

# Porque eres mujer a tiempo completo



**Te has preguntado cuántas veces pones a tu pareja y a tus hijos primero que a ti misma? Inclusive en tu vida como mujer profesional, ¿antepones tu carrera a tu familia?**

No estás sola. La mayoría de las mujeres sienten que su vida no está bajo su control y en cambio siempre ocupada en los demás. Todas pasamos por lo mismo y, peor aún, desperdiciamos la energía en sentimientos de culpa que en nada solucionan nuestra situación.

Lo primero que descuidamos ante esta situación es a nosotras mismas: nuestra salud, nuestro descanso, nuestra recreación, nuestra espiritualidad. Por eso necesitamos más tiempo para nosotras.

## ES HORA DE QUE TE PONGAS PRIMERA EN LA LISTA

Soy Elizabeth Pabón, tu Coach Espiritual. Mujeres inteligentes y exitosas me contratan para ayudarles a hacer frente a la gestión de su tiempo. Tengo para ti un proceso personalizado para ayudarte a enfocar tu energía en lo que verdaderamente deseas hacer. Te ofrezco consejos prácticos, fáciles de seguir y que puedes poner a trabajar no sólo para ti, sino para todos los que dependen de tu bienestar emocional.

Voy a hacer que tú misma logres abrir la puerta del "Ahora Sí" para que dejes atrás las excusas, venzas los obstáculos y dejes de posponer lo que anhelas realizar.

El Coaching Espiritual NO es terapia. La terapia se enfoca en resolver el pasado y el coaching se centra en llevarte hacia adelante con nuevas habilidades y más confianza.

Te llevaré a mirarte por dentro, a conectarte con tu ser. Es entonces cuando aprenderás a valorar el tiempo y a manejarlo mejor, no solamente a nivel profesional, sino también a nivel personal. Porque el cambio real viene de adentro y es sinónimo de una buena calidad de vida.

Te verás y te sentirás dramáticamente más satisfecha. Y estos cambios son para el resto de tu vida.

¿Sabes qué precio estás pagando por desaprovechar tu tiempo?

Llámame libre de compromisos. Hazlo ya y lánzate a vivir esa vida de mujer armoniosa y espiritual a tiempo completo que hay dentro de ti.

Una "revolución de insatisfacción" se está gestando entre las mujeres, de acuerdo a un nuevo libro\* basado en una encuesta de más de 12,000 mujeres en 22 países, que revela que la mujer de hoy exige productos y servicios que liberen su tiempo.

Sabes bien que puedes ser una mujer feliz, totalmente realizada, pero tal vez no sabes cómo darte tu tiempo, sin culpas y sin sacrificar a los demás. ¿Cómo puedes lograr una experiencia real de tiempo diferente, en la que dediques buena parte a actividades que te gustan hacer?



Elizabeth Pabón ofrece talleres y seminarios en su especialidad de coaching espiritual. Es además, Master Reiki, disciplina que trabaja con la energía universal para poder sanar, y Maestra de Yoga.

Su libro, *Las Mujeres Que Trabajan Demasiado*, está dedicado a la mujer profesional que apenas tiene el tiempo para ella misma. Desde un enfoque completamente espiritual, integra la disciplina del manejo de tiempo con el crecimiento espiritual.

Elizabeth Pabón es graduada de la Universidad Interamericana, Recinto de San Germán, Puerto Rico, con grado de bachiller en Ciencias en Computadoras.

**Elizabeth Pabón**   
*¡Lánzate a vivir!*

PO Box 6842  
Mayaguez, PR 00681  
**787-560-4739**

[elizabeth@elizabethpabon.com](mailto:elizabeth@elizabethpabon.com)  
[www.elizabethpabon.com](http://www.elizabethpabon.com)

\* Women Want More: How to Capture Your Share of the World's Largest, Fastest-Growing Market by Michael J. Silverstein; Kate Sayre; John Butman (September 2009, HarperBusiness, Hardcover, 9780061776410, 336pp.)