

“El valor de ser quien eres”

CUANDO SIENTES QUE NO ERES
SUFICIENTE...

*Un camino de 4 encuentros
para fortalecer tu autoestima desde lo que eres
y no desde lo que haces*



¡El cambio está a
tu alcance!

Este programa es para ti si algunas de estas preguntas resuena contigo

**¿Sientes que hagas lo que hagas nunca es suficiente?
Que siempre podrias haber hecho algo mejor.**

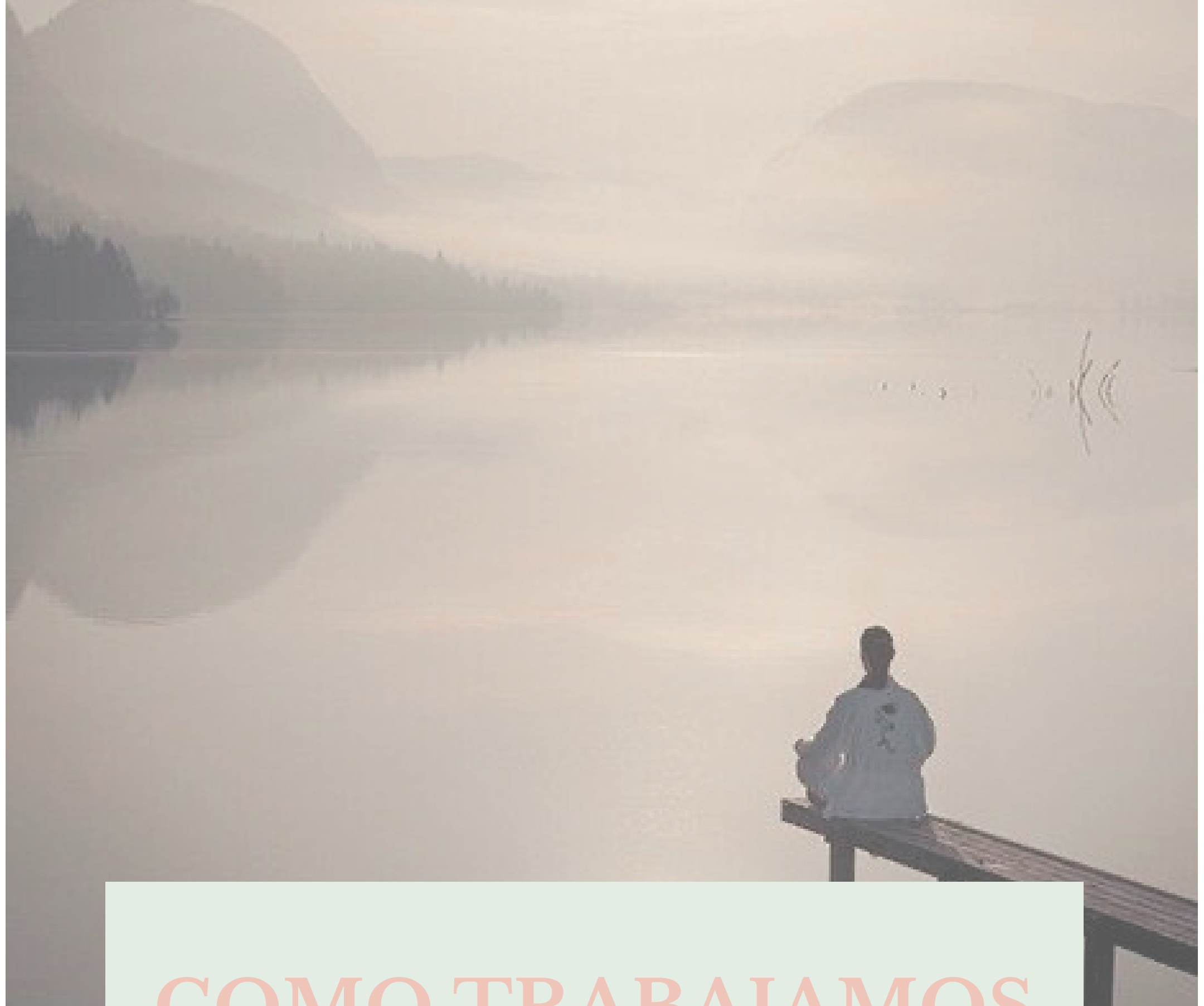
**¿Te sientes insuficiente por no tener pareja o porque tu relación no funciona como esperabas?
Como si eso dijera algo sobre tu valor o tu capacidad de ser amado/a.**

**¿Estás atravesando un cambio en tu vida y sientes que no sabes hacia dónde ir?
Momentos en los que la incertidumbre hace que dudes más de ti mismo/a.**

**¿A veces te sientes sola/o con todo lo que cargas?
Como si no hubiera un lugar seguro donde poder descansar de tanta exigencia.**

**¿Sientes que necesitas la aprobación de otros para sentirte validado/a?
Cuando no la recibes aparece la inseguridad o la sensación de no estar a la altura.**

**¿Te exiges mucho y aun así sientes que no llegas?
Como si la voz dentro de ti siempre estuviera señalando lo que falta en lugar de reconocer lo que sí haces.**



COMO TRABAJAMOS

El Programa será formato online y está estructurado en 4 sesiones con los siguientes contenidos:

Sesión1: Descubriendo tu propia valía

Empezarás a cultivar una autoestima más segura y basada en lo que eres en lugar de en lo que haces.

Sesión 2: Aprender a parar y escucharte

Prácticas de atención plena para salir del piloto automático y conectar contigo.

Sesión 3: Cultivar una forma más amable de tratarte

Aprenderás herramientas para acompañarte con fortaleza y comprensión

Sesión 4: Comprender por qué sentimos que no somos suficientes

Descubrirás por qué aparece la voz crítica y como motivarte de una manera más positiva

IMPARTIDO POR:



CELIA GORDILLO

Center for Mindful Self-Compassion
(University of California)

Terapeuta Gestalt y Profesora acreditada
del programa oficial MSC (Mindful Self-
Compassion)



@deceliagordillo



ROSA GONZÁLEZ

Coach, Formadora en Soft Skills, Atención Plena
y Autocompasión

Profesora acreditada de los programas oficiales
MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
y MSC (Mindful Self-Compassion)



@rosaemoveris

4 encuentros online vía Zoom
Lunes 18, 25 de mayo y 1 y 8 de junio
de 18:00 a 20 horas (CET)

Precio: 200€.

160€ si te apuntas antes del 15 de Abril

Incluye:

Los 4 encuentros
Materiales de práctica
Seguimiento por email
Grupo de práctica

Esto es lo que te llevarás de este programa:

- Sentirás que ya eres suficiente como eres
- Comprenderás por qué aparece la sensación de no ser suficiente y la autoexigencia.
- Aprenderás herramientas prácticas para relacionarte contigo y el otro de una forma más amable.
- Empezarás a transformar la voz crítica en una voz más comprensiva.
- Cultivarás una mayor sensación de calma, seguridad y confianza interior.
- Te convertirás en tu mejor compañía