



Fechas: 29 febrero, 7 y 14 marzo

Hora: 12.00

Lugar: Casa de Cultura

Imparte: Eva Cámara



¡Segunda parte!

SAL DE TU
MENTE

ENTRA EN TU
VIDA

TALLER DE AUTOCAUIDADO



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID
www.diputaciondevalladolid.es

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTE CON:
ASOCIACIÓN FRESNO EL VIEJO O CASA DE
CULTURA



OBJETIVOS:

- Aprenderás una manera totalmente distinta de tratar los pensamientos y sentimientos no deseados.
- Descubrirás cómo desproveerlos de su poder de modo que no te hagan daño, cómo imponerte a ellos en lugar de dejar que te aplasten.
- Conocerás cómo creamos y caemos en la trampa de la felicidad.
- En lugar de intentar tener pensamientos y sentimientos felices, te centrarás en construir una vida rica y llena de sentido.