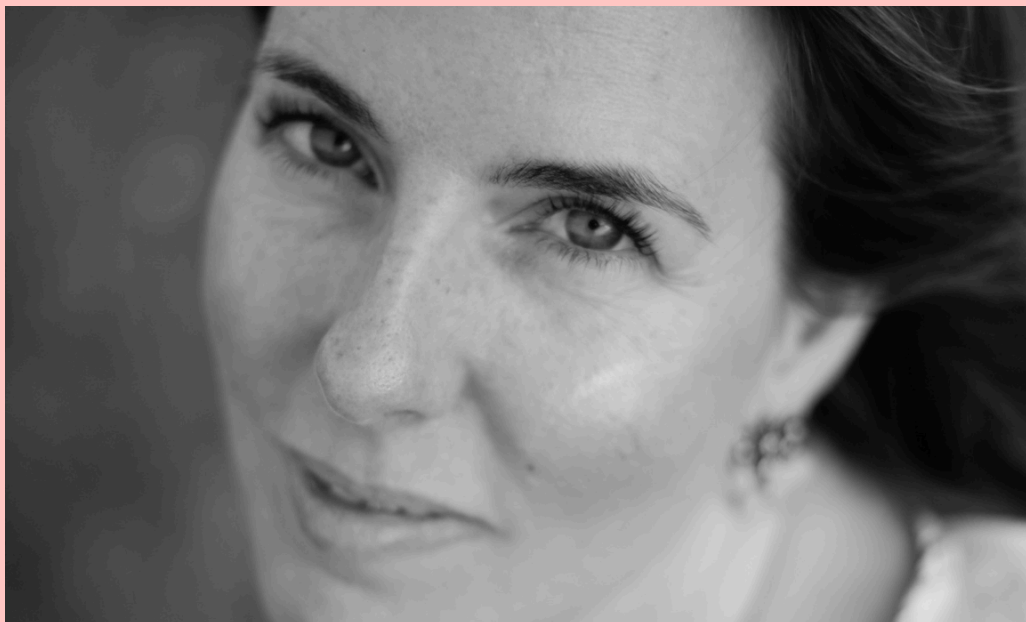
CÓMO EL COACHING CAMBIÓ MI VIDA

Dejé mi exitosa trayectoria corporativa por sentir más plenitud en mi vida:

- Soy Coach Co-Activo por The Coaches Training Institute de San Francisco desde hace más de 10 años.
- Tengo más de 20 años de experiencia empresarial exitosa y he sido Directora de Marketing en varias empresas multinacionales alemanas que facturan más de 1.000 millones de euros con sólo 29 y 33 años.
- Todo empezó con el coaching pero además he estudiado entre otros temas: Breathwork, Sanación Energética, Abundancia y Manifestación.
- Mi especialidad es el empoderamiento y la activación de la abundancia femenina.
- Tengo especial conexión para guiar a mujeres a realizar sus sueños.

¡Escribeme para trabajar conmigo!

Y hasta aquí el Workbook de Propósitos. Espero lo disfrutes y recuerda suscribirte al podcast para no perderte más episodios como este...y seguirme en mi instagram @lauperellocoach



Tu camino puede ser más fácil que el mio si decides ayudarte, quererte y dejarte guiar.

Gracias
Laura xxx

FEMME COACH BUSINESS OWNER

COPYRIGHT DISCLAIMER



Copyright © 2025 por Lau Perelló

All rights reserved. No portion of this book / workbook/ ebook may be reproduced in any form without permission from the publisher, except as permitted by EU. copyright law and spanish law..

For permissions contactemail: divinasypodeosas@gmail.com

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro/libro de trabajo/libro electrónico puede reproducirse de ninguna forma sin el permiso del editor, según la ley de derechos de autor.de la Unión Europea y leyes de España.