**PROGRAMA: MEJORA TU VIDA EN 7 SEMANAS**

Mejora tu vida en 7 semanas es un programa creado para ayudarte a mejorar y transformar tu estado y tu momento en algo que te haga sentir mejor, con la finalidad de ayudarte a autoconocerte y ser feliz.

**¿Para quién es el programa?**

El programa es para personas que quieran autoconocerse, mejorar y sentirse mejor en la vida. Si te sientes en crisis, si te sientes un poco perdido, si estas viviendo una mala racha, o si de repente el crecimiento personal es algo que ha llamado a tu puerta. Si siempre quisiste ir a un psicólogo y no has encontrado cual, o has querido hacer un proceso de crecimiento y autoconocimiento, este programa es para ti.

Si deseas encontrar la paz, la calma, aprender a gestionar la incertidumbre, deseas aprender a cuidarte, quererte, y aprender a pensar en positivo de la mano de una profesión al con más de 20 años de experiencia, este es tu programa.

Si quieres indagar un poco en tu cerebro de una manera amable, aprender de neurociencia de la vida cotidiana, tener recursos prácticos que cambiaran tu vida, quieres aprender mindfulness, incorporarlo durante estas 7 semanas y generar el comienzo de un hábito precioso, este es tu programa.

Recuerda algo que a mi me cambió la vida, y es que la felicidad está en cada uno de nosotros, y por eso te digo que “Si la felicidad viene a buscarte, es importante que te pille praparad@”, Ana Asensio

**¿Qué pasa si quiero una sesión personalizada?**

Realizar este programa te garantiza que tendrás prioridad en tener terapia sesión de mentoría privada en la consulta online de Ana Asensio.

**¿Qué sucede si quiero comentar cosas con Ana en privado?**

Existirá un grupo de whatsapp privado y exclusivo con Ana Asensio para que hagamos grupo y vayamos apoyándonos durante este proceso, recuerda que la fuerza de grupo también es muy importante para el crecimiento y la mejora continua.

**¿Qué sucede si no puedo asistir a las clases?**

Las clases se quedarán grabadas para quien no pueda asistir, y serán editadas para quitar el contenido personal y los comentarios que se traten el día de la clase en directo.

**¿Qué día y hora será el programa?**

Los martes de Octubre y Noviembre de 20 a 22.30 (hora Madrid)

**¿Qué temario tiene el programa?**

Semana 1. Trataremos las Emociones, partiremos de cómo estamos, de donde partimos y cuanto y cómo estamos viviendo.

Semana 2. Autoestima. Abordaremos de una manera inteligente, divertida y amable, el concepto de las creencias, de quienes somos, quienes creemos que somos, y cómo desarrollar ese amor hacia uno mismo.

Semana 3. Inteligencia de Vida. Aquí desarrollaremos el método de vidas en positivo, que es la intersección, la unión de inteligencia racional, inteligencia emocional e inteligencia espiritual. Abordaremos trucos de neurociencia, de cerebro, de pensamiento, acciones de inteligencia emocional que nos harán sentir mucho mas seguros y mejor en nuestro día a día, y también trabajaremos la conexión con nuestro yo profundo, con nuestra esencia, con nuestro corazón. Aprenderemos a poner la razón al servicio del corazón.

Semana 4. Relaciones. Disfrutaremos de un tema que tantos quebraderos de cabeza trae y tanto buscamos al mismo tiempo, esa relación amor odio con las relaciones, esa necesidad, o esa apetencia y ala vez esa montaña rusa que nos trae. Aprenderemos a detectar relaciones saludables, y orientarnos a sumar y a atraer personas que nos sumen en nuestra vida.

Semana 5. Propósito de vida, aprenderemos qué es, e indagaremos en el propósito individual de cada uno con ejercicios bellos de reflexión y conexión interna.

Semana 6. Trataremos la Felicidad y prenderemos qué es y cómo se consigue ser feliz.

Semana 7. El regalo de Vivir la vida en positivo, qué sabe la gente feliz. Te contaré qué es vivir en positivo, qué hábitos tiene la gente feliz, y verás de una forma clara y cercana que la felicidad está a ti alcance y puedes conseguirla si tu quieres. Recuerda “Tu puedes, si tu quieres”

**¿Este programa me garantiza la mejora, y la felicidad?**

Este programa te garantiza las herramientas y el acompañamiento para que tu puedas mejorar y puedas ir en la dirección de tu felicidad. Recuerda que el trabajo es individual y la actitud y la responsabilidad individual de cada proceso así como el ritmo y desde donde se parte es personal.

Ana Asensio y el equipo te estaremos acompañando y apoyando, ofreciéndote las herramientas, enseñándote y facilitándote el camino para mejorar tu vida, el resto lo pones tu.

**¿Qué incluye el programa?**

El programa es un curso de 7 semanas, con una sesión previa con Ana previa al comienzo del programa.

Incluye el libro de Ana Asensio “Vidas en Positivo” dedicado con cariño.

Incluye 7 sesiones presenciales-online de 2,5h (dos horas y media) donde abordaremos el temario, una clase teórica, dudas, preguntas y practicas

Incluye acompañamiento a través de un grupo privado de whatasapp

Incluye los pdf de las clases

Incluye la práctica de 40 herramientas muy estudiadas y desarrolladas durante años de experiencia profesional para mejorar tu vida a todos los niveles que vamos a trabajar: cuentos, reflexiones, meditaciones, relajaciones, un calendario de vida, y muchas sorpresas más.

Recuerda que este es un maravilloso viaje en el que te subes, destino a mejorar tu vida. Y seguro que hay un antes y un después del programa porque ya lo dijo Albert Einstein,” ningún problema puede ser resuelto por el mismo nivel de consciencia que se creó”.

Y citando a autores favoritos, “Sé el cambio que quieres ver en el mundo” M. Gandhi

**¿Qué precio tiene el programa?**

497 euros