

'EL ARTE DE MEJORARSE A SÍ MISMO'

Tres talleres que te ayudarán a vivir con más alegría y a alcanzar tus metas

Guiados por María Victoria Recio

El arte de mejorarse a sí mismo es una serie de talleres para aprender a relajarnos, a manejar nuestro bienestar, a utilizar nuevas herramientas que nos permitan de una manera sencilla y práctica empezar a encontrarnos mejor. Tener más seguridad, sacar el máximo provecho a ese inmenso potencial que tenemos y a veces olvidamos y enfocar nuestros proyectos con más equilibrio y solidez.

Si alguna vez te has dicho a ti mismo 'me va a salir mal', si alguna vez has pensado 'no lo puedo conseguir', si alguna vez te has planteado 'no sé por qué sigo haciendo esto', si te has arrepentido y pensado 'ojalá hubiese tenido tiempo para dedicarme a este proyecto'... Entonces es muy probable que los Talleres te ayuden a empezar a vivir de la manera que más te ayuda.

En los talleres abordamos aspectos esenciales que se ponen en juego a lo largo de la vida de diferente forma. Desde la necesidad de mantener un estado interior de calma y seguridad en la propia valía y pensar de manera constructiva, hasta la puesta en realidad de cambios, hábitos, metas personales y profesionales o los valores conforme a los que queremos vivir.

Empezamos por el Taller de Pensamiento Positivo porque creemos que es la herramienta clave, el punto de partida que cambia nuestra actitud en la vida. El Pensamiento positivo nos trae más equilibrio y nos prepara para afrontar la vida y los cambios con energía y con optimismo.

- **PENSAMIENTO POSITIVO**

- **EN LOS BUENOS Y MALOS MOMENTOS.**

- Transformar nuestros pensamientos y nuestro lenguaje hacia nosotros mismos y los que nos rodean.

- **Sábado 18 de Noviembre de 2017 de 10:30h a 14:00**

- **Precio: 45€**

- Analizar nuestro lenguaje, reflejo de nuestro pensamiento, y dirigir la atención a todo lo positivo que hay en nosotros y en quienes nos rodean. El pensamiento positivo incluye la habilidad para manejar los pensamientos y emociones negativas que a todos nos inundan continuamente.

- **AUTOESTIMA Y VALORES**

- **SOMOS ÚNICOS Y TENEMOS PERMISO PARA SERLO.**

- El aprecio a nosotros mismos por ser quienes somos. El reconocimiento de los nuestros valores.

- **Sábado del Primer Trimestre de 2018 de 10:30h a 14:00**

- **Precio: 45€**

- Confiar en nosotros mismos, alcanzar esa confianza y esa seguridad que nos permite aflorar todo el potencial que está en nosotros...Y desde esa visión centrada en nosotros,

es posible averiguar cuáles son los filtros a través de los cuales vivimos nuestro día a día y elegir conscientemente nuestra propia forma de vivir.

- **CAMBIOS Y METAS**

- **SOMOS ÚNICOS Y TENEMOS PERMISO PARA SERLO.**

Cambiar para avanzar hacia lo nuevo. Hacer realidad lo que es realmente valioso para nosotros.

Sábado del Segundo Trimestre de 2018 de 10:30h a 14:00

Precio: 45€

Cuando el deseo de cambiar nos impulsa, a menudo es necesario abandonar viejos patrones que ya no nos sirven para avanzar. Cambiar no es empezar de cero, sino aprovechar todo lo positivo que hemos conseguido en tu vida. Así es posible valorar todas las oportunidades que llegan a nuestra vida y enfocarnos hacia lo nuevo para ir introduciendo los cambios que van a formar parte de nuestro nuevo YO. Tendremos que reconocer y vencer las resistencias y seguir avanzando hacia las metas con las que hasta ahora simplemente hemos soñado.

Los Talleres nos van a permitir ir introduciendo de una manera paulatina, al ritmo de cada uno, de una forma armónica, esos cambios que todos en algún momento queremos hacer y nos cuesta llevar a la práctica.

Nos van a ayudar a ver esa parte positiva que hay en todo lo que nos sucede en nuestra vida y que a menudo nos cuesta ver, Y, sobre todo, nos van a ayudar a valorar desde otro ángulo situaciones, emociones, decisiones...

Nos van a ayudar a hacer los cambios que está en nuestra mano hacer y a aceptar que hay cosas que por mucho que nos empeñemos no podemos cambiar... pero lo que sí podemos es cambiar la manera en las que las vivimos, la manera en que nos sentimos, la forma en que manejamos esos contratiempos que a veces la vida nos pone delante...

María Victoria Recio González es la persona que dirige esta serie de talleres en Escuela Atlántida. Tiene un recorrido que le permite hablar en primera persona de relajación, de cambios, de valores, de alcanzar metas, y ha visto el cambio en muchas personas a su alrededor.

María Victoria se ha formado en muchas disciplinas entre las que destacamos Formación en Trabajo Social, Terapia Craneosacral Biodinámica, Homeopatía, Kinesiología, Tensérgica, Técnicas de relajación y diferentes Terapias Energéticas. Es Máster en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana, Máster Técnico en Biofeedback y Biorresonancia Quantum Scio.

Tiene una consulta privada y organiza en ella talleres de grupo relacionados con el crecimiento personal, la relajación y el mindfulness.

Puedes inscribirte y pedir más información llamando a los teléfonos 910232324 / 696442455, enviando un correo a hola@escuela-atlantida.com o viniendo personalmente en la Escuela...;y así nos conoces!



ESCUELA ATLÁNTIDA
Estudio y Creatividad

c/Benavente 8 Majadahonda
910232324 / 696442455
hola@escuela-atlantida.com
www.escuela-atlantida.com