



PSICOIMAGINA
Andreína Pereda

SIENTE Y RELAJA



TALLER DE RELAJACIÓN Y MINFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

En un mundo que nunca se detiene, el estrés y la ansiedad se han convertido en compañeros de viaje que nos roban la paz interior y nos privan de una vida plena.

El ajetreo diario, las demandas constantes y las interminables obligaciones nos ahogan, afectando a nuestra salud mental y física. El estrés y la ansiedad, enemigos del bienestar y de la satisfacción personal, nos conducen por un camino de desequilibrio.

***PERO, ¿QUÉ PUEDES HACER PARA RECUPERAR EL CONTROL Y
ALCANZAR EL BIENESTAR EN TU VIDA?***

La respuesta está en aprender a manejar el estrés y encontrar un oasis de calma y relajación en medio del caos.

Por ello, te invito a un viaje de autodescubrimiento y transformación personal a través del taller de relajación y mindfulness “Siente y Relaja”.

Un taller completamente transformador.



Este curso te brindará las herramientas esenciales para enfrentar el estrés y la ansiedad, y te guiará hacia un estado de conciencia plena y relajación profunda.

Pero, más allá de aliviar el estrés y la ansiedad, adquirirás valiosas herramientas que te permitirán crecer y fortalecerte.

***GRACIAS A ESTE TALLER,
TE BENEFICARÁS DE:***

- ◆ Un mayor autoconocimiento, ya que medida que te sumerjas en las prácticas de mindfulness, descubrirás capas de ti mismo que nunca habías explorado, lo que te ayudará a identificar las fuentes de estrés y ansiedad en tu vida.
- ◆ Una mayor capacidad para gestionar tus emociones, ya que aprenderás a ser más consciente de tu estado emocional, permitiéndote responder desde la calma a tus emociones.
- ◆ Una mayor confianza y resiliencia, puesto que el conocimiento y dominio de las técnicas de relajación y meditación te dotarán de una sensación de seguridad para enfrentarte a la vida y afrontar las dificultades de manera más efectiva.
- ◆ Una mejora en las relaciones, ya que cultivar la calma y las habilidades mindfulness influirán positivamente en tus relaciones personales, reduciendo la tensión y la ansiedad en tus interacciones.



Además de estos beneficios emocionales, la práctica de la relajación también reportará importantes beneficios para tu salud física y mental:

- Aliviarás la tensión muscular acumulada por los niveles de estrés mantenidos en el tiempo.
- Mejorarás tu concentración y capacidad de atención.
- Potenciarás tu memoria y la asimilación de información.
- La calidad de tu descanso y sueño será mayor, disfrutando de un sueño profundo y reparador.
- Verás descender tu frecuencia cardíaca y tu tensión arterial durante las prácticas.
- Regularás tu ritmo respiratorio, obteniendo una mayor paz interior.
- Aprenderás a manejar el dolor crónico de manera efectiva.
- Potenciarás tu sistema inmunológico al aumentar la cantidad de leucocitos en tu cuerpo, fortaleciendo tu capacidad de defensa ante enfermedades.
- Reducirás de manera significativa los niveles de ácido láctico en tu sangre, lo que te ayudará a experimentar una mayor sensación de vitalidad y energía en tu día a día.
- Mejorarás tu circulación sanguínea y reducirás tus niveles de colesterol y ácidos grasos.

Este taller de relajación y mindfulness no es solo una pausa en tu ajetreada vida, es una oportunidad para redefinir quién eres, fortalecerte emocionalmente y crecer como individuo, al tiempo que mejoras tu salud de forma integral.



PROGRAMA DEL TALLER

El taller “SIENTE Y RELAJA” está cuidadosamente diseñado para brindarte una experiencia transformadora y enriquecedora.

Está dividido en cinco sesiones:

Sesión 1 **“Conoce”**

En esta primera sesión, nos enfocamos en IDENTIFICAR Y COMPRENDER las fuentes de estrés en tu vida, a las que llamamos "ladrones de la calma". Tomarás conciencia sobre lo que causa tensión en tu día a día, allanando el camino para abordar y superar el estrés en las siguientes sesiones.

Sesión 2 **“Reconecta”**

En nuestra segunda sesión, nos centramos en "RECONECTAR" con el momento presente, el aquí y ahora. A través de meditaciones y ejercicios, cultivarás la atención plena, lo que nos ayuda a reducir el estrés derivado de vivir constantemente preocupados por el futuro. Esta sesión te proporcionará las herramientas para vivir de manera más consciente y presente, fomentando un estado de serenidad en tu vida.

Sesión 3

“Relaja”

En la tercera sesión, nos sumergimos en "RELAJAR". Aquí aprenderás a observar tu cuerpo y a liberar la tensión física acumulada debido al estrés. Adquirirás técnicas efectivas para relajar tu cuerpo y lograr un estado de relajación profundo, lo que te permitirá encontrar la calma en medio del ajetreo diario.

Sesión 4

“Libera tu mente”

En la cuarta sesión, nos centramos en "LIBERAR LA MENTE". Aquí aprenderás a observar y gestionar el diálogo interno que se produce durante los momentos de estrés. Adquirirás estrategias efectivas para manejar las preocupaciones y liberar tu mente mediante la meditación, evitando quedar atrapado en pensamientos y preocupaciones improductivas. Esta sesión te ayudará a alcanzar un estado de paz mental y claridad.



Sesión 5

“Fortalece tu interior”

En la quinta sesión, nos enfocamos en "FORTALECER TU INTERIOR". Aquí te sumergirás en el desarrollo de tus fortalezas internas, las cuales te permitirán afrontar el estrés y te conectarán con una mayor satisfacción y bienestar. Exploraremos especialmente la gratitud y la compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás, lo que te ayudará a cultivar una actitud más positiva y enriquecedora hacia la vida. También reforzaremos la positividad, que enriquecerá enormemente tu vida.

Las sesiones, te ofrecen:

Vídeo explicativo: en cada sesión, encontrarás un vídeo detallado que te guiará a través de los conceptos clave y las técnicas de relajación y mindfulness. El enfoque es claro y práctico, lo que facilita la comprensión y la aplicación.

PDF con contenidos: tendrás a tu disposición un documento en formato PDF con los contenidos explicados en los videos. Así, tendrás un recurso adicional para revisar y profundizar en los conceptos en cualquier momento.

Cuaderno de reflexiones: acompañando a cada sesión, tendrás acceso a un cuaderno de trabajo personal. Podrás usarlo para anotar tus reflexiones, pensamientos y sensaciones a medida que avanzas en el taller. Esto hará que tu experiencia sea más significativa y enriquecedora.

Un diario de gratitud personalizado: al concluir la última sesión, dispondrás de un hermoso diario de gratitud diseñado para tu uso personal, el cual te ayudará a cultivar una fortaleza esencial para alcanzar el bienestar emocional.

Ejercicios prácticos: en la última sesión encontrarás ejercicios para reforzar las fortalezas adquiridas en el taller y dominarlas al completo.



Beneficios extra del taller:

ENFOQUE PRÁCTICO

El taller se centra en la aplicación práctica. Cada sesión está diseñada para que puedas aplicar de inmediato lo que aprendes y comenzar a experimentar los beneficios de la relajación y el mindfulness en tu vida diaria.

ACCESO TOTALMENTE ONLINE

Nuestro taller de relajación y mindfulness es completamente online, lo que significa que puedes participar desde la comodidad de tu hogar, en tus tiempos y a tu propio ritmo. Esto te brinda la flexibilidad de ajustar el programa a tu horario y estilo de vida, permitiéndote acceder a las sesiones cuando y donde más te convenga.

ACCESO ILIMITADO

Una vez te inscribas en el taller, tendrás acceso ilimitado a todos los recursos y contenidos. No hay límites de tiempo, lo que significa que podrás revisar las sesiones y los materiales tantas veces como desees. Esto te permite consolidar tus aprendizajes y aplicar las técnicas a tu propio ritmo.

CONSULTA A TU PSICÓLOGA

Como un beneficio adicional, tendrás acceso a un buzón de "Consulta a tu Psicóloga". A través de él, podrás consultar todas las dudas que puedan surgirte durante la aplicación del taller, brindándote así el apoyo que necesites en tu proceso de crecimiento personal.

¿POR QUÉ ELEGIR EL TALLER DE RELAJACIÓN “SIENTE Y RELAJA”?

Porque es una oportunidad para descubrir una versión más serena y plena de ti mismo.

Al completar el taller, habrás adquirido herramientas poderosas para gestionar el estrés, mejorar tu bienestar mental y físico, y vivir con plenitud.

Como participante de este taller, además, estarás encantado de saber que soy una psicóloga con una amplia experiencia en gestión emocional.

Mi objetivo es ofrecerte una experiencia de aprendizaje de la más alta calidad, respaldada por mis conocimientos en psicología y en gestión emocional. Estoy aquí para brindarte la guía y el apoyo necesarios en tu viaje hacia una vida más equilibrada y tranquila, libre de estrés.

