

El mejor regalo  
que te puedes  
hacer a vos  
mismx



Diseño Humano  
*Valentina Duarte*



+598 96 912 931



valentinaduarte\_uy



valentinaduarte.uy

# 1.

## Esperar

**Bajar 5 cambios, dejar que el mundo vaya a su velocidad y vos a la tuya relajadx y disfrutando**

Esto te va a ayudar a disminuir la ansiedad, a regular tu sistema nervioso y a atraer cosas maravillosas a tu vida.



Diseño Humano  
Valentina Duarte



+598 96 912 931



valentinaduarte\_uy



valentinaduarte.uy



## 2. Cuerpo

**Conectar con tu cuerpo a diario, ¿Qué siente? ¿Qué necesita realmente?**

Esto te da poder, potencia tu ser individual, te brinda un mayor discernimiento y te da las respuestas confiables para vos.



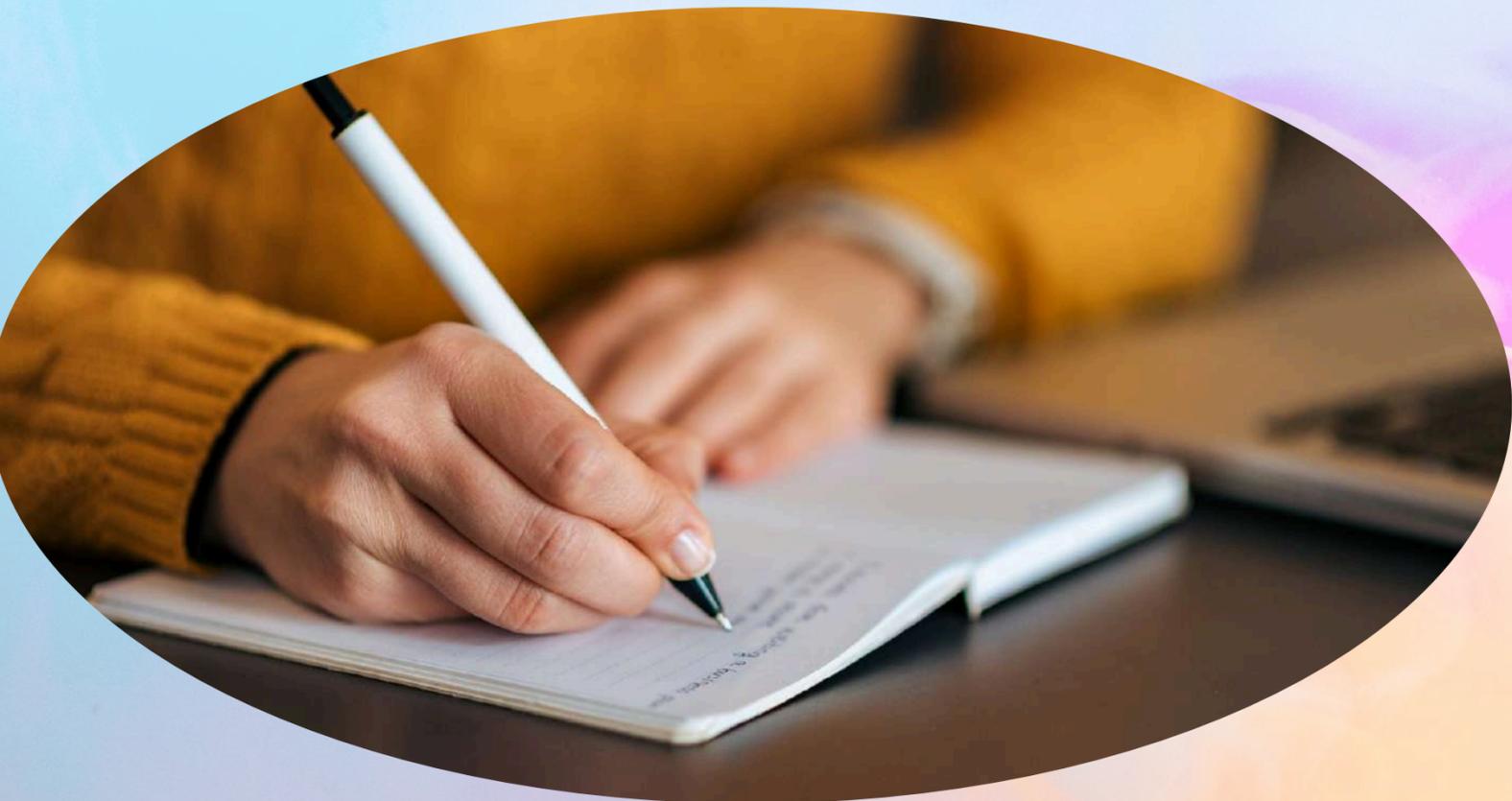
+598 96 912 931



valentinaduarte\_uy



valentinaduarte.uy



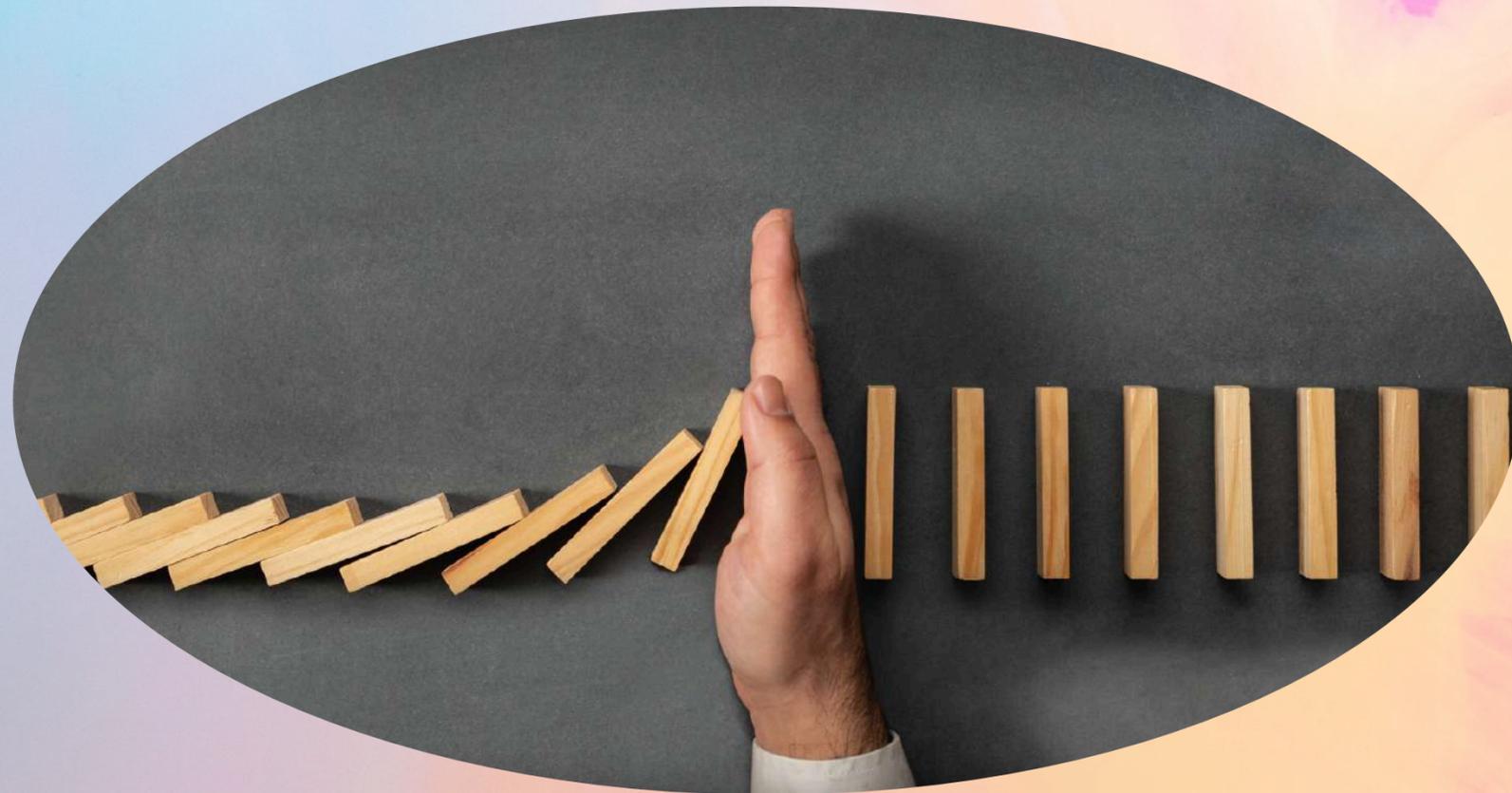
## 3. Creatividad

**Todxs somos seres creativxs, está en nuestra naturaleza.**

Canalizá tu mensaje en los momentos de melancolía mediante el arte, cantá, bailá, pintá, escribí, etc.



# 4. Honrarte y Respetarte



**Saber decir Si cuando es un si y saber decir No cuando es un no.**

Tan simple como suena pero cómo nos cuesta estar en presencia y poder discernir adecuadamente, por eso son vitales los pasos 1, 2 y 3.



Diseño Humano  
Valentina Duarte



+598 96 912 931



valentinaduarte\_uy



valentinaduarte.uy

# 5. Sexualidad

**Entender que la sexualidad es sagrada y divina.**

Ya seas Hombre o Mujer es vital que conectes con tu poder sacral, con tu centro del Sacro, hacé actividades que te ayuden en eso.



Diseño Humano  
Valentina Duarte



+598 96 912 931



valentinaduarte\_uy



valentinaduarte.uy



## 6. Cuestionar

**No te creas todo lo que dicen por ahí,  
preguntate y pasalo por tu cuerpo  
antes de ser otro clon más.**

A un nivel más profundo, cuestionate a vos,  
¿quién sos? ¿qué crees? ¿qué valorás? ¿qué te  
hace bien? Es momento de salir y mostrar quién  
sos de verdad.



+598 96 912 931



valentinaduarte\_uy



valentinaduarte.uy

# 7. Seguridad

**Es seguro mostrarte tal cual sos, es seguro diferenciarte de lxs demás.**

No tengas miedo a que te juzguen, no tengas miedo al rechazo, sentirte tranquilx y segurx siendo fiel a vos mismx es el mayor regalo que te podes dar.



Diseño Humano  
Valentina Duarte



+598 96 912 931



valentinaduarte\_uy



valentinaduarte.uy