

PROGRAMA DEL CURSO:  
**“CAMBIA EL FOCO DE TU MIRADA Y CONSTRUYE  
UNA NUEVA REALIDAD”.**

**Clase 1. Presentación. Objetivos del curso.**

- De dónde partimos y hacia dónde vamos.

**Clase 2. Desarrollando la Actitud Mindful.**

- Qué es el Mindfulness y por qué va a ser importante para mí desarrollar la conciencia plena.

**Clase 3. Desarrollando la Actitud Mindful II**

- Qué es la mente y cuál es mi mapa mental.

**Clase 4. Yo soy...**

- Qué es el ego y cómo me condiciona la vida

**Clase 5. Yo soy...**

- Yo y mis creencias/ Yo sin mis creencias.

**Clase 6. Yo soy...**

- ¿A qué tengo miedo?

**Clase 7. La importancia de nuestras raíces.**

- ¡Hola papá, hola mamá!

**Clase 8. El guión de vida I.**

- Los mandatos familiares.

**Clase 9. El guión de vida II.**

- Hacia la transformación.

**Clase 10. ¿Qué cuento te cuentas?**

- La importancia de cambiar tu visión de la vida: “Creas lo que crees”

**Clase 11. Agradeciéndome**

- Reconociendo todas mis partes y dándoles la bienvenida.

**Clase 12. Escribiendo el cuento de mi vida.**

- Resumen y despedida.

**MONTSE MENDOZA**

Pedagoga y Terapeuta Familiar