Durante este programa psico-educativo, de 8 semanas de duración, se entrena la capacidad de parar y ver antes de actuar, para poder responder (no reaccionar) más eficazmente a los acontecimientos internos y externos, favoreciendo afrontar de manera eficaz el estrés, la ansiedad y el malestar general.
Llevando a cabo un entrenamiento diario son numerosos los beneficios que se obtienen en tan solo 8 semanas como: mayor claridad mental, gestión emocional, mejorar las relaciones con uno mismo y con los demás, refuerzo de competencias y actitudes proactivas, mejora de la autoestima, mayor responsabilidad y libertad de acción, etc…
Todo ello nos permite adoptar maneras de ser y de estar ante la vida más eficaces y positivas proporcionándonos equilibrio y bienestar.

​

Un Regalo Emocional en Navidad...el programa comenzará en Enero del Nuevo Año.

​

Si Puedes Soñarlo, Puedes Lograrlo.