

# PROGRAMA VERANO 2025

SEMANA 1

1/17 Entrenamiento en mindfulness y meditación para la paz interior y la conciencia plena.

1/18 Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva y manejo de conflictos.

1/19 Técnicas de resiliencia y manejo de estrés.

1/20 Habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

1/21 Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

1/22 Técnicas de gestión emocional y manejo de emociones.

1/23 Desarrollo de habilidades de resiliencia y manejo de estrés.

1/24 Habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

1/25 Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

SEMANA 2

2/17 Entrenamiento en habilidades de resiliencia y manejo de estrés.

2/18 Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva y manejo de conflictos.

2/19 Técnicas de resiliencia y manejo de estrés.

2/20 Habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

2/21 Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

2/22 Técnicas de gestión emocional y manejo de emociones.

2/23 Desarrollo de habilidades de resiliencia y manejo de estrés.

2/24 Habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

2/25 Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

SEMANA 3

3/17 Entrenamiento en habilidades de resiliencia y manejo de estrés.

3/18 Desarrollo de habilidades de comunicación efectiva y manejo de conflictos.

3/19 Técnicas de resiliencia y manejo de estrés.

3/20 Habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

3/21 Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

3/22 Técnicas de gestión emocional y manejo de emociones.

3/23 Desarrollo de habilidades de resiliencia y manejo de estrés.

3/24 Habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

3/25 Desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

Descubre tu  
Propósito de Vida  
y  
Gestiona tus Emociones



# Bienvenida



Hola, me llamo Eline, soy psicóloga, coach y master en Mindfulness. Mi objetivo es ofrecerte herramientas prácticas y reflexiones para desarrollar una vida plena, saludable y feliz.

Gracias por descargar este PDF. No es casualidad que hoy estés aquí, lista para empezar este viaje de autodescubrimiento.

“Descubre tu Propósito y Gestiona tus emociones” es un programa para reconectar contigo misma y, sobre todo, un espacio para aceptarte y quererte.

Este espacio de autoconocimiento nace con el deseo de ayudarte a mirar hacia adentro. A través de reflexiones, preguntas poderosas y técnicas que están avaladas científicamente. Irás desenterrando tesoros que ya están dentro de ti: tus fortalezas, tu historia, tus pasiones para que puedas llevar una vida plena, calmada y consciente.

Espero que esta información te inspire y te motive a embarcarte en este hermoso viaje interior. Recuerda que cada paso que des hacia tu crecimiento personal es un avance hacia una vida más auténtica y feliz. ¡Estoy aquí para acompañarte en cada momento de este camino!

# En que consiste el Programa Verano 2025

“Descubre tu propósito de vida y aprende a gestionar tus emociones” es un programa diseñados especialmente para ti.

A lo largo de estas sesiones, te acompañaré en un proceso profundo de autoconocimiento, ayudándote a identificar lo que realmente te apasiona y te llena de sentido. Este espacio es una oportunidad única para conectar contigo mismo, explorar tus valores y diseñar un camino que refleje tu verdadera esencia.

¡Es momento de dar el primer paso hacia una vida más plena y auténtica!

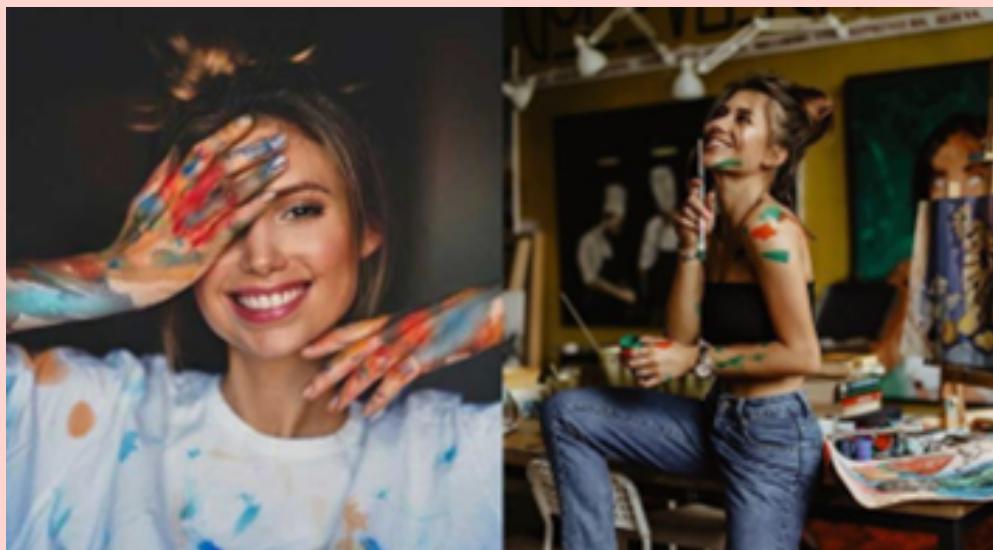
Cada encuentro está pensado para trabajar con herramientas prácticas descubrir tu propósito de vida y para gestionar tus emociones de manera saludable y consciente. La gestión emocional es clave para afrontar los desafíos diarios con calma y claridad, permitiéndote tomar decisiones alineadas con tu propósito.

Este programa te brindará claridad sobre tu propósito y también te dará las herramientas necesarias para vivir con mayor equilibrio, confianza y alegría. Es un espacio seguro y enriquecedor donde podrás compartir, aprender y crecer ¡No esperes más para dar el paso hacia una vida con propósito y emociones gestionadas con amor y conciencia!



## *1 Encuentro: Introducción al Propósito de Vida y la Inteligencia Emocional*

- Objetivos:
  - Comprender qué es el propósito de vida y por qué es importante.
  - Conocer los conceptos básicos de la inteligencia emocional.
- Temas:
  - Definición de propósito de vida.
  - La importancia de vivir con propósito.
  - Introducción a la inteligencia emocional.
  - Cómo las emociones afectan nuestras decisiones y bienestar.



## *2 Encuentro: Autoevaluación y Conocimiento Personal*

- Objetivos:
  - Identificar fortalezas, valores y pasiones.
  - Reconocer patrones emocionales propios.
- Temas:
  - Herramientas de autoconocimiento
  - Valores y creencias limitantes.
  - Identificación de talentos y pasiones.

### *3 Encuentro: Visualización y Definición de tu Propósito de Vida*

- Objetivos:
  - Aprender técnicas de visualización para clarificar el propósito.
  - Crear una declaración de propósito personal.
- Temas:
  - Cómo visualizar tu vida ideal.
  - La importancia de metas alineadas con el propósito.
  - Ejercicios para definir tu misión personal.



### *4 Encuentro: Herramientas para la Gestión Emocional*

- Objetivos:
  - Conocer técnicas para gestionar emociones negativas.
  - Aprender a potenciar emociones positivas.
- Temas:
  - Técnicas de respiración y mindfulness.
  - Reconocimiento y etiquetado de emociones.
  - Estrategias de regulación emocional

## 5 Encuentro: Desarrollo de la Resiliencia y la Autocompasión

- Objetivos:
  - Fortalecer la capacidad de afrontar dificultades.
  - Cultivar la autocompasión para mejorar la salud emocional.
- Temas:
  - Qué es la resiliencia y cómo desarrollarla.
  - La importancia de la autocompasión.
  - Técnicas para aceptar y aprender de las emociones difíciles.



## 6 Encuentro: Acción Consciente y Cohesión con tu Propósito

- Objetivos:
  - Diseñar acciones alineadas con tu propósito.
  - Crear un plan de acciones concretas.
- Temas:
  - Cómo establecer metas alineadas con el propósito.
  - La importancia de la coherencia entre pensamientos, emociones y acciones.
  - Superar el miedo y la procrastinación.

## 7 Encuentro: Mantener la Motivación y el Equilibrio Emocional

- Objetivos:
  - Aprender técnicas para mantener la motivación.
  - Gestionar altibajos emocionales en el camino.
- Temas:
  - Rutinas de motivación y autoafirmaciones.
  - Cómo afrontar obstáculos y retrocesos.
  - La importancia del autocuidado.



## 8 Encuentro: Integración y Vida con Propósito y Emociones Balanceadas

- Objetivos:
  - Integrar todo lo aprendido en una práctica diaria.
  - Diseñar un plan de seguimiento personal.
- Temas:
  - Cómo mantener el propósito vivo en la rutina diaria.
  - Revisiones periódicas y ajustes.
  - Compartir aprendizajes y crear una comunidad de apoyo.

# *Que está Incluido en el Programa*

- **8 Encuentros de una hora de duración.**
- **Material que Recibirás:**
  - Cada semana recibirás el contenido teórico para reforzar el aprendizaje durante la semana.
  - Hojas de ejercicio para ir trabajando los temas abordados.
  - Meditaciones grabadas.
  - Diario para vivir tu Propósito con gratitud
  - Guía de recursos y lecturas extras

## *BONO EXTRA:* *1 Encuentro Gratis:*

Como parte del programa, recibirás un encuentro adicional totalmente gratis para seguir acompañando tu proceso de evolución y crecimiento personal!

Este espacio extra está pensado para que puedas profundizar en lo aprendido, resolver dudas y fortalecer las herramientas que te ayudarán a vivir con mayor claridad y propósito. Te sentirás que acompañado en cada paso de tu camino, asegurándote de que puedas integrar todo lo que descubras en tu día a día.

Este encuentro adicional será una oportunidad perfecta para seguir motivado, reflexionar sobre tus avances y ajustar tu camino según tus necesidades. El objetivo es brindarte un apoyo continuo para que puedas consolidar los cambios y seguir avanzando con confianza en tu desarrollo personal.



*Conocer tu propósito  
le da a tu vida sentido, simplicidad,  
enfoque y motivación*

*La gestión emocional,  
te permite transformar tus desafíos  
en oportunidades*

**DE CRECIMIENTO,  
PAZ INTERIOR  
Y FELICIDAD.**

# Antes de terminar, quiero hacerte una pregunta:

Ahora mismo, en este mismo instante,  
¿sientes que hay algo que falla en tu vida?  
¿Algo que no termina de funcionar, pero no sabes por qué?

Te lo pregunto porque esta situación la veo a menudo, así  
que no te sientas sola.

En el ritmo frenético del día a día, hemos perdido la capacidad de tener un tiempo de parar y reflexionar, de escucharnos. Vivimos tan acelerados que el ruido de lo urgente nos impide oír la voz serena de lo esencial y escuchar lo que de verdad importa. Esta oportunidad es un camino que puede abrirte las puertas a grandes beneficios para tu salud y tu bienestar.

¡Si este programa ha despertado tu interés, da el siguiente paso y contacta conmigo : el futuro comienza aquí!



627 166 792

Dirección: Carrer de Bailèn, 12B, despacho 1, C.P. 08800  
Vilanova i la Geltrú, Barcelona