

---

# ANATOMÍA DE LAS EMOCIONES



PROGRAMA ONLINE  
8 SEMANAS

# Primer 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

Identifícalas 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 desees.



## 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. Inhala 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](mailto:metododelfin.coaching@outlook.es)

[www.metododelfin.es](http://www.metododelfin.es)