



DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

SESIÓN 1 - "Descubre el poder del presente: Mindfulness y respiración consciente"

Descubrirás cómo entrenar tu atención para salir del piloto automático y conectar más con el momento presente. A través del mindfulness y la respiración consciente, aprenderás recursos sencillos para recuperar la calma, reducir el estrés y afrontar tu día a día con mayor presencia y equilibrio.

SESION 2 - "Entrena tu mente: Aprende a gestionar tus pensamientos" Aprende a gestionar tus pensamientos

Conocerás mejor cómo funciona tu mente y cómo tus pensamientos influyen en la forma en que te sientes y actúas. Aprenderás a identificar aquellos patrones mentales que generan malestar o te bloquean y a relacionarte con ellos de una manera más consciente, flexible y saludable.

SESION 3 - "Cuando la vida duele: Aprende a afrontar los desafíos de la vida"

No siempre podemos elegir lo que nos ocurre, pero sí podemos aprender a relacionarnos de otra manera con ello. Esta sesión te ayudará a comprender cómo afrontamos las dificultades y a desarrollar recursos para adaptarte, aceptar aquello que no puedes cambiar y responder con mayor fortaleza ante los momentos difíciles.

SESION 4 - "Emociones en equilibrio: Comprende tus emociones para gestionarlas mejor"

Las emociones forman parte de nuestra vida, pero no siempre sabemos qué hacer con ellas cuando se intensifican. Aprenderás a reconocerlas y comprenderlas mejor, desarrollando recursos para regularlas y responder con mayor calma y consciencia, especialmente en situaciones emocionalmente difíciles.

SESION 5 - "Atrévete a crecer: Desarrolla una mentalidad que impulse tu vida"

La forma en que interpretamos nuestras capacidades, los errores y los desafíos puede impulsarnos o limitarnos. En esta sesión descubrirás cómo desarrollar una mentalidad más abierta al aprendizaje y al cambio, superar barreras internas y afrontar nuevos retos confiando más en tu capacidad para crecer y mejorar.

SESION 6 – “Construye confianza en ti: Fortalezas, autoestima y autoconfianza”

Una sesión para mirar hacia dentro y aprender a reconocer tus capacidades, fortalezas y todo aquello que ya has conseguido. Trabajaremos cómo construir una relación más sana contigo, reducir la comparación y la autocrítica y desarrollar una confianza más sólida para afrontar tus decisiones y desafíos.

SESION 7 – “Comunicacion consciente: Conecta, escucha y comunícate mejor”

Comunicarnos bien no consiste únicamente en saber hablar. En esta sesión aprenderás a escuchar y comprender mejor, a tomar conciencia de cómo interpretamos lo que ocurre y a comunicarte de una manera más clara y consciente, favoreciendo relaciones más auténticas y satisfactorias.

SESION 8 – “Comunicación asertiva: Expresa lo que piensas con claridad y respeto”

Aprender a expresar lo que pensamos, sentimos o necesitamos sin callarnos ni dañar a los demás es una habilidad esencial para nuestras relaciones. Esta sesión te proporcionará recursos prácticos para comunicarte con mayor seguridad, establecer límites y afrontar conversaciones difíciles desde el respeto y la asertividad.

SESION 9 – “Diseña la vida que quieres vivir: Conecta con quien quieres ser y da forma a tu futuro”

Una sesión para detenerte, mirar hacia delante y preguntarte qué tipo de persona quieres llegar a ser y qué quieres construir en tu vida. Conectarás con aquello que realmente es importante para ti y comenzarás a transformar esa reflexión en decisiones y acciones concretas que te acerquen a la vida que quieres vivir.

