



Curso

# Amate y Sana tu Vida



## Curso internacional de Louise L. Hay

### Dirigido a toda persona que:

Desea iniciar o continuar un proceso de crecimiento responsable y comprometido consigo mismo.

Desea soltar el pasado y abrazar el presente para crear un mejor futuro.

Le interesa incrementar su salud, energía y bienestar en general.

### Objetivos:

Vivenciar el poder del amor a sí mismo y a los demás.

Mejorar la salud e incrementar la paz interior.

Aprender a sanar actitudes, a perdonarnos y a perdonar.

Ampliar la conciencia sobre la fisiología de las emociones.

Aprender a manejar y liberar emociones debilitantes.

### El curso apoya y facilita al participante:

- Incrementar la autoestima y aumentar su seguridad personal.
- *Experimentar la conexión cuerpo-mente.*
- *Aumentar la conciencia para volverse el principal promotor de su bienestar y salud.*
- A Tomar responsabilidad de sus pensamientos, palabras y acciones.
- Aprender a liberar obstáculos y cambiar patrones mentales limitantes.
- Aprender a liberar negatividad, (rencor, resentimiento, ira, inseguridad).
- Descubrir como crear relaciones más constructivas.
- Tomar conciencia de sus recursos personales.
- Practicar algunas técnicas de respiración y visualización creativa.
- Experimentar el poder del perdón a sí mismo y a los demás.
- Aprender a crear su futuro en base a un presente consciente y comprometido.

### Temario:

- ▶ Aspectos centrales de la filosofía de Louise L. Hay.
- ▶ La percepción.
- ▶ Creencias, valores, hábitos y comportamientos.
- ▶ Cómo funciona la mente.
- ▶ De dónde viene el dolor y el sufrimiento.

- ▶ Proyecciones.
- ▶ Viviendo desde el ego o desde el espíritu.
- ▶ Resistencia al cambio.
- ▶ Liberación de emociones debilitantes.
- ▶ El perdón.
- ▶ Estructuración de lo nuevo.

**Duración:**

16 horas, divididas en sesiones semanales de 4 horas.

**Inicio:**

Próxima apertura.  
Martes de 16:00 a 20:00 horas.

**Facilitadora:**

**Lynda Ancira de Pue.**

Licenciada en Desarrollo Humano Universidad Albert Einstein, campus Monterrey.

Especialidad en Bienestar Integral “Wellness Certificate Program” Sheridan College, Toronto, Ont. Canadá.

Certificación Internacional para impartir los seminarios: “Amate y sana tu vida” y “Tu puedes sanar tu vida” de Louise L. Hay. *Hay Educational Institute San Diego*, Calif., USA.

Entrenamiento en salud Mente-Cuerpo y Espíritu con Dra. Joan Borysenko, - Co fundadora del Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard, Boston, Mass. USA Entrenamiento.

## Diseño de programas a las necesidades de su empresa o institución

**Para mayores informes favor de comunicarse al Departamento de Promoción y Relaciones Públicas con:**

Marialba Rodriguez [marialba-rodriguez@uiasaltillo.edu.mx](mailto:marialba-rodriguez@uiasaltillo.edu.mx)

Irma Martinez

[irma-martinez@uiasaltillo.edu.mx](mailto:irma-martinez@uiasaltillo.edu.mx)

Ext. 114

Ext. 105



- Acapulco
- Cd. de México
- Guadalajara
- León
- Oaxaca
- Puebla
- Tijuana
- Torreón
- Centros de Extensión:
- Monterrey
- Saltillo