

Manejo del estrés.

Conectando con tu equilibrio interior

01

La consciencia es posible: darme cuenta ¿cómo estoy?

- L1. Hacia una vida más **sana y feliz**.
- L2. La consciencia es posible: darme cuenta ¿cómo estoy?
- L3. La respiración es mi ancla

02

Reconocer los síntomas: conectar con nuestro cuerpo

- L4. Conectando con mis sensaciones
- L5. Tipos de estrés y estresores
- L6. Obstáculos para hacer tu entrenamiento

03

Practicar el bienestar: autogobernarme

- L7. Practicar el bienestar: una mente quieta y confiada ante la incertidumbre
- L8. Prácticas saludables: el poder de la elección
- L9. Alimentación consciente: la pasa
- L10. Cómo las prácticas de Atención Plena y *Feldenkrais* están modificando tu cerebro, ¿lo percibes?

04

Una vida con propósito: del yo al nosotros

- L11. Identificando mis herramientas internas
- L12. Creando nuevas y mejores maneras de comunicarme
- L13. Más compasión, menos estrés
- L14. El valor de cultivar el aprecio y la compasión