

**¿Cómo transformar tu dolor en aprendizajes y éxitos para tu vida?**

**Curso online de aprendizaje basado en la obra:**

**«Iluminada por los rayos del sol»**



*A través de la historia de un viaje personal, comparto los pasos más importantes que te ayudarán a enfrentar los momentos difíciles, transformándolos y convirtiéndolos en aprendizaje y éxitos para tu vida.*

*Durante este curso aprenderás las claves que ayudarán en tu evolución personal con ejercicios prácticos enfocados en Programación Neurolingüística (PNL), Emotional freedom technique (EFT/tapping), Risoterapia, entre otras técnicas.*

*«Nada llega a nuestras vidas por casualidad, sino por CAUSALIDAD, por sincronicidad, por principio de causa y efecto. Las cosas llegan a nuestras vidas por un propósito» -Lain García Calvo-*

*Por eso, si estás acá en este curso, significa algo. Significa que tienes en tus manos las herramientas para tu transformación. Tu cambio empieza YA!*

*Bienvenido!*

## **Módulo 1: Cómo transmutar el dolor en aprendizaje.**

- a) Aceptación
- b) Elección
- c) Motivos de la ira
- d) Claves
- e) Ejercicios prácticos (Noe)
  - Uso del tapping

## **Módulo 2: Cuerpo y mente conectados**

- a) Sensaciones: reconocimiento
- b) Control de sensaciones
- c) Entrenamiento y estrategias
- d) Curar y sanar
- e) Maletín de auxilios emocionales con tapping

## **Módulo 3: Inteligencia emocional**

- a) Importancia de su aplicación
- b) Claves de una vida plena
- c) Habilidades de la inteligencia emocional en el plano laboral
- d) Fuentes sobre inteligencia emocional

## **Módulo 4: Entrenando la mente para el éxito**

- a) Examina tu presente
- b) de chequeo personal: Dra. Vera Peiffer
- c) Importancia de la respiración
- d) Ejercicios respiratorios prácticos
- e) Beneficios del Hatha Yoga
- f) Ejercicios de atención
- g) La importancia de la atención