



Fechas: 19, 26 febrero y 4 de marzo

Hora: 16.30

Lugar: Local de Ocio Joven del Ayuntamiento

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 MICAELA RIAZA Y PEREA



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.