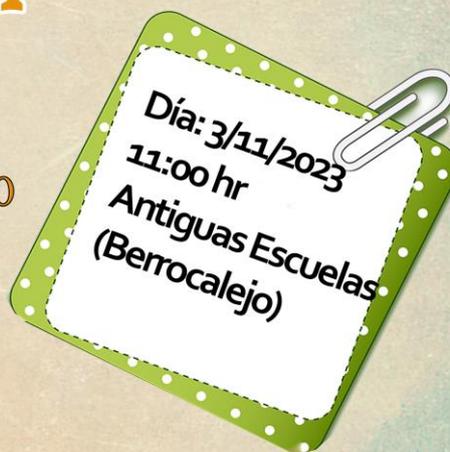


TALLER

Cuídate, porque tú lo vales



Muchos estudios demuestran que la positividad, la felicidad y el optimismo nos ayudan y facilitan una vida más placentera y serena. Ni siempre podemos estar de buen humor, ni siempre podemos sentirnos felices. Pero estar orientados hacia este estado de ánimo nos enfoca en él y lo favorece.

Con este taller “Cuídate, porque tú lo vales”, se proponen, en clave de humor, algunos recursos prácticos que nos pueden ayudar a reflexionar, bajar el ritmo, cuidarnos y también a empoderarnos. Las emociones se entrenan, como se entrena nuestra forma de pensar e interpretar. No siempre podemos ser lo felices que nos gustaría, pero sí podemos ser más protagonistas de nuestro estado de ánimo.