

atrévete...

a **vivir** la **vida** que **deseas**.

Herramientas para la mujer.



mar@margalindo.com

móvil 630.02.79.59

www.margalindo.com

vive la vida que deseas

La vida transcurre a toda velocidad. Sobre la marcha vamos tomando decisiones. Elegimos estudios, profesión, amigos, relaciones sentimentales... Casi sin darnos cuenta vamos trazando un estilo de vida, escogiendo diversiones y asumiendo obligaciones, prioridades, compromisos. Raramente nos paramos a pensar.

A veces, en algún momento lúcido, antes de dormirnos, o después de alguna decepción, nos atrevemos a preguntarnos tímidamente: Cómo he llegado hasta aquí? Es esta la vida que quería? De verdad he escogido esto? O han sido las circunstancias, mis padres, mi pareja... Cuándo he renunciado a mis sueños?

Pero al rato, o al día siguiente, nuestra realidad se impone. Y una voz que sale directamente de nuestro miedo o nuestra inseguridad, nos grita: ahora, ¿cómo vas a cambiar? No puedes dejar todo esto, con lo que te ha costado! A estas alturas! Hay tantas cosas que no sabes hacer! Demasiado tarde... la partida ya está decidida. ...Y nos rendimos.

De verdad **quieres seguir así?** O deseas **hacer realidad tus sueños?**
Puede que ya no los recuerdes... **No te gustaría rescatarlos?**
Comprobar de qué **eres capaz?** Redescubrir tu parte femenina,
aumentar tu confianza. Quererte más?

Nunca es tarde. **Todo es posible.** Está en tus manos. **Una nueva vida te espera.**

...atrévete a vivirla!



Mar Galindo se licenció en Ciencias de la Información. Tras una larga experiencia profesional en organizaciones sociales y empresas del sector de hostelería, en las que tuvo la oportunidad de organizar y dirigir grandes equipos de trabajo, decidió dar un giro a su carrera para encajarla con su verdadera pasión y su mayor habilidad: **detectar las mejores cualidades de cada persona, y ayudarla a potenciarlas y sacarles el máximo rendimiento.**

Su formación como **Coach Personal, Master en Programación Neurolingüística, Tapping** (EFT:Terapia de Liberación Emocional), **Terapeuta Floral y experta en Competencias Comunicacionales**, junto con su personalidad y su propia trayectoria vital, la convierten en una excelente profesional, especializada en el crecimiento personal.

Desde 2008, forma parte del equipo fundador de Agima, empresa social comprometida con el desarrollo de las mujeres. (www.agimapeople.com)

Para quién ha sido creado este curso?

Para todas aquellas mujeres que quieran coger las riendas de su vida, mejorar sus relaciones y atreverse a vivir la vida que desean.

Cómo lo haremos?

Con clases presenciales y trabajo de grupo sobre conceptos teóricos y prácticos. Cada asistente elegirá su tema central de interés, en base a sus deseos y circunstancias, y trabajará sobre él a lo largo del curso para aplicar y practicar los contenidos. Se trabajará a nivel grupal y participativo. Para facilitar los cambios, aprenderemos a utilizar una "herramienta secreta": **el "tapping"**.

Temas básicos

- Aprender a observarse.
- Los valores.
- Los pilares de la autoestima: los límites, aceptación de uno mismo, autoafirmación...
- La magia de ser mujer.
- El poder transformador del lenguaje.
- Gestión de las emociones: emociones y estados de ánimo.

vive la vida que
deseas

- ¿Qué papel juega el cuerpo en nuestra vida?
- Saber escuchar.
- ¿Qué nos falta para sentirnos ricas y plenas?
- El tapping como herramienta básica para el cambio.

Qué resultados podemos esperar?

- Conocernos mejor.
- Revisar nuestros valores y alinearlos con los objetivos.
- Aprender a decir no a lo que no deseamos.
- Ganar confianza.
- Valorarnos más.
- Ser más tolerantes con los que nos rodean.
- Responsabilizarnos de nuestras decisiones.
- Comunicarnos mejor. Usar las palabras para lograr lo que queremos.
- Disfrutar del hecho de ser mujer.
- Trazar nuestros objetivos y prioridades con las acciones adecuadas.
- Conseguir más paz interior.

Duración

60 horas, incluyendo 18 sesiones de 3 horas, 2 o 3 veces al mes, una sesión individual, y otra global de seguimiento posterior.



el cambio está en tus manos,
¿te acompaño?

vive la vida que deseas

Inicio

Del 4 de octubre hasta el 11 de abril 2011.

Lugar

Centro de Salud y Bienestar Aurea's. c/. Sardenya, 261-263 de Barcelona, esquina Valencia.
Al lado de la Sagrada Familia.

Inversión

80 € mensuales de Octubre 2010 a Abril 2011, incluye las 18 sesiones grupales, la sesión individual y la sesión grupal de seguimiento.

Inscripciones

Para más información contactar con **Aurea's al 93 553.56.11** o por email al **info@aureas.es**
Fecha límite hasta el 28 de septiembre. Plazas limitadas.