



TALLER DE DESARROLLO PERSONAL

EL ARTE DE SENTIRTE BIEN

4^a edición



Pilar Sánchez

PRESENTACIÓN

Si necesitas tenerlo todo bajo control, si tiendes a desconfiar, si dudas y vuelves a dudar, si estás cansado o cansada desde que te levantas, si imaginas problemas (más bien catástrofes) en tu cabeza que nunca llegan a suceder, si no te atreves a dar tu opinión o decir lo que piensas, si te sientes culpable cuando te ocupas de ti y si no te “pasa nada” y parece que “lo tienes todo” pero no te sientes bien este taller es para ti.

Todos y todas llevamos instalado de serie el programa del malestar, del miedo, del lamento, de la queja, del pesimismo... de gran utilidad cuando el mundo estaba lleno de depredadores que podían acabar con la vida de un ser humano en cualquier momento, pero... los dinosaurios se extinguieron y estar alerta las 24 horas del día los 7 días de la semana es agotador y totalmente innecesario. No hay tanto peligro para tanto miedo.

Sentirte bien es todo un arte y además se entrena, es necesario “instalarnos” un nuevo programa que nos ayude a cultivar el bienestar. En este taller aprenderás a:

- Pensar bien cuando te sientes mal
- Utilizar la respiración como anclaje a la serenidad
- Librarte de la culpa
- Manejar la vergüenza
- Autorregular el miedo
- Poner límites
- Ser amable contigo

Somos lo que hacemos, no lo que decimos que vamos a hacer
¿Cuánto tiempo vas a posponer tu bienestar?



QUÉ TE LLEVARÁS

- Dejar de montarte películas.
- Sufrir menos.
- Autorregular tu intensidad emocional.
- Conocerte mejor.
- Celebrar el hecho de estar vivos y vivas.
- Mejorar tus relaciones con los demás.
- Aumentar tu bienestar.
- Acabar con el automachaque y la autoexigencia.
- Librarte de la culpa.
- Aprender a gestionar el miedo.
- Reforzar tu autoestima.



PROGRAMA

SESIÓN 1: LA MENTE INQUIETA Y DISPERSA, ¿CÓMO FUNCIONA?

SESIÓN 2: COMO MANEJAR LOS PENSAMIENTOS TÓXICOS

SESIÓN 3: RESPIRO LUEGO EXISTO.

SESIÓN 4: PENSAR BIEN PARA SENTIRTE BIEN.

SESIÓN 5: SUPERAR LA RESISTENCIA A LOS CAMBIOS..

SESIÓN 6: EL MIEDO. CAMBIO DE PARADIGMA.

SESIÓN 7: LA CULPA, LIBRARTE DE ELLA Y SUS CHANTAJES.

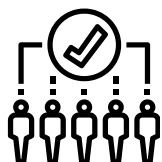
SESIÓN 8: LA VERGÜENZA, DEJAR DE LADO EL QUE DIRÁN.

SESIÓN 9: PONER LÍMITES, EL DERECHO A DECIR NO.

SESIÓN 10: CUIDARTE TÚ PARA CUIDAR A OTROS.



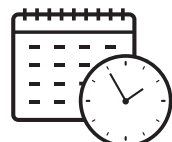
LOGÍSTICA



Plazas limitadas a 15 personas



10 sesiones on line en directo vía zoom que podrás ver en directo y también en diferido en cualquier momento y desde cualquier lugar.



MARTES DE 19.30 a 21.30 HORAS

- 21 y 28 de septiembre'21
- 05, 19 y 26 de octubre'21
- 02, 09, 16, 23 y 30 de noviembre'21

**OFERTA
INSCRIPCIÓN
ANTICIPADA**
hasta el 15 de
septiembre.

350€

Aprovecha el descuento.
Te ahorras 150€

**PAGO
FRACCIONADO**

375€ + 125€

125 € de reserva
antes del 15 de septiembre
Y tres cuotas de 125€

En septiembre,
octubre y noviembre.



EL PRECIO OFICIAL SON 500€ pero es tiempo de arrimar el hombro por lo que tienes dos opciones para facilitar el pago. Si ninguna de ellas se ajusta a tu situación contáctame y creamos una **solución a tu medida**.





Pilar Sánchez



Pilar Sánchez Bazán

627 765 026

hola@pilarsanchezcoach.es