

TALLER: DEL MIEDO A LA CONFIANZA

¿Cuántas veces al día sientes miedo? ¿Eres consciente de las veces que entras en él? La categoría más amplia de la resistencia al cambio es el miedo.

El miedo es un asunto esencial, seguramente uno de los más importantes a trabajar, ya que cuando lo ignoramos o lo negamos, se nos queda bien arraigado en la mente, donde ejerce un gran poder dominante que hace que gobierne en todas las áreas de nuestra vida.

En los talleres que realizo con la filosofía de Louise Hay se trabajan con muchas herramientas: con el espejo, con las visualizaciones, desde juegos que dan consciencia, con afirmaciones, meditaciones etc...

Además de lo que Louise Hay aportó, los talleres los realizo combinando todo lo aprendido hasta ahora con tal de ofrecer un trabajo integral, en donde mente, corazón y cuerpo vayan de la mano.

Louise Hay es metafísica, profesora y conferenciante, además de autora de diversos libros. A lo largo de los años, ha ayudado a muchísimas personas a descubrir y utilizar su poder interior para sanarse a sí misma en todos los sentidos y tener una vida más plena.

Para Louise hay el amor hacia nosotros mismos produce milagros. Nuestros pensamientos son creativos y podemos crearnos una realidad maravillosa o una horrible según las creencias que tengamos; Así pues cambiando nuestras creencias, cambiamos nuestro presente.

Taller vivencial



CONTENIDO DEL TALLER

Presentación tuya y mía
El miedo. ¿Qué es? ¿De dónde viene?
La cajita de creencias. Como salir de ella. ¿Quieres salir realmente?
Ejercicio de investigación sobre tus propios miedos
La diferencia entre *Reacción* vs. *Elección*
Herramientas y ejercicios para abrazar y atravesar los miedos
Las afirmaciones de transición
Cierre

EN EL TALLER APRENDERÁS A:

Identificar tus miedos
Perderle el miedo al miedo
Herramientas para trabajar durante y después del taller.
A tener claridad de visión.
A tener mejores resultados y equilibrio en tu vida.

LUGAR

A determinar

FECHAS

A determinar

DURACIÓN DEL TALLER

Sábado de 10h a 14h y de 16h a 20h aprox

PRECIO

A determinar

MATERIAL A TRAER

Libreta y boli para escribir
Un espejo de mano

FACILITADORA

ELMA

Terapeuta Manual, Psicoemocional y Floral
Coach y Hay teacher