

GRATIS

E-BOOK

# De la *Oscuridad* a la Luz:

Recupera Tu Brillo  
Después de una Pérdida.



A mis 2 ángeles del cielo por empujarme a luchar por mis sueños.  
A mi linaje femenino, a mis ancestras, a todas mis versiones de mis  
vidas pasadas por acompañarnos y evolucionar juntas en nuestro  
proceso álmico.

*afco*



# about me

Soy la mente creativa y el alma detrás de "MIAMOR\_ak, Bienestar y Placer", el cual es un espacio dedicado al desarrollo personal y emocional. Mi pasión radica en facilitar la **exploración de la evolución humana** y todas las emociones que la acompañan, centrándome en el **arte del despertar, el crecimiento y el comportamiento humano**.

Busco inspirar a personas como tú para vivir vidas plenas, con paz interior y salud emocional, guiándote hacia el descubrimiento de tu propio poder interior y al **origen de tu esencia divina**.

A lo largo de mi viaje personal, he trabajado arduamente en mi propio crecimiento y sé que aún tengo mucho por aprender en mi hoy y mañana. Sin embargo, en este proceso he acumulado herramientas y experiencias que me han sido útiles. En mi actual presente, mi motor de alma es compartirlo contigo y **acompañarte en tu camino**.

Mi motivación principal es compartir alternativas sencillas pero con mucho poder y con altas posibilidades para despertar la conciencia de una forma muy amorosa y sutil, reconectar con la verdadera esencia y **promover la armonía y la libertad del ser** en todas las áreas de la vida.

Te invito a que te des la oportunidad de reconstruir tu vida, a que retomes tu poder, tu fuerza y tu vitalidad para que logres ver y reconocer en ti la prioridad más importante en tu vida: ¡TÚ!

"PORQUE LO MÁS  
IMPORTANTE EN  
LA VIDA,  
SEAS TÚ SIEMPRE  
LO MÁS  
IMPORTANTE"

*-stephen covey*



*¿cuándo*

fue la vez que empezaste  
a perderte en el *camino?*



A veces, o incluso muchas veces, tendemos a descuidarnos, a desconectarnos y/o perdernos en la vida, ya sea por diversos factores, razones o motivos que van presentándose en nuestro camino en la cotidianidad.. **¡y eso está bien, está súper increíble!**

**Es parte del proceso de aprender y crecer, es necesario.** Nos perdemos para volver a encontrarnos y en ese divertido trayecto, descubrimos partes geniales de nosotros mismos que ni sabíamos que teníamos o que existían.

Cada vez que nos enfrentamos a desafíos o nos sentimos perdidos, es cuando emergen **nuestras mejores versiones**, desarrollamos nuevas habilidades y capacidades que desconocíamos, descubrimos nuevos talentos y dones maravillosos, entre otras más sorpresas. **Es una oportunidad extraordinaria para evolucionar ¿no crees?.**

Cuando tropezamos, aprendemos a levantarnos. **Este proceso es hermoso** porque obtenemos cicatrices que luego se convierten en historias o anécdotas valiosas que pueden servir a los otros.

Así que, cuando te sientas fuera de lugar, recuerda que cada "error" y/o cada golpe de la vida es parte de tu increíble historia. Recordemos que en **este camino de autodescubrimiento**, estamos constantemente evolucionando y construyendo una versión más fuerte y auténtica de nosotros mismos. Estamos jugando a un juego llamado "vida". Reconoce esos momentos de renacimiento, siéntete emocionado por descubrir quién eres realmente y quién puedes llegar a ser: **¡tu mejor versión, tu YO del futuro!** *¿Qué interesante no?*



*¿cuáles*  
**son esos**  
**motivos**  
**principales**  
**de**  
**perder**  
**nuestro**  
*brillo?*



# 11 motivos

01

## **DESCUIDARNOS**

Dejarnos en último lugar, pensar primero en la otra persona y nosotros al final.

No cuidarnos en mente - cuerpo - alma.

Ahí perdemos confianza cuando no creemos en nosotros mismos y nos desvalorizamos.

03

## **PERDIDAS, APEGOS, DUELOS**

No sanados. Me refiero a todo tipo de pérdidas en lo personal como físico, en el ámbito económico, laboral, material, seres queridos que trascendieron. Donde nos negamos a soltar, a cerrar ciclos o el no perdonar. Al reprimir cualquier tipo de emoción y guardarlas en nuestro interior.

05

## **JUICIO - RECHAZO**

La tendencia a darle importancia, peso y poder al "qué dirán" o "qué pensarán los demás", lo que nos limita a ser nosotros mismos. Esto es resultado de grandes heridas en nuestro niño interior que no han sido sanadas, ni trascendidas.

07

## **FALTA DE AUTOCONOCIMIENTO**

No nos volteamos a ver, no sabemos qué nos gusta y qué no, no nos dedicamos tiempo para tener viajes introspección en nuestro ser, evitamos momentos de soledad con nosotros mismos por miedo, nos dejamos en último lugar, evitamos el sentir.

02

## **RELACIONES**

Amorosas, de amistad, familiares, laborales y/o en comunidad, donde muchas veces entregamos demás y damos "casi toda nuestra vida" por desvivirnos del otro para que nos voltee a ver (buscando el reconocimiento). No nos hacemos responsables de nuestras emociones y pensamientos y culpamos al otro.

04

## **ESTEREOTIPOS SOCIALES**

Las expectativas sociales, culturales o familiares a veces pueden ejercer presión sobre las personas para que sigan ciertos caminos o cumplan con determinadas normas, lo que puede llevar a la pérdida de la autenticidad personal.

06

## **BLOQUEOS, PROGRAMAS LIMITANTES**

Que vamos adquiriendo desde bebés, generaciones atrás, la cultura, desde lo transgeneracional que vamos repitiendo conductas, patrones, lealtades. Y a la hora de verlo nos negamos a aceptarlas y no tomamos fuerza y/o valentía para tomar acción y poder reemplazarlas.

08

## COMPARACION SOCIAL

La mente tiene como un tipo de adicción o tendencia a compararse con los demás, especialmente a través de las redes sociales, esto provoca muchísima sensación de insuficiencia y perdemos de vista nuestras propias metas y valores. La comparación o querer "copiar" al otro.

10

## ACTOS SEXUALES VACIOS

Todas esas veces que tenemos intimidad con diferentes/muchas/varias/distintas personas por impulsos "carnales" para satisfacer las necesidades biológicas o "animales", del cual provienen de vacíos, carencias afectivas y emocionales.

11 motivos

09

## DESCONEXION CON TU SER SUPREMO

Cuando le damos el poder al ego, al control, a las dudas y al miedo, automáticamente nos desconectamos. Cuando no escuchamos a nuestra intuición, cuando tenemos un exceso de ruido mental, cuando no confiamos, no tenemos fe ni creemos en nosotros mismos y/o en un poder superior.

11

## FALTA DE APOYO SOCIAL

La ausencia de un grupo social de apoyo sólido puede hacer que las personas se sientan solas y perdidas, sin contar con una red de apoyo de personas que les contengan a mantenerse conectadas consigo mismas.

*¿Cuál es el tuyo?*

EXTRA

### HUIR

Resistirnos al proceso, no entregarnos a la experiencia, luchar contra eso, huir de nuestros propios fantasmas y demonios, el permitir a nuestra mente de crear escenarios catastróficos que ni es probable que pasen, huir de nuestras emociones, sentimientos y no querer sentirlos por culpa, miedo y/o juicio.



INSPIRACION



**SIGUE** *desafiando*  
**TUS LIMITES Y**  
*nunca* **DEJES**  
**DE EVOLUCIONAR.**

*inspiración*

# 3 claves básicas

## para recuperar tu brillo



### SÉ TU MISMO, SIGUE TU INTUICION

Crea tu propia fórmula: ámate incondicionalmente, abraza y acepta tanto tu lado oscuro como tu lado de luz; integra ambos para generar esa alquimia tan única y especial que solo tu alma está lista para brillar. Nunca dudes de tí, se fiel contigo mismo. Cultiva amor propio.



### VENCE TUS MIEDOS

Define claramente tu visión, celebra los pequeños logros y comparte tus descubrimientos; esto enseñará a tu cerebro que aprender es divertido y le dará algo que esperar. Enfrenta tus pequeños miedos entregándolos a las manos de tu poder superior y pidiéndole fuerza para superar los obstáculos que se te presenten a la cotidianidad con valentía. Los miedos no existen, son un producto de tu imaginación, tu sabes si le das el poder..

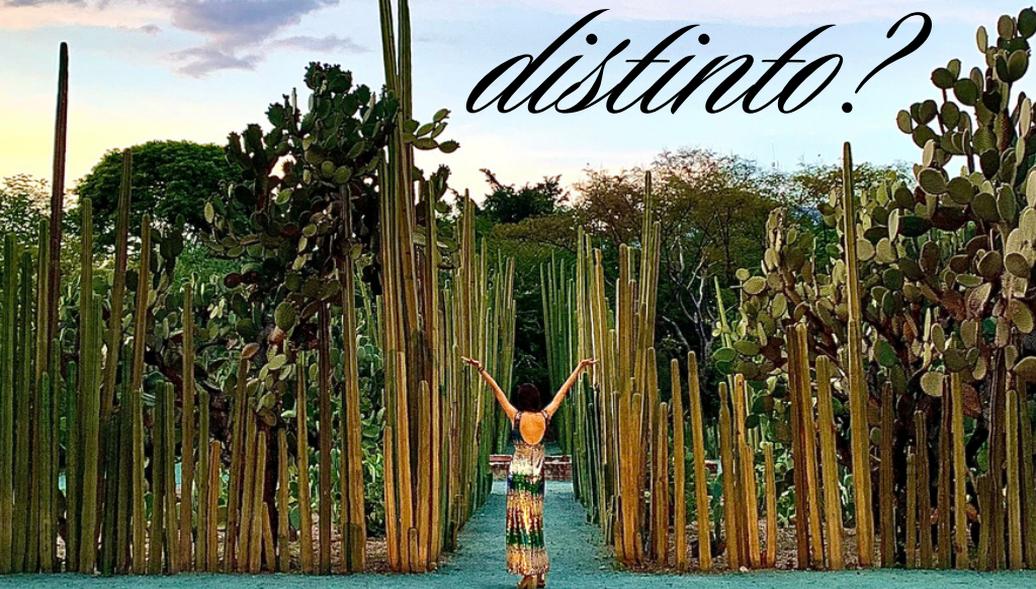


### PERDONATE Y SE AMABLE CONTIGO

Habrás días en los que puede que no tengas ganas de continuar, lo cual es normal en cualquier viaje de descubrimiento; en el proceso de sanación, no es fácil ni tampoco todo es de color de rosas. Es importante seguir adelante con paciencia y autocompasión, no te exijas. Cuando salimos de nuestra zona de confort, hay mucho movimiento y se abren muchas posibilidades; siempre hay solución para todo. Trata de dominar tu mente y no permitas que la mente te domine a tí. El cerebro tiende a resistirse a la información que contradice lo que ya sabemos; no le gustan los cambios ni sentirse incómodo. Ten este dato muy presente y no permitas que esto limite tu experiencia de aprendizaje. Elige lo mejor que se adapte a tí en base a tus posibilidades.

**¿QUE TAL SI HOY  
PUDIERA SER  
EL *inicio* DE ALGO**

*distinto?*



INSPIRACION

reconéctate - trasciende

# TRANSFORMATE

01

## **CULTIVAR LA CONSCIENCIA PERSONAL**

Practica la autoconsciencia, el despertar es esencial. Tomate el tiempo para reflexionar sobre tus propias necesidades, deseos y valores, eso ayuda a reconectar con tu autenticidad personal y tu dios interno.

02

## **ESTABLECER PRIORIDADES PERSONALES**

Identifica y prioriza lo que realmente importa en tu vida, te ayudará a resistir las presiones externas y a alinearte con tus metas y valores personales.

03

## **ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES**

Aprende a decir NO y establece límites claros en situaciones personales, laborales y sociales, eso ayuda a evitar la pérdida de tiempo y fugas de energía en áreas que no contribuyen a tu paz y bienestar personal.

04

## **INCORPORAR EL AUTOCUIDADO**

Hacer del autocuidado es una prioridad diaria, incluso en medio de agendas ocupadas, es esencial para mantenerte en conexión contigo mismo. Esto puede incluir actividades relajantes, ejercicio y tiempo para el descanso, reparar el cuerpo y la mente.

05

## **FOMENTAR LA RESILIENCIA**

Cultivar la resiliencia implica aprender a adaptarse y superar los desafíos. La resiliencia fortalece la conexión con uno mismo al enfrentar las adversidades con una actitud positiva. Recuerda cómo es una montaña rusa, así vamos por la vida, aprende a surfearla. [miamorak.com](http://miamorak.com)

INSPIRACION

**MANTENTE CONSTANTE  
EN TU PROPIO VIAJE DE**

*crecimiento*



**Y CELEBRA TUS**

*éxitos.*

INSPIRACION

[m i a m o r a k . c o m](http://miamorak.com)

# Tipsy

## Que me ayudan en mi camino para viajar ligera y feliz..

- Amar, apapachar, cuidar y aceptar mi templo (mi cuerpo).
- Integrar mis fases oscuras y de luz.
- Danzar, jugar y recordarme que la vida es un juego.
- Potencializar mi energía femenina (hombres: el masculino) y mantener equilibrado el opuesto.
- Conectar con la naturaleza, con las plantas, animales y seres elementales.
- Sentir todas mis emociones, sin juzgarme, sin reprimirlas.
- Hacer las paces con mi pasado, bendecir todas mis experiencias.
- Dejarme querer y consentir.
- Tener muchos orgasmos cósmicos conmigo misma de una forma muy creativa.
- Alimentarme de manera más saludable.
- No soy fan del ejercicio, pero hacer el intento con metas muy pequeñas hasta convertirlo en un hábito en mi vida diaria me ha sido muy eficiente y capaz.
- Practicar el tantra y conectar con el placer en las cosas más pequeñas, simples y mínimas que se encuentren afuera.
- Enamorarme de mí, de mi vida en todos los momentos y de las personas que me rodean, con amor, admiración, agradecimiento y respeto.
- Reconocer mis momentos de vulnerabilidad, mis errores y hacerme cargo.
- Pedir ayuda.





INSPIRACION



**ABRAZA EL MUNDO**  
**QUE TE *rodea***  
**Y PERMITETE DARLE**  
***forma* A TU PODER.**

INSPIRACION

RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO

# Enorgullecete de ser quien eres

ESTAS EN EL MEJOR CAMINO PARA  
VIVIR UNA EXPERIENCIA FELIZ,  
PLACENTERA, CONSCIENTE Y  
APASIONANTE.

ERES  
*Auténtico*

**¿QUIERES  
BRILLAR MÁS?**

[DA CLICK AQUI](#)

BY: AK\_VIRIDIENNE

CONTACTATE CONMIGO Y CUENTAME DE TI, ¿NECESITAS QUE TE ACOMPAÑE? ESCRIBEME



[MIAMOR\\_AK](#)



[MIAMORAK11](#)



[+52 \(614\) 528 8837](#)



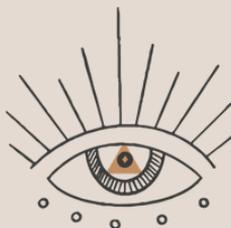
[PODCAST EN SPOTIFY: CUÉNTAME MIAMOR\\_AK](#)

Este e-book contiene material protegido por derechos de autor. Los textos son de Ana Karen Contreras, excepto las frases de autores y ciertas imágenes.

Te pedimos que respetes la fuente de esta información y reconozcas el esfuerzo y la dedicación que han hecho posible la creación de este e-book, atribuyendo crédito a "MIAMOR\_ak, Bienestar y Placer". Si deseas compartir contenido puedes hacerlo mencionando a @miamor\_ak en redes sociales o en [www.miamorak.com](http://www.miamorak.com) en artículos publicados en la web.

ANA KAREN  
*by viridienne*  
MIAMOR<sup>ak</sup>

Empecé en diciembre 2023  
y lo publique en el 21 abril 2024.



MIAMOR<sup>ak</sup>  
BIENESTAR Y PLACER  
*by viridienne*