

Gemma Soler Raspall
Desarrollo del SER

www.gemmasolerrasball.com
salut360graus@gmail.com
Tel. 627.01.82.93

TALLER ✨ AUTOCONOCIMIENTO ✨ DESARROLLO INTERIOR ✨ GESTIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

DEL PENSAMIENTO A LA ACCIÓN

Herramientas de gestión mental y emocional para el bienestar



☀ **Sábado 23 de marzo de 10 a 13h en Espai Om** (pl. Indústria, 16 planta 1ª. MANACOR).

☀ **Precio: 75 euros.** Confirma tu asistencia: salut360graus@gmail.com / 627.01.82.93.

Si piensas que estás vencido, lo estás.

Si piensas que no te atreves, no lo harás.

Si piensas que te gustaría ganar pero no puedes, no lo lograrás.

Si piensas que perderás, ya has perdido, porque en el mundo encontrarás que el éxito comienza con la voluntad del hombre.

Todo está en el estado mental.

¿Cuál es el mecanismo mental que construye nuestros patrones, la estructura con la que contemplamos y entendemos nuestro mundo? ¿Cómo puedo comprender mi mente y reprogramar estos estados mentales? Malos hábitos, pensamientos recurrentes, emociones descontroladas, estrés, ansiedad, falta de motivación o de aliento vital.

Tu salud y bienestar tienen su origen en el dominio de la mente.

TEMARIO:

- 1.- Cerebro, mente, consciencia.
- 2.- Ego versus Yo.
- 3.- Estrategias para vencer los bloqueos de la inacción.
- 4.- La relación entre el universo interior y mundo exterior.
- 5.- El cambio como oportunidad.
- 6.- La importancia de formularse las preguntas adecuadas.
- 7.- La importancia de saber delimitar objetivos

HERRAMIENTAS QUE DESARROLLAREMOS:

Coaching, mindfulness, Programación Neuro Lingüística y visualización.

IMPARTE:



Diplomada en publicidad y relaciones públicas. Diplomada en turismo. Postgrado en dirección de empresas. Postgrado en igualdad en las empresas. Máster en dirección de comunicación. Máster en *coaching*. Máster en bioética.

Con más de veinte años de experiencia en desarrollo personal y profesional, es la impulsora de la **Formación SER**, aulas que fomentan el auto conocimiento, el crecimiento interior, la filosofía para el bienestar, la cultura espiritual y las prácticas alquímicas y esotéricas.

Autora de los libros "Sociedad LIMITADA" y de "Diàlegs essencials".

 www.gemmasolerraspall.com

Gemma Soler Raspall

Experta en el desarrollo del SER
y su comprensión holística ciencia, filosofía
y espiritualidad.