

Hábitos que construyen o destruyen mi vida



*Nire bizitza eraikitzen
edo suntsitzen duten
ohiturak*

Lunes
16-23-30-oct.
6-13-20-27-nov.
11-18-dic.

De 19:00h.
a 21:00h.

Guía y facilita el taller
Leyre Ruiz de Zarobe

OBJETIVOS

- 1) Hacernos conscientes de nuestras actitudes y funcionamientos frente a las circunstancias de nuestra vida
- 2) Examinar si esas maneras de funcionar y hábitos resultan constructivos o destructivos para nosotros
- 3) Aprender a fomentar los hábitos constructivos y a modificar los destructivos

PROGRAMA:

- La aspiración a construir mi vida
- Hábitos destructivos de la persona
 - Las creencias automáticas, erróneas o limitantes
 - La falta de autoestima
 - La rumiación mental
- Cómo afrontar y disminuir los funcionamientos destructivos
- Hábitos constructivos
 - Amarse a sí mismo y a los demás
 - Realizar mis sueños
 - Aceptar lo inevitable
 - Vivir conectado a quién soy
- Cómo favorecer los funcionamientos constructivos para mi vida
- Balance