



VALEDUARTE.COM

Diseño Humano, Manifestación  
y Sanación Cuántica

Año  
nuevo

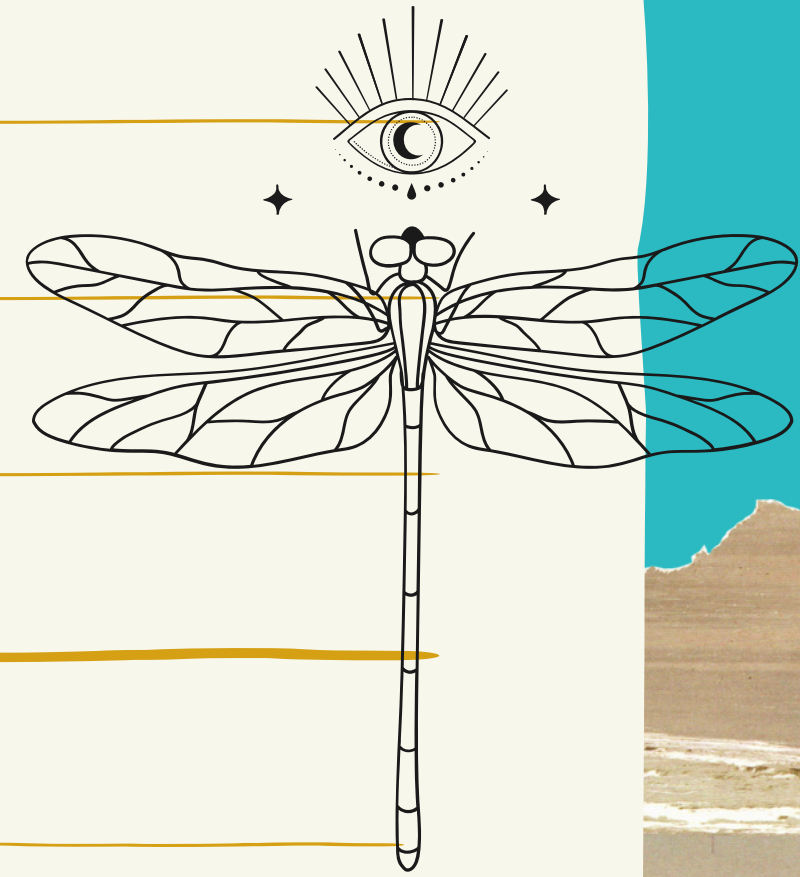
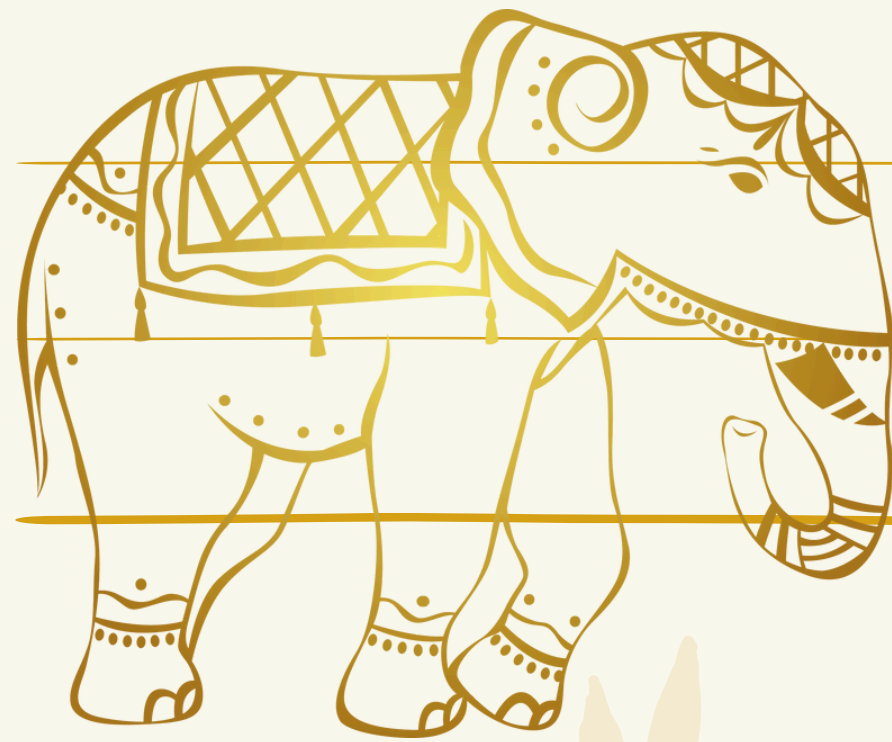
Comienza hoy  
a crear tu  
vida soñada

Manifiesta la vida maravillosa que viniste a vivir

# Vision Board



# Paso a paso

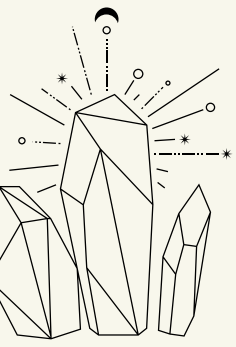


- Introducción
- Hábitos
- Diseño Humano
- Visualiación
- Confianza y certeza
- Hogar
- Gozo y disfrute
- Trayectoria profesional
- Cuidado personal
- Afirmaciones
- Amuleto





# Introducción



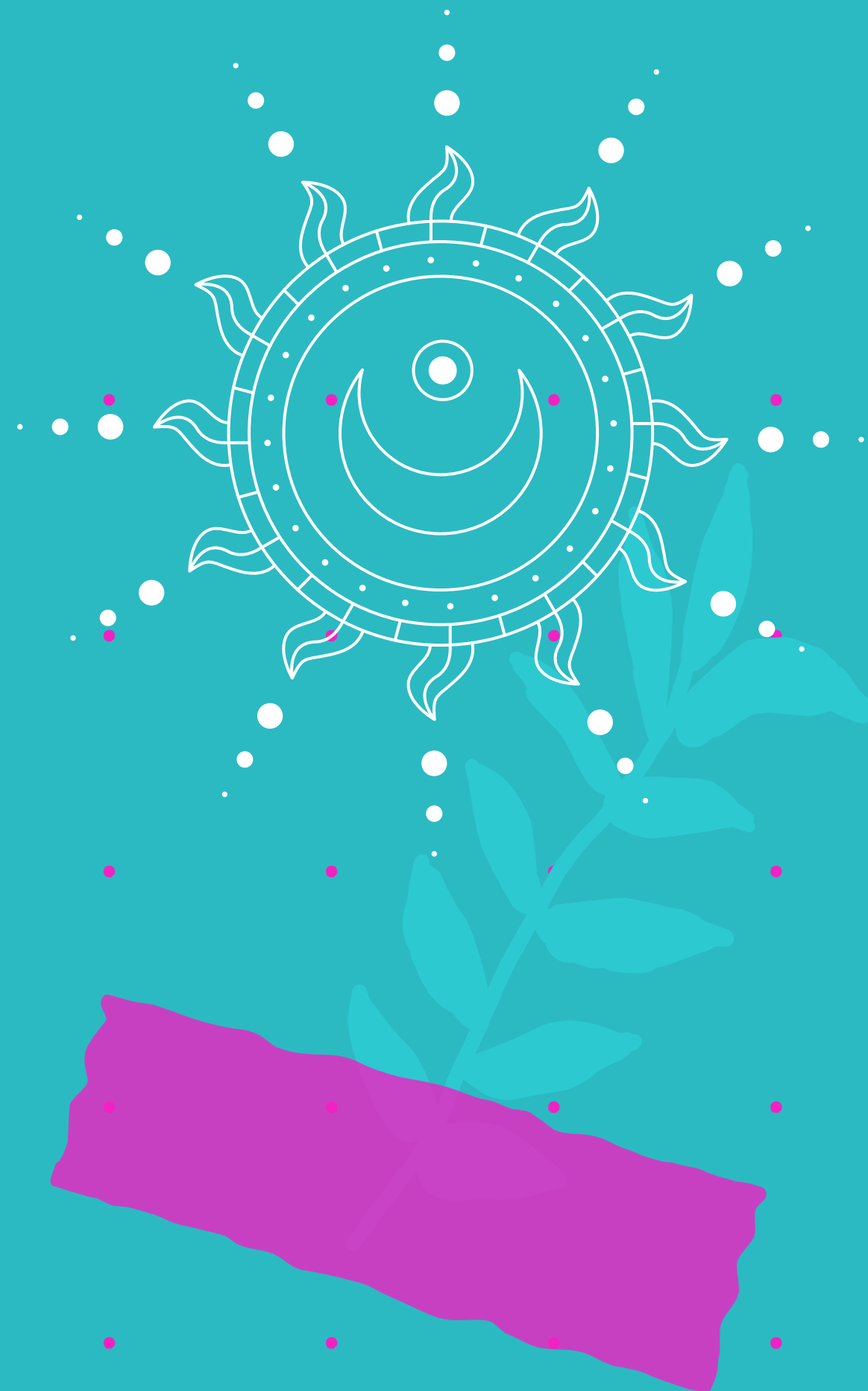
Este tablero de Visión es un amuleto diseñado para que te empoderes y actúes en la creación de tu vida en donde corresponde y conectes con la energía creadora para permitir que la materia alinee todo a tu favor.

Toma el primer paso, torna tus sueños en realidad a través de visualizar y manifestar con tu tablero de visión!

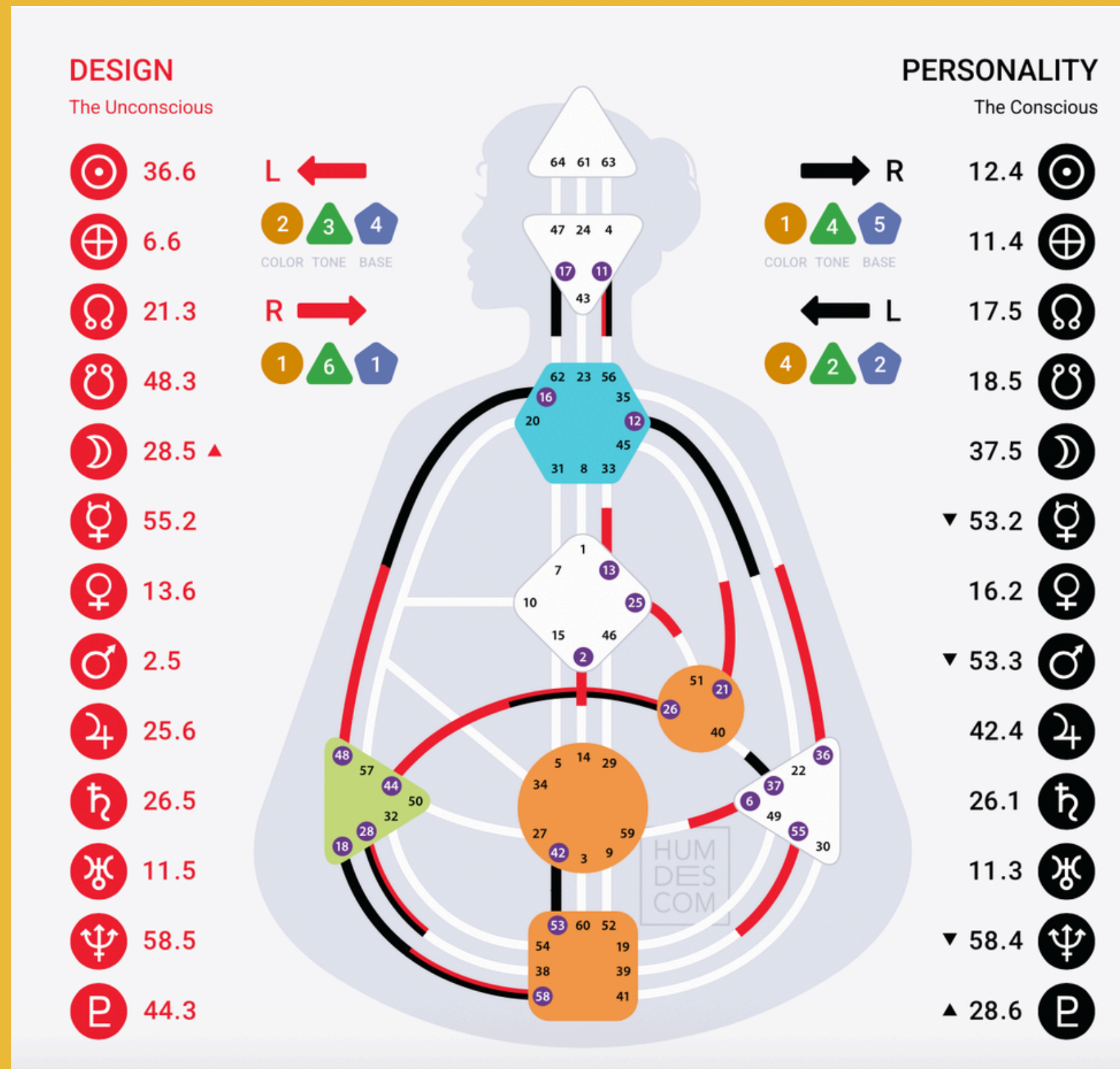


# Hábitos

- Conocer tu diseño humano y tu guía de Nutrición.
- Visualizar antes de dormir.
- Sostener durante el día, actuar conforme a tu ser.
- Escuchar el cuerpo.
- Permitir que la vida fluya.

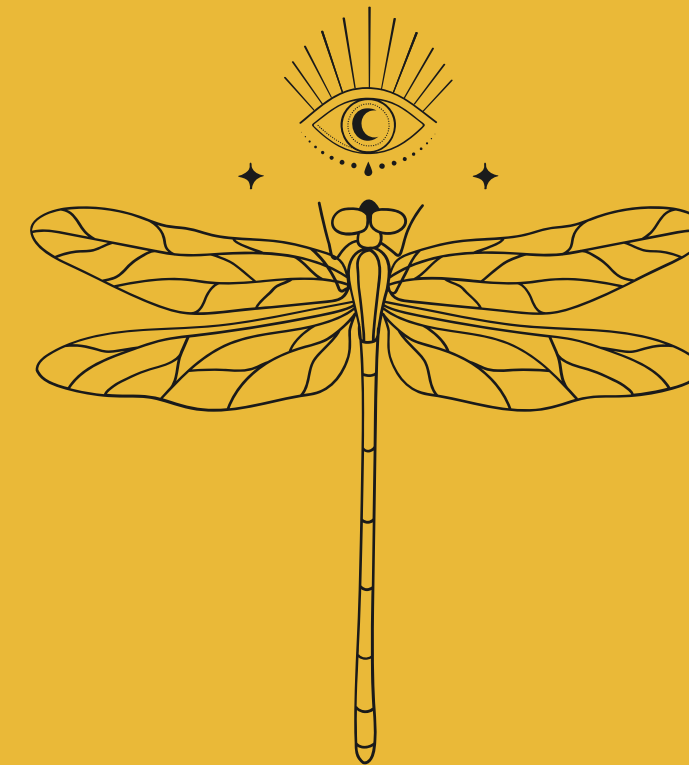






# Diseño Humano

Conoce tu Diseño y tu guía de Nutrición para saber cuál es el camino más corto hacia tus sueños.





1

Establece media hora sin que nadie te interrumpa para hacer esto y trae un cuaderno para anotar.

2

Tómate un momento para relajarte, cierra los ojos, conecta con tu cuerpo.

3

Pregúntale a tu corazón qué experiencias quiere vivir y dile que te las muestre.

4

Permite que las imágenes, sonidos, colores, aromas, info lleguen sin juicios. Tus sueños nunca son demasiado grandes! ni lejanos!

5

Anota en el cuaderno toda la info que te llegó.

# Visualización

visualiza  
escenas de la  
vida que  
quieres vivir

Lo más importante  
es cómo te sientes  
al vivir esa vida,  
registra esas  
sensaciones.

Anota cuáles son  
las experiencias  
que te brindan cómo  
te quieres sentir.

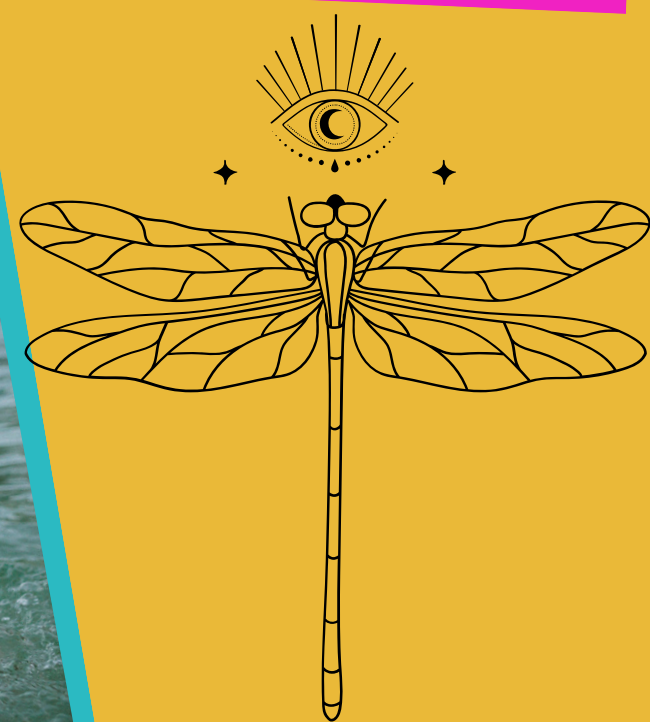






VALEDUARTE.COM

Diseño Humano, Manifestación  
y Sanación Cuántica



# Confianza y certeza

No importa lo que sea que veas en el exterior, mantente confiando en que la materia está moviendo todo a tu favor, aunque a tu mente le parezca lo contrario!



+598 96 912 931



DiseñoHumano-2027



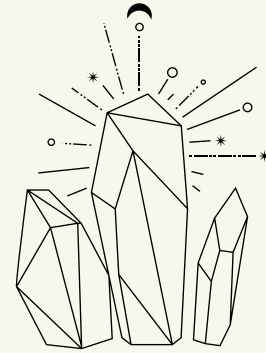
valentinaduarte.uy



Asegúrate de incluir en el  
tablero de visión: tu casa  
y tu espacio de trabajo,  
cuidado personal y gozo y  
disfrute

Anota  
palabras  
clave

Recuerda la  
sensación

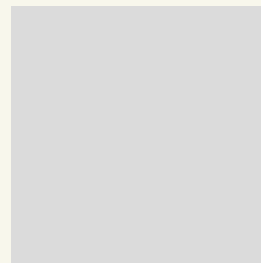


1

Colores, aromas, texturas, materiales  
y sabores, todo lo que venga de los  
sentidos

2

Establece paletas, imágenes, sensaciones  
y experiencias que quieres vivir.



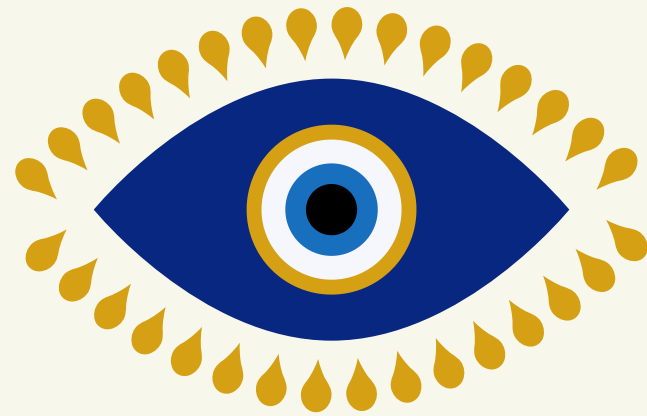
Paleta





# Gozo y Disfrute

Viajes, paseos, hobbies, deportes,  
aire libre, arte, música, conexión  
espiritual, etc

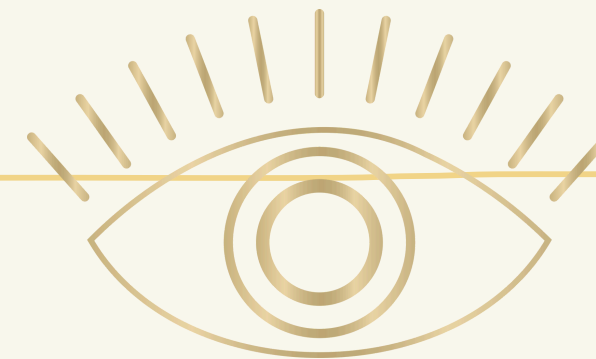


# Trayectoria profesional

Encuentra tu genialidad, aporta el servicio que viniste a  
brindar al mundo siendo quien sos.

Permítete que sea liviano y gozoso, sin sacrificio. Pleno  
de disfrute.

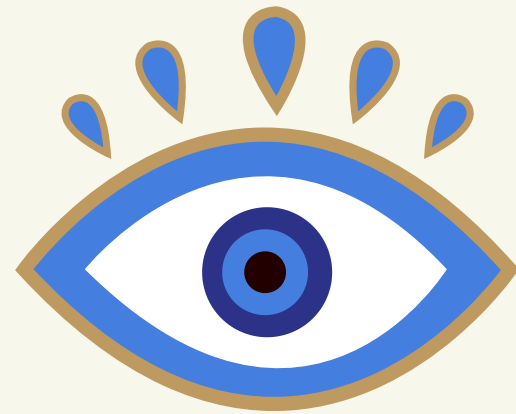
Que te paguen por ser vos!





# Cuidado personal

Mantener el equilibrio en todos los aspectos de la vida es importante para sentir plenitud. Y uno de los más importantes es cuidar de ti!







VALEDUARTE.COM

Diseño Humano, Manifestación  
y Sanación Cuántica



Escribe frases que te inspiren a ser tu misma y cuidados personales diarios, semanales y mensuales.

Escribe una práctica diaria

Escribe una frase que te inspire

Escribe una práctica diaria

Escribe una práctica semanal

Escribe una práctica mensual

Escribe una frase que te inspire



+598 96 912 931



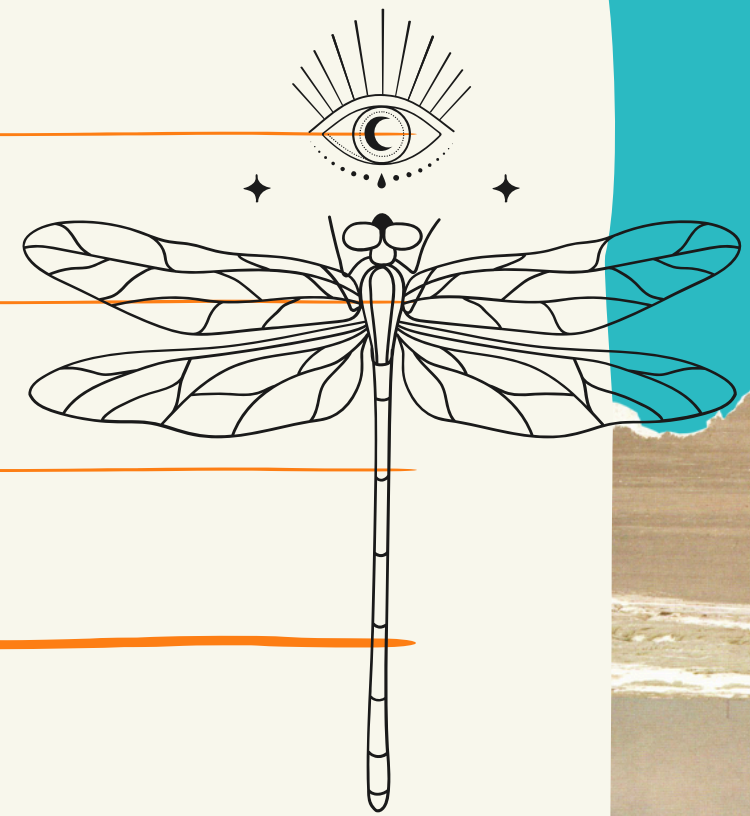
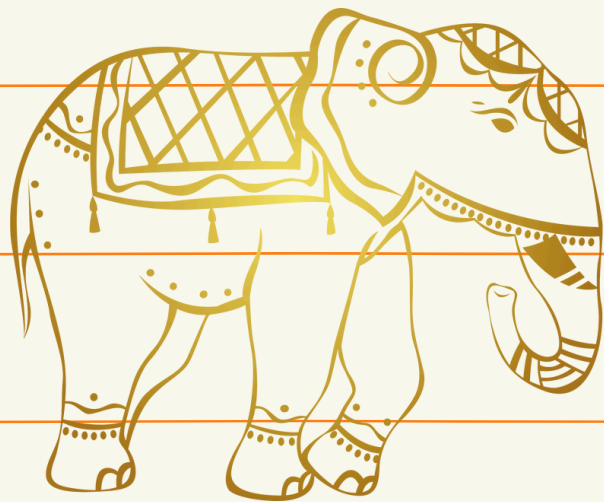
DiseñoHumano-2027



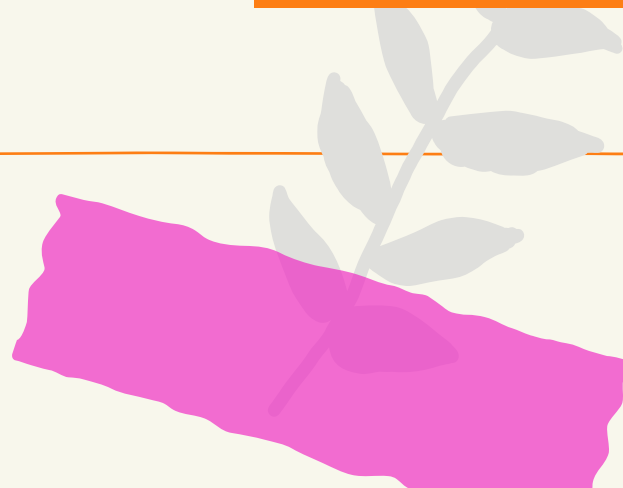
valentinaduarte.uy



# Afirmaciones



Escribe todas las  
afirmaciones que te hagan  
vibrar alto, sentirte feliz  
y suficiente!

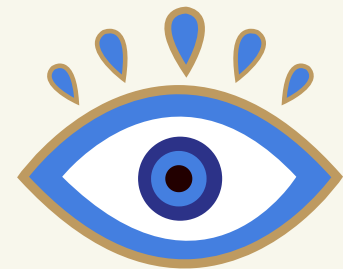




# Mi Vision Board



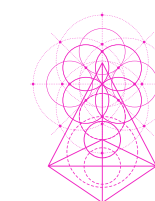
Crea un **Mantra** ó frase para este año, que sea la frase que al decírtela te ancle a esta frecuencia.



Escribe tus afirmaciones

- 1 Haz un resumen e incluye algo de cada área, puedes agregar textos!
- 2 Te dejo un amuleto para colorear y colocar con tu tablero , poner la intención y la energía en estos símbolos poderosos junto a tu tablero maximiza la energía.





**VALEDUARTE.COM**  
Diseño Humano, Manifestación  
y Sanación Cuántica

 +598 96 912 931

 DiseñoHumano-2027

 valentinaduarte.uy