



Amor Propio

GUÍA ANGELICAL

www.eljardindelosangeles.mex.tl
www.patriciatanus.com

AMOR PROPIO

© 2021 EL JARDÍN DE LOS ÁNGELES / PATRICIA TANUS

Todos los derechos reservados.

Queda estrictamente prohibido reproducir, total o parcialmente, los contenidos y cualquiera de los materiales presentados en este trabajo. Por lo que su difusión o publicación de forma independiente a este formato queda estrictamente prohibido, si deseas compartirlo con alguien más, puedes compartir el enlace de mi sitio web para que la persona pueda tener acceso al archivo y al resto de información que hay en este.

Espero que comprendas el esfuerzo que implica crear una guía así, por ello te agradezco que utilices este material solo para ti y no copies, compartas, publiques ni distribuyas nada de el sin consultarme antes. Los ángeles, las hadas y yo agradecemos y celebramos tu honestidad, amor y respeto a nuestro trabajo.

GUÍA ANGELICAL PARA EL AMOR PROPIO

En varias ocasiones por pérdidas importantes en mi vida he llegado a padecer de depresión y ansiedad, al grado de ser medicada o de ser hospitalizada para poder salir de esos episodios, ha sido gracias a mi trabajo personal con los ángeles y a un cuidado de mí misma que he logrado superar aquellos malos momentos tan malos y agotadores. De hecho te podría decir que desde el 2015 he tenido una guía tan constante y oportuna tanto por parte de los ángeles como de las hadas y elementales de la Madre Tierra. Gracias a ese trabajo he desarrollado diversas herramientas y talleres que tiene ese enfoque de amor propio que tanta falta hace hoy en día. Si quieres conocer más sobre esas propuestas [DA CLIC AQUÍ](#) o visita mi sitio web http://patriciatanus.com/cursos_en_linea en la zona de cursos online.

Regresando al punto central del amor propio, te comentaba que agosto del 2015 comenzó un proceso de sanación y de transformación profundo, al grado que hoy puedo reflejarlo en mis actividades diarias, en mis decisiones y en mis experiencias de vida, con ello no quiero decir que no me equivoco o que no llego a tener malos ratos, lo que si deseo es hacerte saber que el trabajo de amor propio que te invito a hacer con estos tips es para que puedas tener una perspectiva distinta de cada situación y sobre todo tengas confianza en ti, en tus talentos y habilidades para sobrepasar cada reto y más aún, a tener una actitud de amor que hace que los retos se vuelvan ante nuestros ojos grandiosas oportunidades para mostrar lo mejor de nosotras.

Es importante tengas en cuenta que esto es un proceso, por lo que sin duda habrá días altos y días bajos, pero te puedo decir que con el paso de los meses y de los años llegarás a estar tan en paz contigo que disfrutarás cada etapa de vida, tu dialogo interno será más amable y la comunión con tus espíritus guías se fortalecerá. Pero, comencemos por el principio...

¿Qué es el amor propio?

Algo que me han enseñado los ángeles sobre el amor propio es que esta intrínsecamente ligado con la dignidad. Y la dignidad es darnos un valor independientemente de las opiniones o juicios tanto personales como de otras personas. En este camino en compañía de los ángeles fui inspirada a

sumergirme en el tema de la dignidad, y es así como llegué a leer infinidad de libros sobre el tema, uno de ellos fue la Biblia, y lo leí no tanto por su vínculo religioso, sino porque en este encuentras un epílogo que te inspira a trabajar en ti misma, o por lo menos así sucedió en mí. Al leer Proverbios 31:8 me sentí inspirada a trabajar en mí, para agradarme a mí misma, para SER YO MISMA.

Fue a través de meses e incluso años que he logrado comprender que el amor propio es dejarnos ser, es tener un gran respeto hacia nosotras y tomar acción por nuestro bienestar y felicidad.

El amor propio se puede traducir en ocuparte de ti, de tus necesidades, hacerte responsable de tus acciones, y no sacrificar tu bienestar por complacer a los demás o por sentirte válida o aceptada.

También he logrado hacerme consciente de que tener amor propio no significa que siempre te va a gustar cómo te ves o cómo actúas, o que piense que eres la persona más hermosa e inteligente del mundo. Lo que sí implica es aceptarte en las buenas y en las malas, y dedicar tiempo a corregir aquello que sea necesario para minimizar las malas rachas en la medida de lo posible.

Amarte a ti misma significa que vas a darle luz y creatividad innovadora a tu sombra, vas a abrazar a tus demonios o dragones internos y los vas a escuchar y atender para transformarlos en oro.

Ahora dime... estas lista para ocuparte de ti misma???

En esta guía voy a compartirme 10 pasos para ir viviendo poco a poco ese proceso de amor propio y por supuesto que energías angélicas pueden ayudarte, acompañarte e inspirarte a vivir este reencuentro con tu propia esencia.

**SI ALGO TE APASIONA NO ES POR AZAR,
ES TU VOCACIÓN.**

FABIENNE FREDRICKSON

“

7 PASOS HACIA TI...

▼ APRENDE A ESCUCHARTE.

AMADO ARCÁNGEL GABRIEL, GRACIAS POR AYUDARME A ESCUCHARME Y A TRANSFORMAR MIS PENSAMIENTOS Y PALABRAS EN BIENESTAR.

El arcángel Gabriel ha sido mi tutor en esta materia, con su guía me ha enseñado la relevancia que tiene escucharme. Escuchar mis pensamientos, mi voz, mis emociones e incluso a mi cuerpo.

Bajo su guía he ido aprendiendo a reconocer cuando estoy enfocando mi energía en pensamientos negativos o de miedo (sean propios o de otras personas) y cuando estoy invirtiendo mi energía en pensamientos creativos y que me generan verdaderamente alegría. También me ha enseñado a identificar en mi cuerpo cuando algo no es bueno para mi y es necesario hacer un alto y cuando puedo aventurarme a vivir al máximo la experiencia.

Es por ello por lo que hoy te invito a que en este primer paso dediques 5 minutos diarios a platicar con Gabriel Arcángel, abriéndote a su guía e inspiración, así mismo te motivo a ESCUCHARTE, escucha como te expresas de ti y de los demás, cual es tu dialogo diario ya sea con tus amigas, familiares o compañeros de trabajo, cuales son esas palabras que se repiten una y otra vez en tu mente. Y si estas palabras te generan estrés o te mantienen enlazada con el miedo, la carencia, la enfermedad o los conflictos mundiales entonces PARA, haz un alto y reflexiona sobre que puedes hacer para ir cambiando esas charlas del día a día. Que frases o decretos puedes decirte para modificar esa idea negativa sobre ti o sobre la situación y más aún, hazte consciente de si le haces caso a tu cuerpo o lo dejas pasar de largo provocándote padecimientos severos y experiencias no gratas.

Aquí te dejo tres frases que suelo decirme para hacer un cambio en mi estilo de pensamiento:

- *Ok, está bien, pero yo elijo amor.*
- *Si, quizá esto tenga sentido, pero yo elijo cambiar mi frecuencia.*

- *Me doy permiso de hacerlo o de sentirme diferente.*

▼ **NO TE COMPARES**

GRACIAS AMADO JOFIEL ARCÁNGEL POR AYUDARME A VER Y VALORAR MI BELLEZA INTERIOR.

Uno de los más malos hábitos que tenemos hoy en día es la comparación. Sea de forma consciente o inconsciente nos comparamos con aquellas personas que vemos en redes sociales o en nuestro entorno. El problema que esto genera es que la comparación hace que nos desconectemos de nosotras mismas, de esa unión que tenemos con nuestro ser sabio y luminoso.

Recuerda que la mayoría veces cuando te comparas te estás diciendo de forma indirecta o inconsciente que tú eres menos que la persona que estás viendo, y esto hace que te sientas triste e insegura.

Todos somos seres únicos, irrepetibles, indivisibles e infinitos por ello es importante te aceptes cómo eres, y te des la oportunidad de CONOCER tu propia luz. Darte un tiempo para observarte, escucharte, o simplemente saludarte por la mañana con una palabra bonita, será sin duda la mejor forma de darte amor todos los días.

▼ **RODEATE DE LUZ TODOS LOS DÍAS.**

*GRACIAS MIGUEL ARCÁNGEL POR ENVOLVERME EN LUZ ZAFIRO
Y MANTENERME ENFOCADA EN LO QUE ES BUENO Y SANO PARA MI.*

Uno de los hábitos que he gestado en mi es que todas las mañanas sea como sea me conecto con la energía de Miguel Arcángel, sobre todo si tengo planes de salir a la calle. Aún así, estando en casa siempre es bueno tener la compañía y amor de Miguel Arcángel.

Cuando te envuelves o rodeas de luz (con el poder de tu mente) haces que una capa de magia divina te vuelva invisible a aquello que pueda provocarte disarmonía o malestar. Así mismo esta luz te hace sentirte segura

y confiada lo que hace que puedas moverte con facilidad y enfoques tu energía en lo que sí quieres o necesitas hacer.

Todas las mañanas al despertar di este decreto y con el paso de las semanas irás notando como tu ánimo, seguridad y confianza se vuelven más armoniosos.

- ♥ **HAZ UNA LISTA DE COSAS QUE SIENTES QUE TE FALTAN PARA VIVIR EL AMOR PROPIO A TOPE.**

*GRACIAS URIEL ARCÁNGEL POR MOTIVARME A SER CREATIVA
Y OCUPARME DE MIS NECESIDADES CON LIBERTAD, ALEGRÍA Y PASIÓN.*

Hay dos frases que seguro has escuchado:

- *Pide y se te dará.*
- *La respuesta está en tu corazón o dentro de ti.*

Verdad que sí las has leído o escuchado por ahí??? Pues estas frases tienen toda la razón del mundo. El hecho de pedir no implica que seamos débiles o que no podamos valerlos por nosotras mismas. Pedir a Dios, a los ángeles, al Universo o a nuestros seres queridos implica que tenemos confianza en ellos, que sabemos que podemos contar con su ayuda y lo mejor de todo es que nos hacemos conscientes de que tenemos derecho a recibir para poder compartir.

Ahora bien, en relación con las respuestas que hay dentro de nosotras, esas se llaman CORAZONADAS. Una corazonada es tener la sensación o sospecha de que algo va a ocurrir, y si prestamos atención a esta podremos tomar mejores decisiones al momento de actuar.

Si tomas en cuenta estas dos frases y las aplicas en tu día a día de forma consciente estarás trabajando en equipo con lo divino y con tu sabiduría interna. Esto sin duda te genera esa sensación de seguridad, confianza, fe y certeza que siempre necesitamos o queremos sentir.

A su vez, al pedirle al universo o a los ángeles nos abrimos a un infinito de posibilidades de que las cosas salgan de una manera diferente y mejor. Es por eso por lo que el reto en este paso es soltar el control, salirte de lo común

y permitir que Uriel Arcángel te inspire a cosas nuevas, a formas de ver la vida a través de otros colores, aromas y sabores.

▼ LLEVA UN DIARIO O LIBRO DE SOMBRAS.

*GRACIAS CHAMUEL ARCÁNGEL POR INSPIRARME
A DEDICAR TIEMPO PARA MI EN AMOR Y ARMONÍA.*

Si algo suelo hacer es escribir, tengo de hecho muchas libretas, amo las libretas!!! En ellas puedo expresar todo tipo de ideas, tengo libretas para dibujar, para llevar un registro de mis lluvias de ideas, para anotar e ilustrar mis sueños y deseos, para dialogar con las energía divinas y uno para llegar registro de mis tareas por hacer. Todas ellas están siempre en sintonía con la energía de los ángeles. Las intenciono con la finalidad de recibir guía e inspiración de los ángeles, así como tener su ayuda para lograr aquello que me propongo hacer.

Puedes en esta práctica de escritura hacer una carta mensual para ti, dedica un día al mes en donde puedas estar en un lugar tranquilo y cómodo para ti, escribe una carta para tu yo de hace 10 años o para tu yo del próximo mes donde le cuentes, o bien, lo mucho que has cambiado, aprendido y crecido o, lo mucho que la amas y que confías en ella, motivándola a dar lo mejor de sí. Puedes escribirte cartas para ti también en el presente donde afirmes lo mucho que te amas y lo bien que te va en la vida. Este ejercicio fortalece tu pensamiento creativo-positivo.

Te recomiendo que mientras escribes te procures de un ambiente armonioso con velas, inciensos, música de fondo y una bebida agradable.

Puedes también escribir sobre:

- *Qué has hecho bien este año.*
- *Qué retos que creías inalcanzables has superado.*
- *De qué estas orgullosa o feliz.*
- *Qué hiciste que nunca creías que lo ibas a hacer y de lo cuál te sientes plenamente satisfecha.*

- *Puedes llevar un diario de gratitud hacia ti misma.*

▼ ELEVA TU VIBRACIÓN.

GRACIAS ZADQUIEL ARCÁNGEL POR AQUIETAR MI MENTE Y MI CORAZÓN, GRACIAS POR INSPIRARME AL PERDÓN Y A LA CREACIÓN DE UNA VIDA AMABLE Y AMOROSA PARA MI.

Lleva tus pensamientos y vibración a otro nivel y deja la negatividad atrás. Algo que me ha ayudado a elevar mis pensamientos y vibración es repetir afirmaciones diariamente, este de buenas o no, me doy por lo menos 5 minutos para respirar profundo tres veces y decir 45 veces una afirmación, frase o palabra positiva. A veces solo digo 45 veces la palabra PAZ y en menos de media hora mi energía está en otro nivel. Sobra decir que la repetición de los códigos sagrados también ayuda, y mucho. [AQUÍ ENLACE PARA MI CURSO GRATIS DE CÓDIGO SAGRADOS.](#)

Retomando el tema de las afirmaciones, tanto estas como los mantras o decretos son poderosas frases que nos ayudan a cambiar nuestras creencias, patrones o estilos de pensamiento, y aquellas programaciones que nos fueron gestadas o incrustadas a través de los medios de comunicación o bajo las normas culturales y sociales. Por ejemplo una creencia que comúnmente tenemos como mujeres y que nos fue gestada colectivamente, es que los hombres pueden violentarnos y por lo tanto debemos tener cuidado de ellos. Otra es que como mujeres nos cuesta mucho trabajo ser reconocidas por nuestros talentos y habilidades. Otra más es que tenemos que luchar para tener una vida moderadamente “bien”.

Así que el reto en este paso es que puedas dedicar diariamente de 5 a 10 minutos diarios a aquietar tu mente, perdonarte por gestar esas ideas y darte la oportunidad de sembrar nuevas semillas de pensamiento creativo a través de la repetición mántrica o de esas afirmaciones y palabras de poder que sabes que te hacen sentir bien.

Aquí te dejo algunas frases para que comiences ya mismo con esta práctica:

- *Yo soy hermosa tal como soy.*
- *Mi pensamiento es creativo y positivo.*

- *Tengo ideas y son exitosas.*
- *Mis emociones están alineadas a lo divino.*
- *Confío en mis capacidades, se que puedo y quiero hacerlo.*
- *Me reconozco como una mujer única y divina.*
- *Disfruto de la compañía y ayuda de mis amados ángeles.*
- *Soy paz y armonía en todo momento.*
- *Puedo ver mi panorama completo.*
- *Soy líder e inspiración.*
- *Puedo levantarme por mi misma y avanzar con confianza.*
- *Perdono esta idea sobre mi o sobre este asunto y elijo amor.*
- *Gracias universo por ayudarme a ver este asunto o situación a través de los ojos del maestro del amor.*
- *Gracias amados ángeles por inspirarme a conectar con el amor que hay en mi interior.*

Pero ojo!!!, es importante destacar que conforme vayas haciendo esta práctica, deberás ponerle emoción, decir una frase sin emoción hace que esta tarde en manifestarse, así que EMOCIONATE al momento de decir tu decreto, afirmación o mantra. Y si te hace falta emoción, piensa por un momento en algo que te haga sentir feliz, en eso que te hace sonreír y luego lánzate a la repetición de tu mantra o afirmación.

De corazón deseo que esta guía te motive a AMARTE plenamente y a tener esa conexión con los ángeles diariamente.

Por último te recuerdo que tienes en mi sitio web en la sección de [TERAPIAS](#) la descripción de lo que puedes experimentar en ellas y vivir de esta forma un encuentro con los ángeles y seres elementales, sanado, liberando y fortaleciendo todo tu potencial y amor propio.

Así mismo en la sección de cursos tienes una lista de los [CURSOS](#) que están disponibles en [FORMATO ONLINE](#) y a los cuales puedes acceder inmediatamente al realizar tu inscripción correspondiente.

Y también tienes en [MI CANAL DE YOUTUBE](#) una enorme lista de vídeos que pueden darte guía, inspiración, mensajes y respuestas para tus necesidades.

Si deseas recibir las novedades puedes entrar también a mi sitio web y [SUSCRIBIRTE EN EL BOLETÍN](#).

Gracias por hacer un uso correcto de esta información.
Gracias por hacer magia en compañía de los ángeles.

YO SOY PATRICIA TANUS
LA LUZ SEA CONTIGO.

*“No eres un árbol, Si no te gusta
donde estas, ¡muévete!”*