
ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES

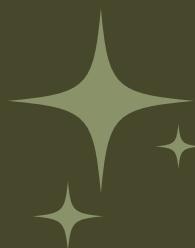


PROGRAMA ONLINE
8 SEMANAS

Primera semana

Influencia de la familia en tu vida

Veremos los aspectos positivos y negativos de la lealtad hacia la familia, así como sentimientos de pertenencia y/o carencias afectivas y cómo afrontarlas.

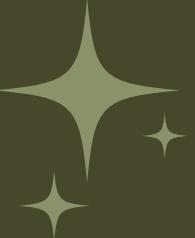


Segunda semana

Tu relación con los demás



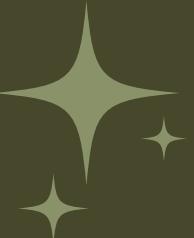
Nuestra necesidad de relacionarnos con los demás conlleva establecer la diferencia entre el dar sin apego y el dar como una negociación.



Tercera semana

Desenpolvar tu poder personal

Ello implica aprender a relacionarte contigo de manera respetuosa y afectiva, distinguiendo entre egoísmo y amor propio.

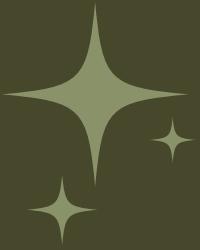


Cuarta semana

Abrazar tus emociones



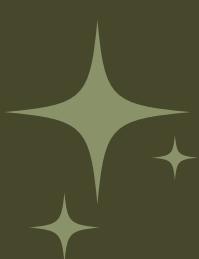
Identificalas y reconócelas para aprender a escuchar a tu corazón, confiando en ti y en la vida.



Quinta semana

Tu voluntad y la toma de decisiones

Desarrolla tu poder de elección, así como la voluntad necesaria para expresarte sin miedo y dirigirte hacia aquello que deseas.



Sexta semana

Cree en tu sabiduría interna

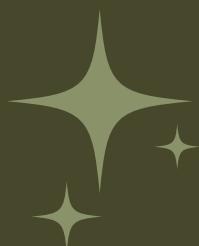
Aprende a escuchar esa voz interna que te guiará hacia la confianza en ti, y a aceptar tanto tu luz como tu oscuridad.



Séptima semana

Aprende a vivir el momento presente

Siéntete parte de un TODO nutriendo mente, cuerpo y espíritu, fomentando la conexión contigo, con los demás y, en definitiva, con la vida.



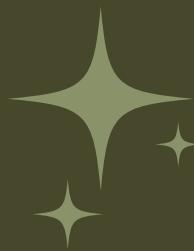
Octava semana

Libérate y respira



Libérate de condicionamientos, creencias, miedos que han gobernado tu vida hasta ahora y atrévete a ser libre. Inhalá vida. Ya es hora.

Detalles del programa



FECHAS:

Febrero: 2, 9, 16 y 23

Marzo: 2, 9, 16 y 23

HORA: 18 a 20 h

*Esther Arenas
Coach personal*

PRECIO TOTAL: 200 €

Incluye 16 h acompañamiento online + plan de acción semanal + meditaciones y visualizaciones

RESERVA:

**Si haces tu reserva antes del 19 de enero
te beneficiarás, además, de 1 sesión individual gratuita**

metododelfin.coaching@outlook.es

www.metododelfin.es