



¿Cuántas veces has quedado con los amigos? ¿Cuántas veces has llamado por teléfono a esa persona con la que tanto te gusta hablar? ¡Seguramente muchas! Pero... **¿cuántas veces has quedado contigo mism@?** Probablemente no tantas.

Dedicar un espacio sólo para ti es esencial. Se trata de **conectar con tu interior, de tomar conciencia**. Muchas veces nos volcamos hacia las actividades externas porque no tenemos nada que decirnos o nos aburre nuestra compañía.

**Elige vivir ilusionad@**, y no "de ilusiones". Te proponemos trabajar para que lo que te ilusiona ocurra, y esto significa **ACCIÓN** creativa y amorosa. La mejor manera de decir es hacer.

No tengas miedo de avanzar, ten miedo de estancarte. No dejes que los miedos te paralicen, el estado de ánimo se contagia. **¡¡¡Empieza dónde estás para llegar donde quieres ir!!!**

**Vivir siendo tú es lo mejor que puede pasarte**. No hagas de tu vida un borrador, es posible que no tengas tiempo de pasarlo a limpio.

Recuerda... **¡Tienes una cita! No te des plantón.**

*Yo no soy un producto de mis circunstancias. Soy un producto de mis decisiones.  
Stephen Covey*

## Programa

- Coherencia en la rueda de tu vida
- Tú, los demás y el mundo
- Los otros como espejo de uno mismo
- Cambio de creencias limitadoras por posibilitadoras
- Descubre tu propósito de vida
- Escáner emocional
- Educar tu mirada

## Docentes

### **Anna Mascaró**

Filósofa, pedagoga. Especialista en desarrollo emocional y relaciones humanas.

[www.annamascaro.com](http://www.annamascaro.com)

### **Anna Pujol**

Publicista, gestora cultural, dinamizadora juvenil y profesora de yoga, meditación, y conciencia corporal.



*Sabemos lo que somos, pero aún no sabemos lo que podemos llegar a ser.  
W. Shakespeare*