



PROGRAMA INDIVIDUAL TRANSFORMA TU VIDA

NATALIA SANCHIDRIÁN

QUIZÁS HAYAS OLVIDADO LO GRANDE QUE ERES Y LA FUERZA QUE TIENES, Y YO... VOY A RECORDÁRTELO.

Cada programa consta de **12 sesiones** en las que realizamos un **proceso de introspección y autoconocimiento** que te va a permitir:

- ✓ Gestionar tus emociones y pensamientos limitantes
- ✓ Dejar ir sentimientos como la culpa, el resentimiento y la elaboración de juicios a través del perdón
- ✓ Transformar tus miedos
- ✓ Identificar y Elaborar emociones y creencias
- ✓ Reconectar contigo mismo/a
- ✓ Valorar los pequeños avances y mostrar gratitud

En cada programa pongo en práctica y enseño **Técnicas de Liberación Emocional** (ETF), una herramienta poderosa que aporta grandes beneficios en el proceso de nuestro desarrollo. Practicaremos juntos/as **visualizaciones creativas** para trabajar en lo que deseas atraer en tu vida y, mediante ejercicios y prácticas, te voy a acompañar en tu proceso de transformación.

MI REGLA DE TRES PARA TRABAJAR ES SENCILLA: **CAT**

1. CONÓCETE
2. ACÉPTATE
3. TRANSFÓRMATE

**TODO VIAJE COMIENZA CON UN PRIMER PASO,
¿A QUÉ ESPERAS PARA DAR EL TUYO?**

SESIÓN 1: CONECTA CON TU INTERIOR

Vamos a identificar:

1. ¿Cuál es tu objetivo?
2. ¿Para qué lo quieres conseguir?
3. ¿De qué punto partes para cumplirlo?
4. ¿Qué opciones tienes?
5. ¿Qué acciones vas a llevar a cabo?

La primera sesión es de **autoconocimiento** para identificar las **emociones** que hay en nuestro interior y aprenderás técnicas de **respiración** mediante ejercicios de **meditación** que aplicaremos a lo largo de las sesiones posteriores.

SESIÓN 2: CONÓCETE- LA MAGIA DE SER Y SENTIR

Abraza tu parte desconocida
¿Conoces cómo actúa tu subconsciente?

Es la segunda sesión haremos un ejercicio de **introspección** y **autoconocimiento** mediante Técnicas de Liberación Emocional (**EFT**) que te van a permitir identificar tus **emociones** para que puedas aprender a gestionarlas.

Identificar, Elaborar y Transformar, este será el orden.

SESIÓN 3: ACÉPTATE - VIAJE AL PASADO

¿Dónde se formaron tus creencias?

La sesión 3 te va a permitir aprender el **arte de preguntar**, mediante las Técnicas de Liberación Emocional (**EFT**) prestaremos atención a nuestro **niño o niña interior** con el objetivo de sentir más y pensar menos, cuestionando así nuestras **creencias**.

SESIÓN 4: AQUÍ Y AHORA

¿Podemos actuar en otro momento que no sea el presente?

En la sesión 4 mediante ejercicios trabajaremos nuestro **presente**, aprenderemos el poder de la **elección**, las Técnicas de Liberación Emocional (**EFT**) te van a permitir hacer consciente lo inconsciente en el momento presente y podrás **elaborar** tus propias **emociones** y **creencias**.

SESIÓN 5: EL REFLEJO EN EL ESPEJO

Te has preguntado alguna vez ¿a qué temes?

Gracias a la sesión 5 vas a introducirte a las **ETF**, practicarás tú mismo/a con mi ayuda y vas a conocer **emociones** tanto agradables como desagradables, las **limitaciones** mentales creadas a lo largo de tu vida y podrás **reconectar** contigo misma/o.

SESIÓN 6: GESTIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES

¿Eres emocionalmente inteligente?

En la sesión 6 practicaremos **EFT** con el objetivo de **conectarnos** con el mundo que nos rodea, **valorar** los pequeños avances conseguidos y mostrar **gratitud** ante lo que tenemos delante.

SESIÓN 7: TRANSFÓRMATE - PASA A LA ACCIÓN

La sesión 7 te va a permitir **identificar** y tomar **conciencia** de la **realidad** en la que te encuentras, elaborarás **planes de acción** y gracias a la práctica de **ETF** podrás evaluar el posible revés psicológico, así como la identificación de los **pensamientos limitantes** que has formado de manera **inconsciente**.

SESIÓN 8: VISUALIZACIÓN CREATIVA

En la sesión 8 veremos cómo podemos **soñar en grande** y **empezar en pequeño**, paso a paso, **creando** nuevas **metas**.

Conocerás la importancia de apoyarte en tus **logros** y descubrirás los beneficios de tener un **tablón de visualización**.

SESIÓN 9: PASADO, PRESENTE Y FUTURO

Con la sesión 9 vas a poder resolver y transformar posibles **miedos** que hayas adquirido a lo largo de tu vida gracias a **EFT**.

Realizaremos, además, visualizaciones del pasado, presente y futuro.

SESIÓN 10: DEJANDO ATRÁS LA CULPA

En la sesión 10 conseguirás que **EFT** te permita **dejar ir** el sentimiento de **culpa**, el **resentimiento** y los **juicios** a través del perdón.

Aprenderás a **sanar** desde el cariño y el amor.

SESIÓN 11: CAMINO HACIA EL FUTURO

A través de la sesión 11 vas a conseguir **abrazar** los **cambios** que se están desarrollando y que se van a desarrollar en el futuro ya que son parte del camino hacia el objetivo pactado. Aprenderás a conocer aquello que te acerca a tu meta y aquello que te aleja de ella.

SESIÓN 12: VERIFICAR RESULTADOS

En esta última sesión haremos un **repaso** de todo el proceso, **verificaremos** los **resultados** obtenidos y elaboraremos **nuevas perspectivas** que te acerquen siempre a la vida que desees tener.

CONTACTO



hola@nataliasanchidrian.com



¿CONECTAMOS?





FLYING HIGH

Natalia Sanchidrián