



# Sofía Alva

## Mantras y quotes

- Elijo ver las posibilidades que me da el universo. Sin etiquetas ni definiciones, para ser un alma libre.

- Amo mi cuerpo, amo habitarlo, soy libre en él.  
Gracias universo.

- De mí para mí:  
Eres más fuerte que todos tus momentos oscuros.  
Sigue caminando, yo creo en ti. S I E M P R E

- Jamás olvides que tu vida es más grande que tus miedos, que tus sueños son mayores que tus dudas.

Que aunque tu mente esté confundida, tu corazón siempre sabrá la respuesta. Con el tiempo lo que hoy es difícil, mañana será un tesoro.

Trabaja por lo que realmente te llene el alma y ten la virtud de saber esperar porque todo lo tiene que ser, será.

- El amor te encuentra cuando te amas a ti mismo.  
El apoyo te encuentra cuando te apoyas a ti mismo.  
La gratitud te encuentra cuando te agradeces a ti mismo.

La respuesta eres tú.

