



Píldora de hábitos saludables en la "nueva normalidad"

REFERENCIA: A00003

TIPO Y DURACIÓN

La metodología del programa es totalmente vivencial y práctica. Veremos qué nos ha pasado ahora, como nos está afectando la virtualidad y lo que se denomina "nueva normalidad" y como la mente nos juega malas pasadas y necesitamos hacerlo bien.

La duración de esta píldora puede variar pero está alrededor de las 5 horas lectivas.



DESCRIPCIÓN

Estamos en momentos de cambios globales y personales importantes.

Todo ha cambiado en menos de nada y de aquí salen nuevos hábitos, nuevas maneras de hacer.

Nos decían que en 21 días se cambian los hábitos, ahora hemos podido ver que sí, que esto es posible pero tiene que haber una bastante/motivación importante que lo ponga en marcha.



OBJETIVOS

En esta píldora miraremos para poner en marcha qué podemos hacer, para hacer que estos hábitos sean realmente saludables y no entrar en el miedo o la ansiedad.

Los objetivos son:

- 1- Reconocer cómo funciona nuestra mente.
- 2- Conocer maneras de hacer saludables.
- 3- Practicar alguna herramienta para cuidarnos.



CONTENIDO

Bloque 1: Cómo funciona nuestro cerebro y cómo pone en marcha los pensamientos.

Bloque 2: Estos pensamientos nos pueden ayudar o no, el "sesgo de información"

Bloque 3: Estar enfocado en aquello que depende de tí, ahora es importante, y cómo se hace esto ahora?

Bloque 4: Cómo me cuido la mente y el cuerpo es importante, hábitos que estaría bueno vigilar: comer, dormir, movimiento, que escucho, qué me digo.....



✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS