

ABRAZA EL PRESENTE:
40 días con Mindfulness para una vida equilibrada

El momento es ahora



Facilitadora: Nieves Cogolludo

www.nievescogolludo.com

Es una experiencia de **atención sostenida** durante 40 días.

Este entrenamiento consta de 40 lecturas para un enfoque de atención plena diario, más unos audios de meditaciones de mindfulness guiadas para comenzar a practicar desde el primer día.

Es un viaje que conjuga la práctica formal (Meditación) e informal (durante el día) de mindfulness con el conocimiento y profundización en tu persona.

¿Qué vas a conseguir?

Aprenderás a centrar la mente, manejar y dirigir tu atención voluntariamente.

A observar tus pensamientos, diálogos internos, sin engancharte a ellos potenciando así una mente más positiva.

A mantener la calma y gestionar mejor tus emociones.

A aceptar lo que aparece en el momento y actuar consecuentemente.

A conocerte mejor.

Este Programa es para ti si:

Deseas vivir con mayor consciencia lo que te pasa.

Claridad para tomar mejores decisiones en tu vida

Quieres gestionar tus pensamientos, no dejarte “secuestrar” por ellos

Aumentar tu capacidad de atención, concentración, mejora de tu tiempo.

El Programa se realiza online.

Solicita más información **por teléfono** (+34) 610 523 934

o escribiendo a **info@nievescogolludo.com**

¿Cómo trabajaremos durante esta travesía?

. Recibirás material escrito en tu correo para trabajar

- Tu atención enfocada
- Las creencias que influyen en tu vida
- Tomas de conciencia que te hagan vivir despierto
- Trabajo con la respiración para conseguir mayor calma y bienestar
- Los obstáculos en tu vida
- Aprender a bailar con las circunstancias
- Liberarte de los juicios...

También te llegará **semanalmente un audio** que acompañe tu meditación

Y algunos **vídeos** que te sigan ayudando a tener una actitud Mindfulness

- Serán **40 días** en los que afinas tu atención, observas, vives... con mayor conciencia **sin salir de tus actividades diarias**.
- Al terminar te darás cuenta de que has incorporado nuevos hábitos en ti, y tienes más herramientas para mantener la calma y la serenidad en medio de tus circunstancias.

Alguna persona que ya ha pasado por un proceso Mindfulness nos cuenta algo:

Del Programa de Mindfulness me llevo claves muy valiosas para aprender a poner calma en mi vida, gestionar los sentimientos y emociones, y crecer en paz interior.

He aprendido a vivir "Aquí y Ahora", dejar de "rumiar" el pasado y "volar" al futuro, saborear las pequeñas y grandes cosas de la vida, respirar y oxigenarme ante situaciones que siento que me pueden, darme cuenta del poder de la mente, y vivir en conexión con mi Interior y el Exterior.

Almudena Familiar

Te acompaño en esta travesía

Contacta conmigo y hablamos para ver en qué momento te encuentras, que necesitas...

A partir de ahí, comenzamos.

Existe además la posibilidad si lo deseas de concretar alguna sesión o sesiones individuales contigo para trabajar en vivo aquello que necesites.

Acompaño un número limitado de procesos al mes para asegurar la calidad, así que....

¡CONTACTA YA!

www.nievescogolludo.com

info@nievescogolludo.com

Tel: (+34) 610 52 39 34

Nieves Cogolludo
Partera de la vida

Procesos de Mejora Integral a través de Coaching 360º, Terapia Integral,
Mindfulness Aplicado y Formación

