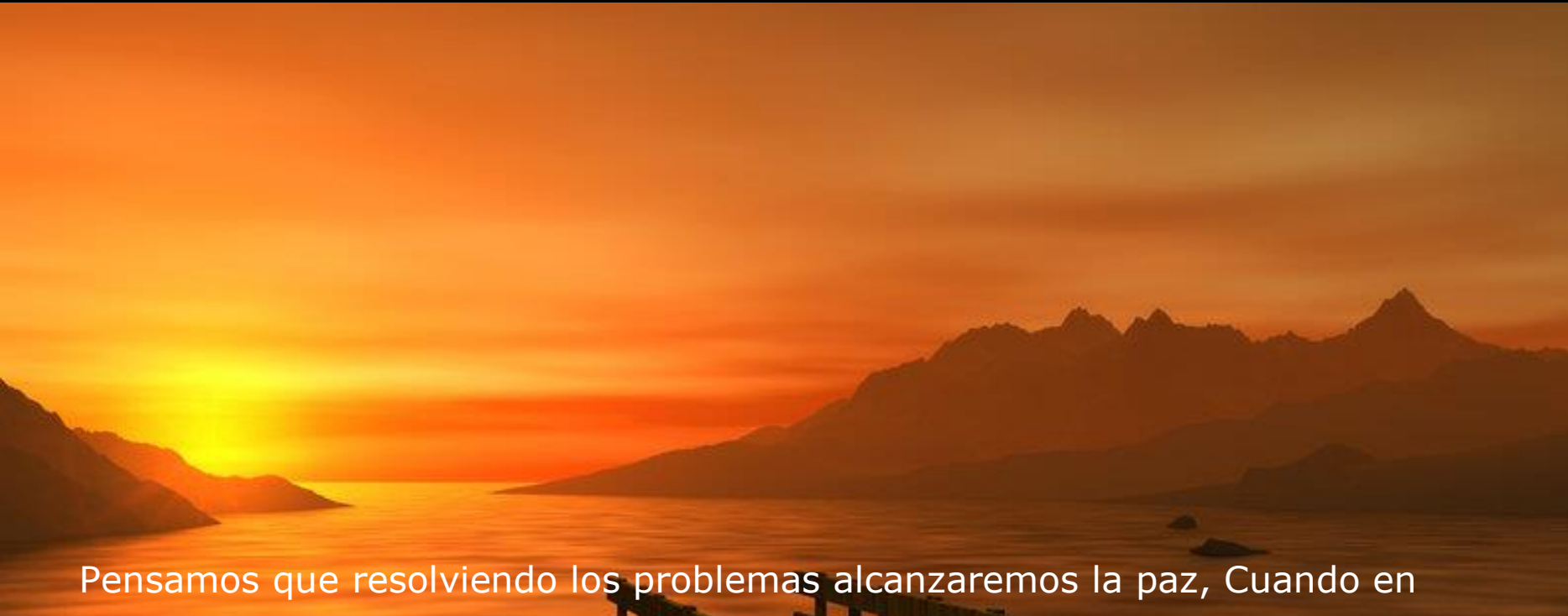


VIVE EN PLENITUD: Los beneficios de la educación para el despertar

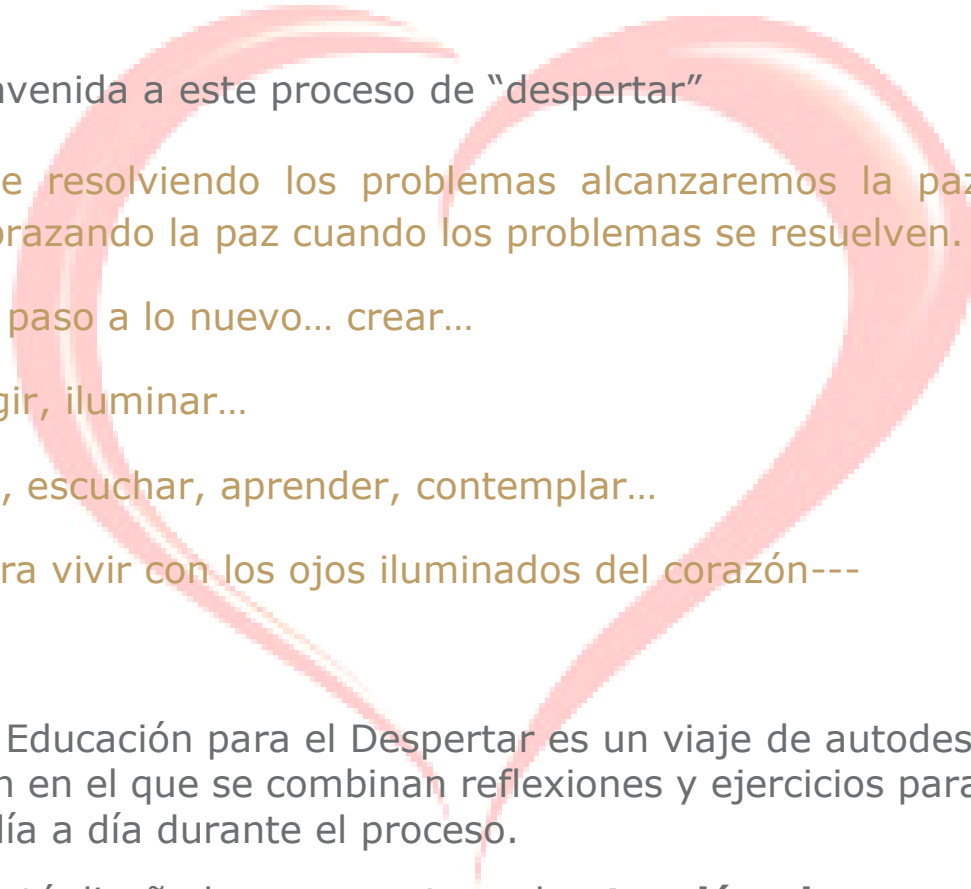
40 días de entrenamiento para dar un paso más



Pensamos que resolviendo los problemas alcanzaremos la paz, Cuando en realidad es abrazando la paz cuando los problemas se resuelven.

Facilitadora: Nieves Cogolludo

www.nievescogolludo.com



Te doy la bienvenida a este proceso de “despertar”

Pensamos que resolviendo los problemas alcanzaremos la paz, Cuando en realidad es abrazando la paz cuando los problemas se resuelven.

Soltar... dejar paso a lo nuevo... crear...

Discernir, elegir, iluminar...

Hacer silencio, escuchar, aprender, contemplar...

Un camino para vivir con los ojos iluminados del corazón---

El proceso de Educación para el Despertar es un viaje de autodescubrimiento y profundización en el que se combinan reflexiones y ejercicios para cada día que te conducen día a día durante el proceso.

El Programa está diseñado para mantener la **atención plena** en el propio curso del vivir, al tiempo que entrenas la observación y sentido último de cada palabra y acción cotidianas.

Está dirigido a aquellas personas que buscan sentirse más centradas e interesadas en ampliar su visión de la vida cotidiana. Lo que conduce a vivir con más sentido.

A lo largo de los próximos 40 días de entrenamiento en el observar y discernir, te dispones a acrecentar tu atención y sostener el **“darte cuenta”**, darte cuenta de que incluso te estás dando cuenta.

En realidad, el hecho de entregarte a este proceso supone un encuentro con **el camino de “vuelta a casa”**, sin duda algo que produce regocijo, el regocijo que se manifiesta en las tomas de conciencia cotidianas que convierten nuestra vida en la gran aventura del **Despertar**.

- Es un viaje de autoconocimiento
- Que te conduce a vivir con más orden mental, mayor claridad
- A tomar mejores decisiones
- Vivir desde tu centro, tu ser esencial
- Con atención y presencia, mejorando tu mundo emocional y relacional
- Recorriendo un camino de encuentro con la felicidad más profunda aún en momentos de dificultad.

¿Cómo trabajaremos durante esta travesía?

. **Recibirás material escrito** en tu correo para trabajar a través de:

- Reflexiones
- Cuentos
- Ejercicios
- Prácticas...

- 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 te zambulles en un **nivel de conciencia** que te conduce a vivir lo que ocurre en tu vida diaria desde otro lugar...

Al terminar te darás cuenta de que se han producido cambios en ti.

Un **nuevo despertar**

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

Participar en este curso ha sido para mí un buen regalo, un gozoso encuentro conmigo misma, una etapa de intensidad vital muy importante.

Ha sido una oportunidad más de crecimiento y reflexión. Como dice el proverbio chino: "cuando el alumno está preparado, aparece el maestro" ... y eso ha supuesto Nieves en mi vida.

Hemos llegado donde yo ni imaginaba llegar y me ha servido un montón para recolocar cosas de mi vida y sanear comportamientos erróneos.

MARI PATXI AYERRA

Si quieres realizar este camino hacia otro estado de conciencia, con más luz, más equilibrio, tomar mejores decisiones... vivir más despiert@...

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 del Coaching 360º, Terapia Integral, Mindfulness Aplicado y Formación

