

PENSAMIENTO POSITIVO EN LOS BUENOS Y MALOS MOMENTOS.

PRIMER TALLER DE LA SERIE 'EL ARTE DE MEJORARSE A SÍ MISMO'

Guiado por María Victoria Recio

SÁBADO 18 DE NOVIEMBRE DE 2017 DE 10:30H A 14:00

PRECIO: 45€

OBJETIVO

Analizar nuestro lenguaje, reflejo de nuestro pensamiento, y dirigir la atención a todo lo positivo que hay en nosotros y en nuestro entorno, transformando nuestra mirada, nuestros pensamientos y nuestro lenguaje hacia nosotros mismos y los que nos rodean.

ESTRUCTURA

El taller consta de una parte **teórico - práctica**, con ideas y ejercicios que nos van a permitir enfocarnos en aquello que elegimos transformar, y otra parte **guiada** en la que cada uno, en silencio, va a experimentar su propio proceso. Se trata de un taller ligero, práctico y ameno, lleno de ejemplos y anécdotas que nos va a permitir enfocarnos al lado positivo de la vida.

Veremos con la ayuda de vídeos, imágenes y experimentos de la vida real cómo el pensamiento y el lenguaje, tanto positivo como negativo, influyen de manera directa en nuestra biología y emociones.

Cerraremos el curso con **xxx (Toya)**

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

A cualquier persona de cualquier edad que sienta la necesidad de transformar algo para estar más alegre y para tener más energía en su vida. A cualquier persona que necesite comunicarse de manera constructiva con todos los que le rodean.

POR QUÉ HACER ESTE TALLER

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.

NUESTRO ENFOQUE DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Empezamos esta serie con 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.

Tenemos tendencia a enfocarnos más en nuestros fracasos que en nuestros éxitos y nuestro cerebro tiene una especie de radar que lo fija y almacena en nuestro archivo de asociaciones de

nuestra mente subconsciente, pero podemos minimizar este almacenaje desarrollando nuestro pensamiento positivo, practicándolo.

Nuestra mente subconsciente trabaja con el principio del mínimo esfuerzo, busca en ese archivo de asociaciones en qué momento hizo algo similar y cómo reaccionó en el pasado ante ese hecho. Y eso se puede reprogramar.

Nuestra mente subconsciente necesita repetición constante para crear nuestros hábitos, así que tenemos que aprender a no darle mucho espacio a los pensamientos que nos dañan. Además, ver la parte positiva de la vida no es en absoluto más cansado que ver la parte negativa. Lo único que necesitamos al principio del cambio es ser más conscientes, tomar el control y elegir dónde dirigimos nuestra mirada y nuestro pensamiento.

Si eres experto en sentirte mal, tienes la misma capacidad para sentirte bien,
solo te falta práctica. ¡Cambia, date una oportunidad!

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.

PRÓXIMOS TALLERES

- **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€
Más info en www.escuela-atlantida.com
- **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 Primer Trimestre de 2018 de 10:30h a 14:00
Precio: 45€
Más info en www.escuela-atlantida.com

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!.



c/Benavente 8 Majadahonda

910232324 / 696442455

hola@escuela-atlantida.com

www.escuela-atlantida.com