

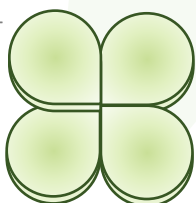


## 5 PRÁCTICAS PARA CULTIVAR LA PAZ.

### PROGRAMA

#### Taller 1: El ser humano desde la visión holística.

EMOCIONAL



ESENCIA

- La dirección de la salutogénesis. De la paz interior a una mejor relación con el entorno.

- 5 herramientas básicas.

PROCESOS

FÍSICO

#### Taller 2: Respiración y meditación.

Conectamos con el cuerpo y conocimiento de nuestros mecanismos de defensa a través de la respiración.

Ponemos la atención entrenando nuestra mente a un estado favorable.

Practiquemos.

#### Taller 3: Higiene mental.

Limpieza de nuestros pensamientos limitantes.

Nos preparamos para la aventura del día a día.

Practiquemos.

#### Taller 4: La eficiencia en el pensar.

¿Qué nos dice esta situación?

Clasificación de las relaciones: maestr@s, entrenador@s.

Practiquemos.

#### Taller 5: El poder de las palabras.

Campaña para el cambio:

Pulir el refranero y expresiones populares.

Redefinir conceptos.

Lo que nos decimos, lo que decimos.

Construcción de la lista personal.

Practiquemos.