



Como Coach y Formadora en Gestión emocional, acompaño con sesiones online a parejas, a familias con hijos/as “Altamente Sensibles NAS” y “adultos PAS”, en la gestión de las emociones.

De esa manera, aprenderán diferentes técnicas para que puedan acompañar a vuestros hijos e hijas en la gestión de las emociones, sin necesidad de ser Psicólogos.

Mediante técnicas de autogestión de las emociones, *aprenderás a activar y a potenciar las capacidades de los dos hemisferios cerebrales al unísono*, mediante Disciplinas Artísticas, así como con mi Metodología, por medio de las 13 Inteligencias Múltiples, de los Psicólogos Howard Gardner y Armstrong, y de esa manera, *puedas ser tu mismo, tu misma, potenciando tus Dones, Talentos y Virtudes innatos, así como los de tu familia.*

#### **ALGUNOS BENEFICIOS QUE ENCONTRARÁN CON ESTA METODOLOGÍA**

\*Equilibrio de las emociones, paz y calma mental, claridad en tus pensamientos, orden y estructura en tus hijos/as, fundamental en los niños NAS, y en los adultos.

\*Encontrarás el Origen de tus creencias y programas limitantes, que te impiden llegar a alcanzar el éxito, la prosperidad, en todo lo que te propongas, descubrirás qué te está impidiendo ser tu mismo/a.

\*Mejorar relaciones en tu entorno familiar, laboral y en general, pudiendo expresarte desde tu Esencia, desde tu sentir, unificando los dos hemisferios, tendrás más estabilidad y armonía en tu vida.

\*Hablares de cómo vivir en la incertidumbre, qué patrones limitantes, hacen que repitas las mismas experiencias, con diferentes personajes, pero con los mismos resultados, que no te permiten avanzar hacia lo nuevo o mantenerte en equilibrio y estabilidad.

\*Potenciar la concentración, el foco en lo que en verdad necesites y quieras en cada momento, así como podrás acompañar en este viaje de las emociones a tus hijos/as y enseñarles a potenciar su capacidad de concentración, que sí la tenemos.

“Si tu estás en equilibrio y en alegría, eres un reflejo para tus hijos/as, te lo agradecerán en el futuro”

RASGOS Y CONDUCTAS QUE CARACTERIZAN A LOS NIÑOS ALTAMENTE  
SENSIBLES,  
¿MI HIJO ES NAS O PAS?

<https://www.youtube.com/watch?v=cupQHDI8A>

En este pequeño video, podrán encontrar algunas de las características de los niños/as NAS, posiblemente algunas familias, se verán identificadas, incluso ahora como adultos.

LOS NIÑOS ÍNDIGO CARACTERÍSTICAS COMO IDENTIFICARLOS

<https://www.youtube.com/watch?v=yzAuEVp08jA>

¿ES TU HIJO, HIJA, ALUMNO/A, ALTAMENTE SENSIBLE?, DESCÚBRELO DE  
MI MANO ....

- 1.-¿LLORA CON FACILIDAD Y SIN MOTIVO APARENTE?
- 2.-¿PARECE QUE SE DISTRAE CASI CON CUALQUIER ESTIMULO O COSA QUE SUCEDA ALREDEDOR?
- 3.-¿TIENE SUEÑOS PREMONITORIOS?, ¿SABE LO QUE VA A SUCEDER ANTES DE QUE OCURRAN LOS HECHOS?
- 4.-¿TIENE CONTACTO CON OTROS SERES NO FÍSICOS, CON AMIGOS IMAGINARIOS?
- 5.-¿TIENE DONES EXTRASENSORIALES?
- 6.-¿ES ALTAMENTE EMPÁTICO, HASTA EL PUNTO EN QUE SIENDO MÁS MAYOR O INCLUSO TÚ QUERIDA MADRE, COMPAÑERA , TE SEA BASTANTE DIFÍCIL PONER LIMITES? Y UN LARGO ETC...

## TEST PARA ADULTOS PAS

1.-¿SUFRES EN SILENCIO ALGUNA PÉRDIDA Y NO TE ATREVES A CONTARLO POR MIEDO A HACER EL RIDÍCULO DE DEMOSTRAR TUS EMOCIONES?

2.-¿TIENDES AL PERFECCIONISMO Y ESA CARACTERÍSTICA TE HACE NO SER MUY PRODUCTIVA/O O PERDERTE OPORTUNIDADES QUE TE HAYAN OFRECIDO?

3.- ¿TE ES MUY DIFÍCIL TOMAR DECISIONES?, YO LO LLAMO, LA ETERNA DUDA.

4.-¿TIENDES A AGOBIARTE, POR TENER QUE GESTIONAR DEMASIADAS COSAS A LA VEZ, QUE SON COMPROMISOS INCLUSO CONTIGO MISMA O CON LOS DEMÁS?

5.- ¿TE HORRORIZAN LOS CAMBIOS REPENTINOS? DE CASA, DE TRABAJO, DE PAREJA, ¿DE VIDA EN GENERAL?

6.-¿TE MOLESTAN Y DESAGRADAN TANTO LOS RUIDOS ESTRIDENTES COMO LA INTENSIDAD DE LAS LUCES TANTO DE LOS COCHES COMO EN LA CASA?

7.- ¿TIENES PENSAMIENTOS REPETITIVOS, BUCLE SE LLAMAN Y NO PUEDES PARAR DE PENSAR , NI MEDITAR, NI CONCENTRARTE?, ETC..

8.-SOBRETUDO, ¿CREES QUE NO ENCAJAS EN LA SOCIEDAD, EN EL TRABAJO, EN LA FAMILIA, NI EN EL MUNDO?, ¿QUÉ ERES DEMASIADO SENSIBLE Y CREES QUE ESTE MUNDO ES DEMASIADO HOSTIL PARA TI?

9.- ¿TE ES DIFÍCIL ORGANIZAR TU DÍA Y HORARIOS DE VIDA, DE RUTINAS, DE TRABAJO Y HASTA DE MOMENTOS DE OCIO?

10.- ¿TE DICEN QUE EN OCASIONES, ERES MUY INTENSA?

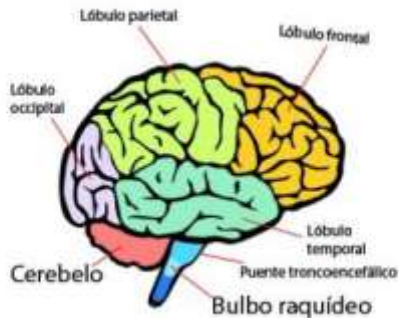
EN FIN... TENEMOS TANTAS Y TANTAS CARACTERÍSTICAS, QUE SI YO PUDE,

¡TU PUEDES LOGRARLO!

\*COMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO, ¿DE QUÉ MANERA PROCESAMOS LA INFORMACIÓN?.

### LAS NEURONAS ESPEJO.

¿QUÉ SON?, ¿CUÁLES SON SUS FUNCIONES, DONDE ESTÁN ALOJADAS?



COMO COACH EMOCIONAL, TE OFREZCO UN PEQUEÑO TEST, PARA QUE TU MISMO/A, VAYAS VIENDO Y DESCUBRIENDO, EN QUÉ ETAPA DE TU VIDA TE ENCUENTRAS, Y TAL VEZ, TENGAS UNA PEQUEA BRÚJULA, PARA EMPEZAR A NAVEGAR *HACIA DÓNDE SÍ QUIERES ESTAR Y DONDE QUIERES LLEGAR EN TODOS LOS NIVELES DE TU VIDA.*

### TÉCNICA DE VALORACIÓN DE TU VIDA ACTUAL

\*¿Lo que estás haciendo ahora, te lleva a tener los resultados que tú quieres?.

\*¿Tienes claro qué momento de tu vida estás viviendo?, es decir;

—¿Estás viviendo la vida que quieres vivir?.

—¿O la que soñaste vivir algún día?.

\*¿Qué te llevó a vivir lo que estás viviendo?.

A) ¿Te sirve de algo en este Presente arrepentirte?.

B) ¿Quieres hacer algo por cambiarlo?.

C) Mira a tu alrededor y observa, quién piensa diferente.



Nos encontraremos a través de esta plataforma y podremos hacer grandes cambios juntos, te lo aseguro.

### \***APORTACIÓN EN LAS SESIONES.**

Como Coach y Formadora, he desarrollado un programa que consta de:

UNA PRIMERA SESIÓN GRATUITA, PARA VER EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR.

DURACIÓN: 30 MINUTOS, VIA ZOOM.

### PARA ELLO, HE DESARROLLADO 3 SERVICIOS

\*GESTIÓN EMOCIONAL PARA PAREJAS.

\*GESTIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS, CON NIÑOS Y NIÑAS ALTAMENTE SENSIBLES  
NAS

\*GESTIÓN EMOCIONAL PARA MUJERES.

LAS SESIONES SON DE 60 MINUTOS.

PRECIO: 50€

\*PACK DE 4 SESIONES, 1 MES= 200€

\*PACK DE 8 SESIONES 2 MESES= 400€

\*Cuaderno de seguimiento de tu trabajo, con los avances que vas teniendo.

\*Seguimiento y resolver dudas a través de un grupo de Whatsapp.

\*Mentorías 1 a 1.

\*Masterclass via Zoom.

### \***GESTIÓN EMOCIONAL PARA PAREJAS**

\_Te enseñaré a CÓMO COMUNICAROS ASERTIVAMENTE, SIN VIOLENCIA, A PONER LÍMITES de manera firme y asertiva.

(Encontraremos qué bloqueos tienen para que no lo puedas llevar a cabo y de esa manera cambiar vuestra realidad).

El no saber poner límites, nos lleva a multitud de problemas, abusos físicos y psíquicos.

### UNA DE LAS TÉCNICAS QUE PODRÍAMOS UTILIZAR

\*Dibujar: A través del dibujo pueden liberar tanto las emociones, como conectar con su niño/a interior y recordar sus Dones, Talentos y Virtudes

\*Árbol transgeneracional y las herramientas que necesiten para llegar a acuerdos y hacer de vuestra vida lo que siempre soñaron.

Y otras herramientas

## \*TALLERES DE GESTIÓN EMOCIONAL Y DE NEGOCIOS

- TÉCNICAS PARA CONCENTRARSE Y PARA RELAJARSE.

### — METODOLOGÍA

A través de actividades artísticas y las 13 Inteligencias Múltiples de los Psicólogos Howard Gardner y Armstrong.

### \*13 INTELIGENCIAS MÚLTIPLES, INTELIGENCIA VISUAL- CROMOTERAPIA



OBJETIVOS: Equilibrar las emociones, mantener la concentración, relajación.

Es una disciplina, que trata de averiguar qué momentos está viviendo el adulto o el niño/a, a través del significado de los colores que eligió.

Cada color, representa emociones y mediante las técnicas, aprenderás a gestionarlas.

### INTELIGENCIA VISUAL-ESPACIAL, INTRAPERSONAL

#### \* LA PINTURA

Dibujo libre, o de un árbol, que sea un tronco y con raíces, su significado, es que el cliente está enraizado en la tierra, que no se dispersa, que aprenderá a concentrarse, a focalizarse, viviendo es momento, que es el Presente.

No te preocupes, sino sabes dibujar, lo importante es ver qué descubrimos, la técnica es opcional.

#### \*MÁNDALAS

Muchos tal vez, los conocéis, pero quizás, no conocen sus efectos terapéuticos, por medio de la Cromoterapia (el estudio de los colores), podremos averiguar, qué emociones estás transitando y de qué manera, llegar a la claridad, si estás atravesando algún momento confuso, de incertidumbre, etc... para llegar al equilibrio.

### \* RESPIRACIONES CONSCIENTES

OBJETIVOS: Relajar el Sistema Nervioso y el cerebro de pensamientos negativos,

Concentrándose en las respiraciones, necesario y efectivo, uno de los beneficios, es bajar las revoluciones de la mente de una persona Altamente sensible, o un niño/as NAS, los resultados son comprobados, durante las sesiones online.

De esta manera anclará esta técnica, para cuando la necesite, consiguiendo;

\_ Aclarar las ideas, ir manifestando la vida de tus sueños o que creíste nunca alcanzar.

\_ Lograrás momentos de paz interior y poco a poco, con entrenamiento, conseguirás ser consciente de aplicar esta técnica, cada vez que la necesites.

\_ Nada de tu entorno, te afectará, ya que quien domina las respiraciones conscientes, entra en calma y puede aprender a ser más observador de su entorno, y sentir si quiere o le conviene, implicarse o no, etc...

### \* DIGITOPUNTURA

A través de varios puntos en las manos, está relacionado con el sistema energético del cuerpo, los cuales según la Medicina Tradicional China pasan los canales energéticos del Ser Humano, conseguirás relajarte y conocerte un poco más.

<https://integralcentremedic.com/digitopuntura-y-sistema-inmunologico-ansiedad/>



### \* MUDRAS

Relajación, mejorar la concentración, equilibrio de las emociones.

Al realizar estos movimientos de las manos, estamos recibiendo conexiones neuronales, trasmitiéndonos calma, paz mental, alegría incluso, plenitud etc...

## INTELIGENCIA KINESTÉSICA

### \*BRAIN GYM

Ejercicios para el equilibrio de las emociones y para la integración de la información, así como para la unificación de los 2 hemisferios cerebrales, mediante ejercicios de gimnasia para los niños/as y toda la familia.



## INTELIGENCIA MUSICAL

### \*MUSICOTERAPIA PARA TODA LA FAMILIA

MUSICA RELAJANTE DEL MAR, SONIDO DE LOS DELFINES Y EL OCEANO



<https://www.youtube.com/watch?v=yrA-C2KQs44&t=2859s>

DANZA ORIENTAL TERAPEUTICA y más herramientas para alcanzar tu Bienestar y el de tu familia

