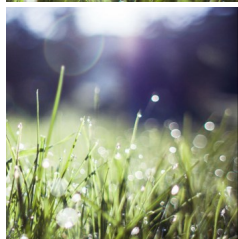


Aprende a cultivar Pensamientos Positivos duraderos - “Curso” ONLINE



Te presento la edición ON LINE del curso “Aprende a cultivar Pensamientos Positivos duraderos”. Aprovecha 35% de descuento!

Calificación: Sin calificación

Precio

\$64.34

\$41.44

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

Formación de mindfulness online

Soy Teresa Moroño, me dedico a **enseñar el cultivo de la Atención Plena, del Mindfulness**. Soy Bióloga Molecular, y hace ya unos años **dí un giro a mi vida, formándome en Mindfulness, Psicología y yoga**. Abandoné mi anterior ocupación profesional de Gerente de Ventas en diferentes laboratorios farmacéuticos... y fundé “Be Mindful Spain”, plataforma integral que proporciona formación en los diferentes entornos y aplicaciones del Mindfulness. Actualmente más de 100 alumnos se han formado con el **curso “Supera tu estrés y ansiedad con Mindfulness” y “Aprende a cultivar Pensamientos Positivos duraderos”**

Te presento la **edición ON LINE del curso “Aprende a cultivar Pensamientos Positivos duraderos”**. Aprovecha el precio competitivo de lanzamiento, por tan sólo **29 €**, ahora con **50% de descuento**.

Este curso aplica los métodos de la **neuroplasticidad positiva** para desarrollar recursos internos específicos – como la confianza, la intimidad y la motivación – para cultivar una mayor felicidad, amor y paz.

G

racias a los nuevos conocimientos de la **Neurociencia moderna**, podemos hacernos responsables de

nuestro cerebro y cambiarlo poco a poco hacia experimentar un mayor bienestar y Felicidad, y no estar siempre con el sistema de alarma encendido...

En dos sesiones aprenderás:

- Recursos Mentales para el Bienestar ¿Qué son?
- Cómo cultivamos Pensamientos Positivos de forma duradera
- Autocompasión
- TENDENCIAS NEGATIVAS en nuestro CEREBRO

MATERIAL:

- 2 videos con las explicaciones teóricas
- Cuentas con 3 audios con las prácticas
- 9 PDF's con temas que aumentarán la comprensión de la parte teórica.

En este curso cuentas con **atención** personalizada vía mail (info@micursomindfulness.com)

Bibliografía:

Hanson, R. (2011) "Just one thing"

Hanson,R. (2016) "El cerebro de Buda. La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría."

Siegel ,D. (2006) "El cerebro del niño"

Vicente Simón (2008) "Aprender a practicar Mindfulness"

Comentarios. Debes estar registrado en "Mi cuenta" (abajo) para poder comentar.

Lunes, 25 Septiembre 2017

Ha sido maravillosa la experiencia que he sentido con las dos meditaciones guiadas que incluye el curso, a partir de ahora, las incorporaré a mi práctica diaria.

Además para una mente tan racional como es la mía, saber que estas prácticas tienen una base científica detrás tan potente como es la Neurociencia moderna, hace que incremente mi motivación para seguir meditando diariamente.

Muchísimas gracias Teresa por ayudarme en este camino de transformación.

Un Abrazo. Laura

Laura