

“Conocernos a nosotros mismos debería ser una de las mayores conquistas de un ser humano”



¿QUÉ BUSCA ESTE PROGRAMA?

El coaching de Amor Propio es un acompañamiento grupal de 3 meses, donde trabajaremos en el reconocimiento, potencialización y sanación de los diferentes cuerpos que conforman a un ser humano. Es decir, cuerpo físico, cuerpo mental, cuerpo emocional y cuerpo espiritual.

¿CÓMO ES LA DINÁMICA?

Comenzamos el jueves 4 de junio y terminamos el jueves 20 de agosto. Tendremos una sesión semanal, siempre los jueves a las 7:00pm (Hora Colombia) con una duración de 2 horas, donde presentaremos el tema central, herramientas que te ayuden a equilibrarlo y círculo de palabra.

La primera y la última sesión serán de 3 horas, con horario de 6pm a 9pm. En la primera realizaremos un diagnóstico. Y en la última un ritual de cierre y herramientas para continuar sola. Todas las sesiones quedarán grabadas, por si no puedes asistir en vivo o si deseas repasar los temas.

La metodología es grupal, con la intención de que te conectes con otras personas que tienen intereses y necesidades similares a las tuyas, y así también podemos ofrecerte un precio más accesible, ya que si tomaras este acompañamiento individual te costaría 4 veces más.

INVERSIÓN INTANGIBLE

- Tu deseo de aprender, cuestionar y transformar tu vida
- Tu tiempo para participar de los encuentros
- Tu compromiso, esfuerzo y constancia en practicar las herramientas que te enseñaremos
- Tu disposición para replicar lo aprendido a otras personas
- Tu capacidad de convertirte en una persona autónoma emocionalmente

INVERSIÓN ECONÓMICA

El programa completo de 3 meses, con 12 encuentros de 26 horas en total, tienen una inversión única de **\$242.000 pesos COP** o **3 pagos de \$99.000 pesos COP**.

Este valor es lo que normalmente pagarías por nuestro taller de Amor propio de 1 día, o lo que cuestan solo 3 sesiones personalizadas con Naty Merizalde o Caro

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

Mujeres y hombres que tengan interés por cuestionar sus creencias y formas de vida, y estén listos para lograr una verdadera transformación. Personas estudiosas e inquietas, que ya han experimentado con diversas herramientas de desarrollo humano, pero que sienten que aún necesitan una guía y acompañamiento para desplegar todo su potencial humano.

¿POR QUÉ INVERTIR EN UN PROGRAMA DE COACHING PERSONALIZADO?

Todas las personas queremos vivir una vida más plena y llena de salud. Queremos cambiar y mejorar nuestra vida, pero muchas veces no sabemos por dónde empezar, o incluso, le cumplimos a todo el mundo, menos a nosotros mismos.

La intención de tener un Coach, es contar con una persona que te ayude a aclararte, a encontrar qué es lo que necesitas para llegar a tu balance, a generar compromisos claros y duraderos contigo que te lleven a crear hábitos saludables para siempre.

Al ser un programa de coaching holístico, debes tener en cuenta, que se trabaja de forma integral, que entendemos el ser humano como un conjunto sistémico y complejo y que por tanto, el trabajo de sanación no depende de una sola herramienta o enfoque.

Todo lo que te enseñemos debes adaptarlo a tu bioindividualidad y practicarlo para que realmente sientas los efectos en tu vida.

SESIONES COACHING AMOR PROPIO

Trabajaremos con elementos de nutrición holística, coaching, PNL, constelaciones familiares, y herramientas propias que hemos creado en los años de trabajo.



¿QUIÉN SOY?

SER
COMUNIDAD (SANGA)
HOBBIES - TALENTOS
VIDA CON PROPÓSITO
AMAR - SERVICIO

Alma

*"Soy un alma
espiritual teniendo una
experiencia en el mundo material"*

Mente

AUTOCONCEPTO
AUTOIMAGEN
MEDITAR
DESAPRENDER
INCONSCIENTE

Emociones

VIVIR LAS EMOCIONES
AUTOESTIMA
AUTORECOMPENSA
PERDONAR
GRATITUD

Cuerpo

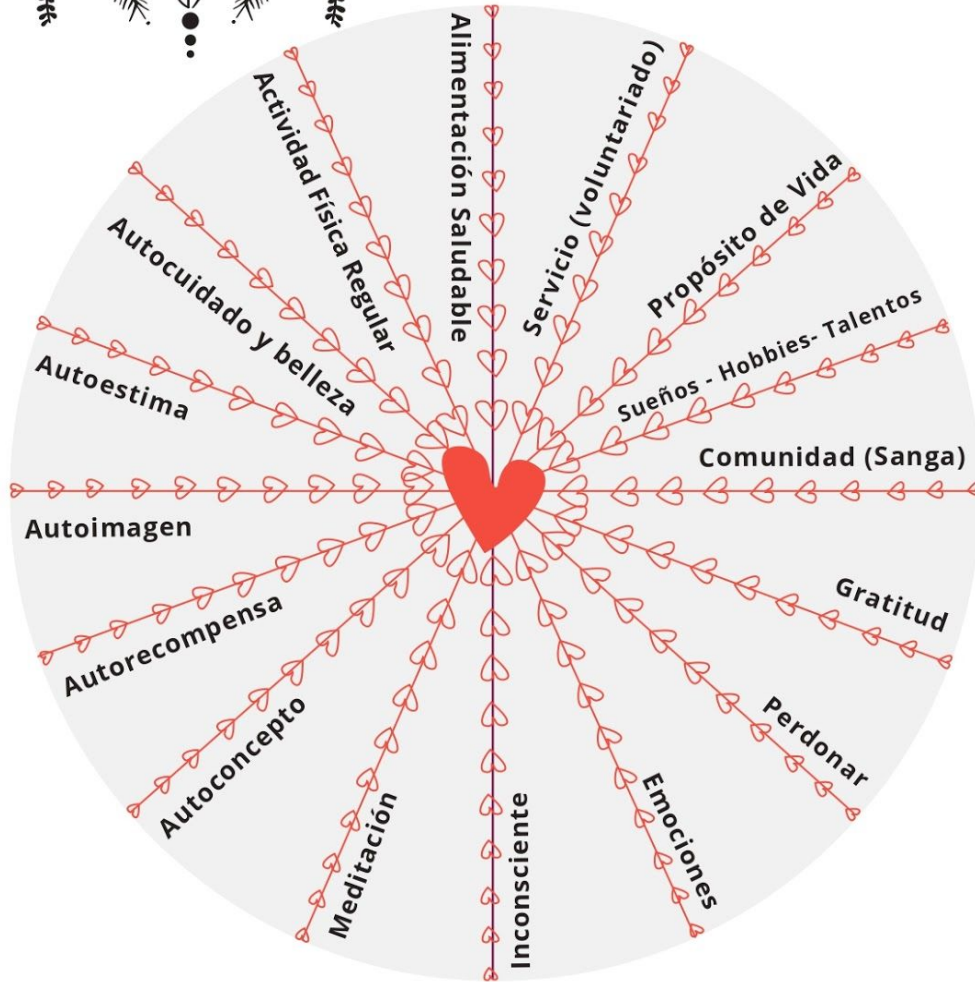
SENTIDOS
ALIMENTACIÓN SALUDABLE
AUTOCUIDADO Y BELLEZA
DORMIR (CICLO CIRCADIANO)
ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

"Si nuestras vidas se basan en lo que creemos
¿Que sería de nuestras vidas si nuestras creencias están equivocadas."
Gregg Braden



CÍRCULO DE AMOR PROPIO

FECHA: _____



¿Cómo está tu Amor Propio?

Identifica las áreas en desequilibrio. Determina dónde deberías invertir más tiempo y energía para crear un balance.

PLAN DE SESIONES

CUERPO FÍSICO

Sesión 1: Alimentación Saludable

Sesión 2: Actividad Física Regular

Sesión 3: Autocuidado y Belleza

CUERPO MENTAL

Sesión 4: Autoestima (autoconcepto, autoimagen, autorecompensa)

Sesión 5: Meditación (desaprender)

Sesión 6: Volver consciente lo inconsciente

CUERPO EMOCIONAL

Sesión 7: Vivir las emociones

Sesión 8: Perdonar

Sesión 9: Gratitud

CUERPO ESPIRITUAL

Sesión 10: Sexualidad consciente

Sesión 11: sueños, hobbies y talentos

Sesión 12: Propósito de vida

¿CÓMO ESPERAMOS QUE TE VAYAS DESPUÉS DE ESTE PROCESO?

Sabemos que el Amor Propio es un camino que tiene comienzo pero que no tiene final. El Amor Propio es un estilo de vida que te exige esfuerzo, dedicación y mucha valentía para seguir tu corazón y ponerte siempre en primer lugar sin culpa. El Amor Propio es una elección continua, constante y consciente que te permite ser feliz y vivir tranquila.

Después de este profundo proceso de Coaching de Amor Propio podrás tener las herramientas para convertirte en una persona autónoma emocionalmente capaz de elegir siempre vivir en el presente reconociendo que el amor y la aceptación son siempre la respuesta para disfrutar de la vida que te mereces.

INSCRÍBETE AQUÍ

¿QUIENES SOMOS?



Naty Merizalde es Ingeniera en Telecomunicaciones; sin embargo, siempre deseó un trabajo con el que pudiera ayudar a otras personas. Por eso, después de una crisis personal muy fuerte a los 30 años, se llenó de valor y decidió seguir su corazón; a partir de ese momento su vida se ha transformado mágicamente.

Ahora disfruta de su vida como madre y terapeuta holística. Ella está determinada en su búsqueda personal y colectiva del equilibrio físico, mental y espiritual a través del arte de vivir sabiamente.

Carolina Toro es Health Coach certificada por Integrative Nutrition de NY, la escuela de nutrición holística más grande del mundo. Debido a un proceso de sanación personal, gracias a un cáncer de hueso que le diagnosticaron en el 2014, su vida cambió por completo, comenzó a cambiar sus hábitos de alimentación, y realizó varias formaciones en terapias holísticas.

La enfermedad, que en principio le generó tantos miedos y dolores, se ha convertido ahora en la gran maestra de su vida. Hoy a través de su marca @kasana.co acompaña a cientos de personas a que creen una vida más saludable, consciente y sostenible.