

# “CRECIENDO INTERIORMENTE”

Programa “mejora tus hábitos de vida en 21 días”  
(para los que están comprometidos con su bienestar)

**Coaching**

**Sesiones  
presenciales y  
vía online  
(SKYPE,  
ZOOM...)**



# “Un viaje de observación para modificar pautas de comportamiento”

Somos **seres de hábitos**. Lo que pensamos, decimos y hacemos es el resultado de hábitos que existen en nuestra mente y que hemos adquirido a lo largo de años. Estos hábitos nos permiten conseguir nuestros propósitos y también nos limitan en nuestras decisiones. Como vivimos es el resultado de como actuamos y esto es el reflejo de cuáles son nuestros hábitos.

Podemos **modificar nuestros hábitos y cambiarlos por otros**, para ello lo primero que tenemos que hacer es reconocerlos, ver en que nos limitan y diseñar acciones para cambiarlos. Todo ello está relacionado con nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Si estás **comprometido con tu “yo”, y con tu bienestar**, puedes diseñar un plan de acción que te permita cambiar esos hábitos, mejorar y progresar en tu vida. Con este programa, te acompaño para que puedas salir de la oscuridad, que veas el camino por donde avanzar y empezar a desarrollar buenos hábitos.





- ✓ **Para ti que quieres salir de la oscuridad.**
- ✓ **Para ti que estás comprometido con tu bienestar y tu felicidad.**
- ✓ **Para ti que piensas en dedicarte un tiempo para avanzar.**
- ✓ **Para ti que quieres crecer interiormente.**
- ✓ **Para ti que quieres encontrar solución a tus problemas.**
- ✓ **Para ti que te cuidas y sabes buscar ayuda.**
- ✓ **Para ti que quieres adquirir nuevos hábitos.**
- ✓ **Para ti que quieres encontrar calma y liberarte del estrés y la ansiedad.**

**¿PARA QUIÉNS ESTE  
PROGRAMA?**

**Objetivo del programa:**  
**Acompañar a las personas que quieran  
mejorar sus hábitos de vida para  
conseguir un mayor bienestar y reducir  
el estrés y la ansiedad.**



**OBJETIVO**

✓ **Paquete de sesiones de coaching:**

- ✓ **de 21 días,**
- ✓ **con 4 sesiones,**
- ✓ **de 90 minutos cada una,**
- ✓ **trabajando cada día un objetivo.**

✓ **Vía presencial o vía online (Skype, Zoom...)**

**Sesión 1: Toma de conciencia**

**Me escucho y analizo mis hábitos de comportamiento y su repercusión a nivel mental y emocional.**

**Sesión 2 (a los 7 días)**

**Me convierto en mi observador**

**Estableciendo objetivos y prioridades para cambiar hábitos. ¿Soy lo que pienso o soy el que piensa?**

**Sesión 3 (a los 14 días)**

**Diseñando el nuevo mapa**

**Las relaciones conmigo y con mi entorno. Observando mis creencias, trampas mentales y normas internas.**

**Sesión 4 (a los 21 días)**

**Cierre, reflexión final y plan de acción**



# Paula García Pérez



**Coach, Facilitadora talleres crecimiento personal y Mindfulness. Especializada en técnicas energéticas, sonido y masaje.**

**Creo en que todas las personas tienen un gran poder interior, una luz interna que está por descubrir y mi misión es acompañarles para que puedan lograr alcanzar sus objetivos y encontrar su camino, liberando los bloqueos que les impiden avanzar.**

**Mi carrera profesional comenzó en el mundo financiero donde trabajé durante 27 años. En enero de 2014 decidí dedicarme totalmente al mundo de las personas y poner en práctica mi formación, conocimientos y experiencias en el campo del desarrollo humano. Desde mayo de 2019 dirijo el Centro de Bienestar Paula García, ubicado en la Sierra Norte de Madrid. Un espacio donde se realizan actividades individuales y grupales con el objetivo de conseguir un mayor bienestar, entre otras: Yogaterapia, Meditaciones, Conciertos de sonido, talleres de desarrollo personal y Mindfulness.**

**Formación: Coach personal y de equipos, Terapeuta y Maestra de Reiki Federada, Facilitadora Autorizada de talleres de crecimiento personal método Louise L. Hay, Monitora de Risoterapia y Lider Yoga de la Risa, Sanadora por arquetipos, Terapeuta Técnica O.D.I.N.E., Facilitadora y Lectora Registros Akáshicos. Monitora de Mindfulness, Formada en Mindfulness y Compasión por la UAM. Técnica Metamórfica, Masaje facial japonés, Masaje indio y Masaje japonés en silla. Quiromasajista. Formada en primer nivel de terapia Layasónica (terapia de sonido de cuencos de cuarzo y diapasones) y taller de sonido con cuencos tibetanos. Profesora de Yogaterapia. Licenciada en Ciencias Empresariales.**

Facilitadora



**PRECIO DEL PROGRAMA 360 euros**

**PROMOCIÓN ESPECIAL 180 euros**

**INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

**- A TRAVÉS DE FORMULARIO DE CONTACTO DE LA WEB**

<https://centrodebienestarpaulagarcia.es/contacto>

**- Por CORREO:**

**centrobienestarpaulagarcia@yahoo.com**

**- Por TELEFONO: 686613043 Whatsapp**

**INSCRIPCION Y PRECIO**

## Sígueme en redes



[www.facebook.com/centrobienestarpaulagarcia/](http://www.facebook.com/centrobienestarpaulagarcia/)

<https://www.facebook.com/paula.garciaperez.73>

<https://www.facebook.com/paula.facilitadoralouisehay/>



<https://www.linkedin.com/in/pgarciap/>



@centro\_paula

@PaulaHayTeacher

 **YouTube**   **Coaching del alma**



<https://www.instagram.com/centrobienestarpaulagarcia/>