Dinámica M.J.S.L. 

Este programa incluye8 sesiones individuales + extra de seguimiento vía whatsap + apoyo con recursos varios con herramientas como audios, documentos, videos u otros.

*Esto es un* entrenamiento personal, físico y mental, por el cual logras tu autorrealización mejorando así tu calidad de vida, de tus relaciones y en tu entorno.

***1) Autoconocimiento***

[ ]  Se hacen ejercicios de introspección, una mirada hacia dentro para descubrir que es lo que te mueve en aquellos ámbitos de tu vida que desees mejorar.

[ ]  Se descubre por qué quieres mejorar en esos ámbitos y con qué fin.

[ ]  Toma de consciencia sobre aquellos patrones en tu vida que te han supuesto impedimentos u obstáculos.

[ ]  Revisión de tus ideales, creencias y valores para la correcta alineación con ellos y su integridad en tu propósito.

[ ]  Descubriremos tus deseos y tus talentos potenciándolos, dejándolos salir para así fluir en la dirección correcta de su realización.

***2) Ficha técnica sobre nosotros.***

[ ]  Cogemos consciencia de nuestro carácter y personalidad.

[ ]  Sabemos nuestras necesidades para sentirnos plenos.

[ ]  Se hace un análisis de tus debilidades y de tus fortalezas

[ ]  Trazamos un mapa que guía nuestras actuaciones y decisiones a la vez que somos conscientes de lo que nos rodea y de lo que podemos hacer con ello.

***3) Puesta en acción de nuestro plan***

[ ]  Dividimos las metas en objetivos y microbjetivos: esto son las tareas a llevar a cabo para conseguir nuestras metas y las implantamos en nuestra agenda con fecha límite.

[ ]  La puesta en acción conlleva el movimiento, la concreción de resultados. Aquí seguimos el sistema de integrar tu plan de acción a la fluidez e integridad de tu día a día, por lo cual utilizamos la sabiduría Yogui.

***4) Nuevas habilidades; vencer ego***

[ ]  Visualizaciones, meditación, agradecimientos.

[ ]  Alimentación

[ ]  Deporte

[ ]  Otros..

***5) Metas y Objetivos conseguidos***

[ ]  Se lleva un registro del logro de nuestras acciones y así corregimos o actualizamos según sea necesario.