



ANSIEDAD A 0

¿Y si pudieras volver a sentir calma, ligereza y confianza en ti... sin que la ansiedad te controle? La ansiedad no es un enemigo... es un mensaje. Pero si no sabemos interpretarlo, nos atrapa en un bucle de miedo, tensión y agotamiento emocional.

ANSIEDAD A 0 es un programa diseñado para ayudarte a:

- Entender qué te quiere decir tu ansiedad.
- Aprender herramientas eficaces para manejarla, gestionarla y **ELIMINARLA DEFINITIVAMENTE** a través de reprogramar los patrones psico-emocionales que la alimentan.
- Recuperar tu paz interior y la seguridad para vivir sin miedo al miedo.

1

Este no es un curso teórico más: es un entrenamiento vivencial de 12 semanas donde aprenderás a **gestionar tu ansiedad desde el cuerpo, la mente y el corazón**, combinando psicología, técnicas de regulación emocional y ejercicios prácticos para tu día a día.

Imagina levantarte sin ese nudo en el estómago, volver a dormir bien y recuperar la ilusión por tus proyectos... **Eso es posible, y empieza aquí.**

Modalidad: ON_LINE.

¿A quién puede interesar este curso? A todas aquellas personas que tengan dificultades en la gestión del estrés y la ansiedad, quieran realizar un profundo trabajo de autodescubrimiento, desarrollo y transformación personal aprendiendo a gestionar su mente y emociones de una manera eficaz y definitiva.

Organización del curso:

1 encuentro semanal ON_LINE en directo donde os enseñaré técnicas que practicaremos e integraremos juntos. (Estas sesiones quedarán grabadas indefinidamente para ti)

+ **material grabado y escrito complementario**

+ ejercicios semanales

+ 2 sesiones privadas - individuales de mentoría-revisión de 30 min cada una.

Ideal si:

Tienes tendencia a SUFRIR estrés y ANSIEDAD

Te cuesta gestionar tus emociones

Algunas situaciones o procesos de la vida se te hacen cuesta arriba

Te cuesta descansar, desconectar

Tienes problemas con la comida: atracones, comes por ansiedad, etc

Quieres dejar de estallar con tus hijos.

CALENDARIO. Jueves de 19h a 20,30h. ON_LINE. Inicio JUEVES 25 de septiembre.

SESIÓN 1 - 25/09	SESIÓN 2 - 02/10	SESIÓN 3 - 09/10	SESIÓN 4 - 16/10
Psico - fisiología del estrés y la ansiedad. Hábito 1 Escucha el cuerpo	Personalidad. Patrones psico_emocionales a través del Eneagrama Hábito 2 Nuevos patrones	Personalidad. Patrones psico_emocionales a través del Eneagrama 2ª parte Hábito 3 Diálogo interno	Creencias limitantes LIBERACIÓN EMOCIONAL a través de la RESPIRACIÓN consciente. Hábito 4 Suelta
SESIÓN 5 - 23/10	SESIÓN 6 - 30/10	SESIÓN 7 - 06/11	SESIÓN 8 - 13/11
Puntos reflejos de la MTC para regular el SNC y SNA. Hábito 5 Rutina matinal	COACHING CORPORAL SOMÁTICO Hábito 6 Movimiento	MEDITACIÓN Hábito 7 Meditación	ALIMENTACIÓN y ANSIEDAD Hábito 8 Come con Consciencia
SESIÓN 9 - 20/11	SESIÓN 10 - 27/11	SESIÓN 11 - 04/12	SESIÓN 12 - 11/12
PRESENCIA Descanso consciente Hábito 9 Rutina de descanso	VOZ Comunicar con EFICACIA. Hábito 10 Expresión	IRA. La gestión consciente del conflicto. Hábito 11 Drenaje	AMOR PROPIO. Poder consiente y boicoteadores. Hábito 12 Coherencia - Esencia