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.