



# WORKSHOP: EL ARTE DE SENTIRTE BIEN

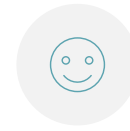
El bienestar se entrena.

- 3ª edición -

# Beneficios que vas a obtener



Desbloquearte y encontrar soluciones.



Sufrir menos.



Pensar bien cuando te sientes mal.



Autorregular tus emociones.



Conocerse mejor.



Celebrar el hecho de estar vivos y vivas.



Mejorar tus relaciones con los demás



Aumentar tu bienestar



Librarte de la dependencia emocional



Mejorar tu comunicación



Acabar con el automachaque



Construir autoestima

# PROGRAMA

LA MENTE INQUIETA Y  
DISPERSA ¿cómo  
funciona?

COMO MANEJAR LOS  
PENSAMIENTOS  
TÓXICOS

RESPIRO LUEGO EXISTO

PENSAR BIEN PARA  
SENTIRTE BIEN

SUPERAR LA  
RESISTENCIA A LOS  
CAMBIOS

EL MIEDO. CAMBIO DE  
PARADIGMA.  
Autorregulación  
emocional

LA CULPA, LIBRARTE DE  
ELLA Y SUS CHANTAJES.  
Autorregulación  
emocional

LA VERGÜENZA, DEJAR  
DE LADO EL QUE DIRÁN.  
Autorregulación  
emocional

PONER LÍMITES, EL  
DERECHO A DECIR NO

CUIDARTE TÚ PARA  
CUIDAR A OTROS



2021

07, 14, 21 y 28 de ABRIL  
05, 12, 19, y 26 de MAYO  
02 Y 09 de JUNIO



MIÉRCOLES

DE 19.30 A 21.30 H.



10 SESIONES  
ON LINE EN  
DIRECTO  
VÍA ZOOM (\*)

Posibilidad de ver la sesión en  
diferido, en cualquier momento



**GRUPO  
MÁXIMO  
12 PERSONAS**

Para reservar tu plaza y formalizar la inscripción puedes inscribirte en este enlace:

<https://www.pilarsanchez.coach/cursos>

- **350€ si te inscribes antes del 31 de marzo de 2021.**
- 415€ para inscripciones a partir del 1 de abril de 2021.

Y si lo que te encaja es el pago fraccionado envíanos un email a [pilarsanchezbazan@gmail.com](mailto:pilarsanchezbazan@gmail.com) y te encontramos la manera de hacerlo, es momento de arrimar el hombro.

**Y si tienes dudas y no sabes que hacer  
o necesitas más información  
contacta conmigo**

**[pilarsanchezbazan@gmail.com](mailto:pilarsanchezbazan@gmail.com)**

**627 765 026**

**¡¡Estaré encantada de atenderte!!**

