



Métodos Naturales para Relajarse

Liberación	Tema	Comentarios Adicionales
Semana 1	Bienvenida	- para iniciar-
	Recuperando la Calma	- para estudiar-
	Ejercicios de Respiración - Las bases	- para estudiar-
	Ejercicio 1 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 1 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
Semana 2	Evita alimentos estresantes	- para estudiar-
	Ejercicio 2 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 2 de Respiración (guiado)	- para hacerlo el primer día -
	Ejercicio 3 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 3 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
Semana 3	Bases de la alimentación saludable	- para estudiar-
	Nutre tu cerebro y tu sistema nervioso	- para estudiar-
	Ejercicio 4 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 4 de Respiración (guiado 3-6)	- para hacerlo todos los días-
Semana 4	Vive en el presente	- para estudiar-
	Despertando a la oruga	- para estudiar-
	Ejercicio 4 de Respiración (guiado 4-8)	- para hacerlo todos los días-
Semana 5	Saliendo de la zona de confort	- para estudiar-
	Ejercicio 4 de Respiración (guiado 5-10)	- para hacerlo todos los días-
Semana 6	Desintoxícate	- para estudiar-
	Ejercicio 2 de Respiración (guiado)	- para hacerlo el primer día -
	Ejercicio 5 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 5 de Respiración (guiado 3-1-3)	- para hacerlo todos los días-
Semana 7	El ejercicio físico es vital	- para estudiar-
	Ejercicio físico 1	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 5 de Respiración (guiado 5-3-5)	- para hacerlo todos los días-

Liberación	Tema	Comentarios Adicionales
Semana 8	Relajando el cuerpo por medio de la mente	- para estudiar-
	Ejercicios de Cabeza y Cuello	- para hacerla todos los días-
	Meditación 1	- para hacerla todos los días-
	Ejercicio físico 2	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 6 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 6 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
Semana 9	Comenzando a meditar	- para estudiar-
	Meditación 2	- para hacerla todos los días-
	Ejercicio físico 3	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 7 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 7 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
Semana 10	Tomando el sol	- para estudiar-
	Ejercicio físico 4	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 2 de Respiración (guiado)	- para hacerlo el primer día -
	Ejercicio 8 de Respiración (explicación)	- para estudiar-
	Ejercicio 8 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
Semana 11	Conexión a tierra	- para estudiar-
	Ejercicio físico 5	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 8 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
	Meditación 3	- para hacerla todos los días-
Semana 12	Iniciando tu transformación	- para estudiar-
	Ejercicio físico 6	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 8 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
	Meditación 4	- para hacerla todos los días-
Semana 13	Tomando el control de tu mente	- para estudiar-
	Ejercicio físico 7	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 8 de Respiración (guiado)	- para hacerlo todos los días-
	Meditación 5	- para hacerla todos los días-

Liberación	Tema	Comentarios Adicionales
Semana 14	Hidroterapia	- para estudiar-
	Ejercicio físico 5	- para hacerlo todos los días-
	Ejercicio 2 de Respiración (guiado)	- para hacerlo el primer día -
	Meditación 6	- para hacerla todos los días-
Semana 15	Entra al capullo (conócete)	- para estudiar-
	Ejercicio físico 6	- para hacerlo todos los días-
	Meditación 7 de sanación	- para hacerla todos los días-
Semana 16	Observarte es el punto de partida	- para estudiar-
	Ejercicio físico 7	- para hacerlo todos los días-
	Meditación 7 de sanación	- para hacerla todos los días-
Semana 17	Conociendo tus emociones	- para estudiar-
	Ejercicio físico 5	- para hacerlo todos los días-
	Meditación 7 de sanación	- para hacerla todos los días-
Semana 18	Reflexología para principiantes	- para estudiar-
	Descanso suficiente y eficiente	- para estudiar-
	Ejercicio físico 6	- para hacerlo todos los días-
Semana 19	Valora tus habilidades	- para estudiar-
	Ejercicio físico 7	- para hacerlo todos los días-
Semana 20	Descubre tu pasión	- para estudiar-
	Busca un sueño y da el primer paso	- para estudiar-
	Ejercicio físico 5	- para hacerlo todos los días-
Semana 21	Transformando tus pensamientos	- para estudiar-
	Homeopatía para cuerpo y mente	- para estudiar-
	Ejercicio físico 6	- para hacerlo todos los días-
Semana 22	Acupuntura y sistema nervioso	- para estudiar-
	Masajes y auto-masajes	- para estudiar-
	Ejercicio físico 7	- para hacerlo todos los días-
Semana 23	Diseñando tu nueva visión de la vida	- para estudiar-
	Aprendiendo a elegir	- para estudiar-
	Ejercicio físico 5	- para hacerlo todos los días-

Liberación	Tema	Comentarios Adicionales
Semana 24	Aprendiendo a volar	- para estudiar-
	El momento es ahora	- para estudiar-
	Ejercicio físico 6	- para hacerlo todos los días-
Semana 25	Conexión espiritual	- para estudiar-
	Disfruta tu parte artística	- para estudiar-
	Ejercicio físico 7	- para hacerlo todos los días-
Semana 26	Trascendencia	- para estudiar-
	Vivir en plenitud	- para estudiar-
	Ejercicio físico 5	- para hacerlo todos los días-

Métodos Naturales para Relajarse

