



La verdadera autoestima nos prepara para afrontar cualquier golpe de la vida y nos da libertad para construir nuestros pasos sin depender de la mirada de los otros.□

¡Comienza a Creer en Ti!

El sábado 16 de febrero te invitamos a nuestro próximo taller, de 10 a 12h.

Un encuentro en el que descubrir las claves para comenzar a creer en ti, en tu potencial y detectar los aspectos negativos que no te dejan ser tu mismo/a.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TALLER?

La autoestima es un aspecto fundamental para la estabilidad psicológica. Sin embargo, nos construimos y definimos con un juicio negativo sobre nosotros mismos. La crítica, el rechazo, las comparaciones... producen en nosotros dolor, incapacidad, dificultad para relacionarnos, para tener una pareja estable, problemas para encontrar un trabajo, o resolver conflictos, entre otras cosas.

Para tratar de superar ese rechazo hacia uno mismo se crean mecanismos de defensa, quizás uno se ahoga en el perfeccionismo, o quizás pone excusas, o puede que trate de ponerse de puntillas presumiendo de todo lo que hace, o incluso se evada de todo lo que no soporta de sí mismo.

Lo importante es saber que se puede cambiar, que **podemos volver a reconstruirnos, curar heridas pasadas que hacen que nos rechacemos, cambiar los moldes mentales negativos, liberarnos de las emociones tóxicas y sobre todo eliminar esa parte de uno mismo que le persigue haciendo autosabotaje**

El taller constará de dos partes.

-En un primer lugar, hablaremos sobre las claves para mejorar tu autoestima, analizando cómo has construido la imagen de ti mismo, qué moldes mentales y heridas dañan tu autoestima, y cómo hacer frente al enemigo interior que se manifiesta en forma de autosabotaje.

-En un segundo lugar aplicaremos una herramienta práctica con la que eliminar todos los obstáculos y sentimientos negativos, y con la que lograrás potenciar tu propio poder y la confianza en ti mismo.

LUGAR:

Gabinete de Psicólogos Psicomold

C/ Manuel Hernández Martín, 20. 3º Piso. San Cristóbal de La Laguna. Tenerife.

PRECIO:

15 €

DIRIGE E IMPARTE:

- **Nélida Bernardos Concepción.** Psicóloga Sanitaria Especialistas en Inteligencia Emocional y Moldemoterapia.

- **Adey Hernández Etxeberria.** Psicóloga Sanitaria Especialistas en Inteligencia Emocional y Moldemoterapia.

¡No te lo pierdas! Apuntarte es muy sencillo:

LLÁMANOS: 922 63 49 85

ENVÍA UN WHATSAPP: 691 12 66 22

ENVÍA UN EMAIL: correo@psicomold.com



Para cualquier consulta no dudes en ponerte en contacto con nosotros:

correo@psicomold.com

(+34) 922 63 49 85 / (+34) 691 12 66 22

Síguenos en las redes sociales





Nuestra atención es personalizada, teniendo como eje el respeto a la persona y, por lo tanto, la privacidad de tus datos.