

CHARLA GRATUITA

**PIENSA BIEN PARA SENTIRTE MEJOR.**

(amplía tus posibilidades a la hora de pensar).

¿Sueles pensar en las cosas siempre de la misma forma?

¿Te gustaría tener un diálogo interno más positivo?

¿Quieres cambiar las creencias que te son poco útiles?

**Si la respuesta es SÍ, esta charla te interesa.**

## APRENDERÁS A:

- ✓ Revisar tus creencias y descubrir cómo se pueden cambiar.
- ✓ Generar opciones a la hora de pensar sobre algo.
- ✓ Comprender mejor la relación entre pensar-sentir-hacer.
- ✓ Crear pensamientos más positivos que te permitan sentirte mejor.