Bienestar en 3D

Felicidad

EXPERIMENTA EL ARTE DE AMARTE

Marta Lucía Duque Vélez

Master PNL

- Dimensiones de la felicidad

Bienestar en 3D

3. Donde me hirieron

2. La raíz del problema

- Dimensiones de la felicidad

Bienestar en 3D

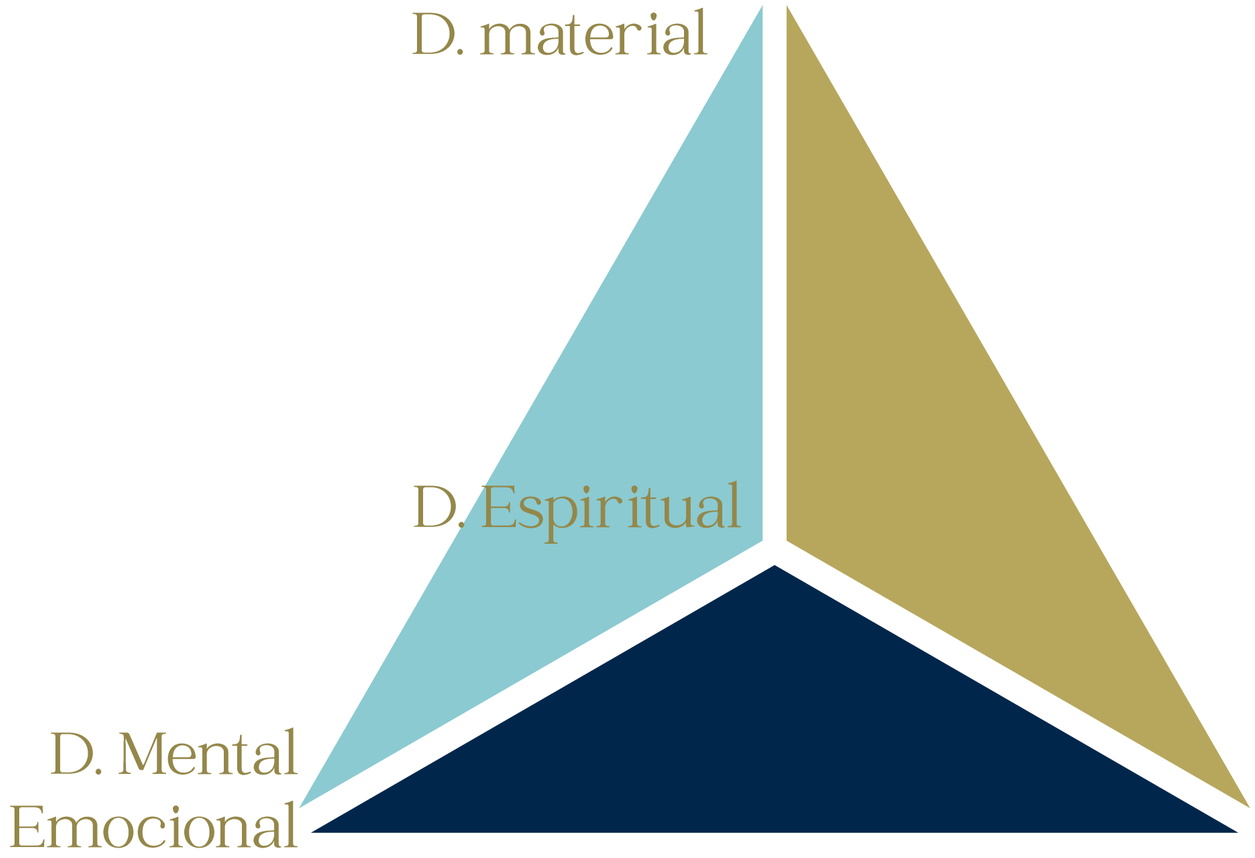
3. Donde me hirieron

2. La raíz del problema

Que vamos a descubrir

- Dimensiones de la felicidad
- Que sucede cuando se desordenan
- Como mejorar

Dimensiones de la Felicidad



Dimensiones de la Felicidad

Dimensión Espiritual

- Sentido de la vida
- Conexión
- Presencia
- Silencio interno

Dimensiones de la Felicidad

Dimensión Espiritual

- Sentido de la vida
- Conexión
- Presencia
- Silencio interno

Dimensión Mental – emocional

- Perdón
- Compasion
- Empatia
- Gratitud

Dimensiones de la Felicidad

Dimensión Espiritual

- Sentido de la vida
- Conexión
- Presencia
- Silencio interno

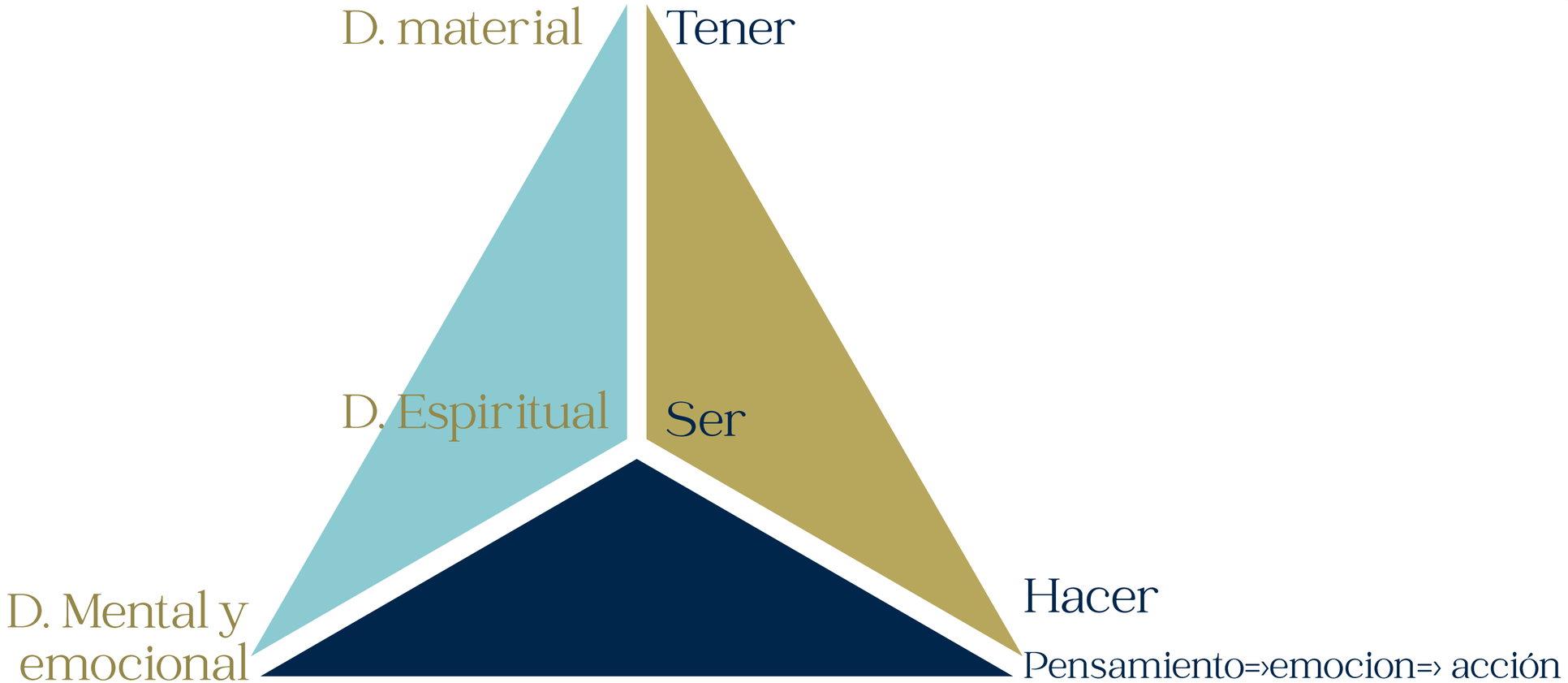
Dimensión Mental – emocional

- Perdón
- Compasion
- Empatia
- Gratitud

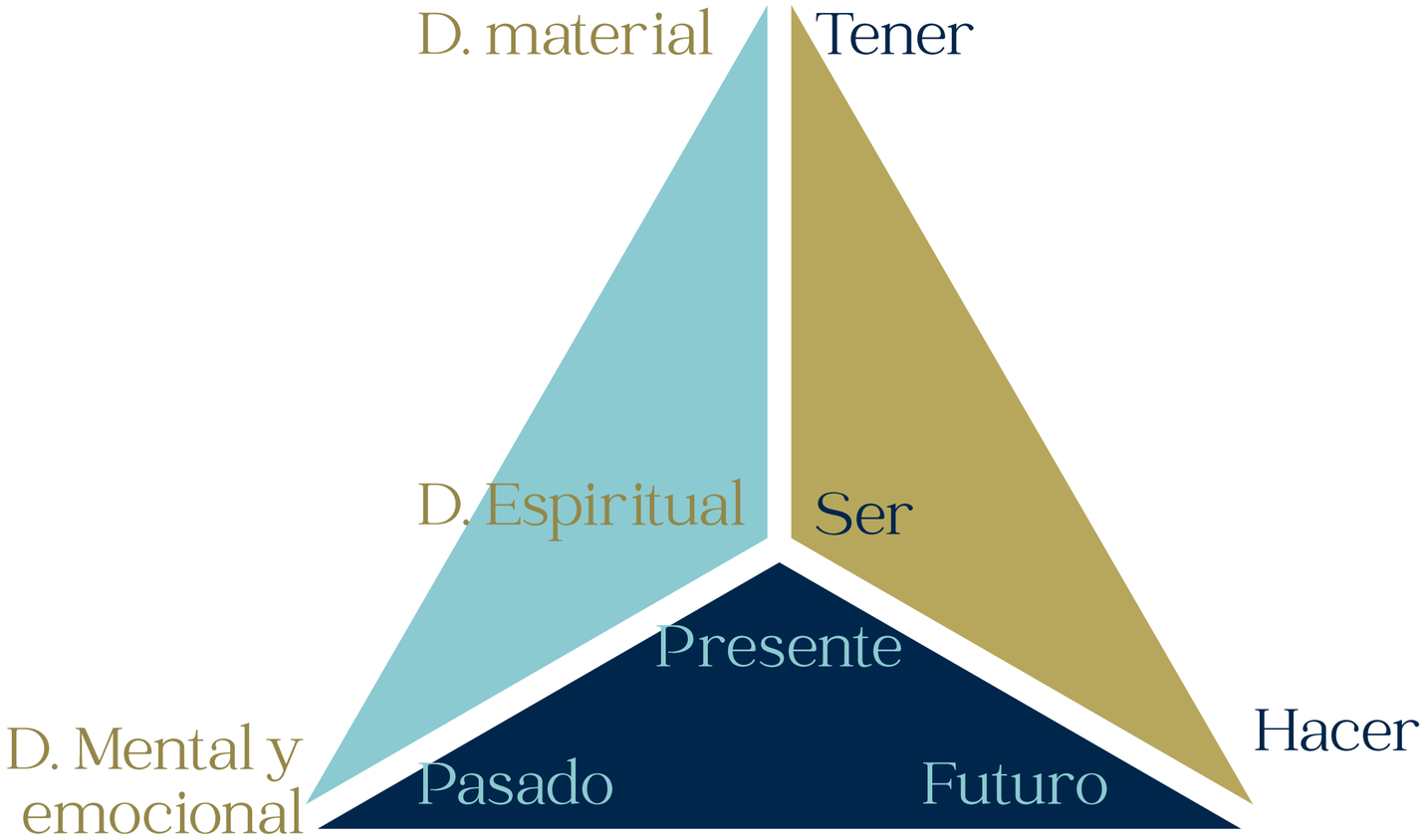
Dimensión Material

- Cuerpo
- Espacios
- Finanzas
- Trabajo

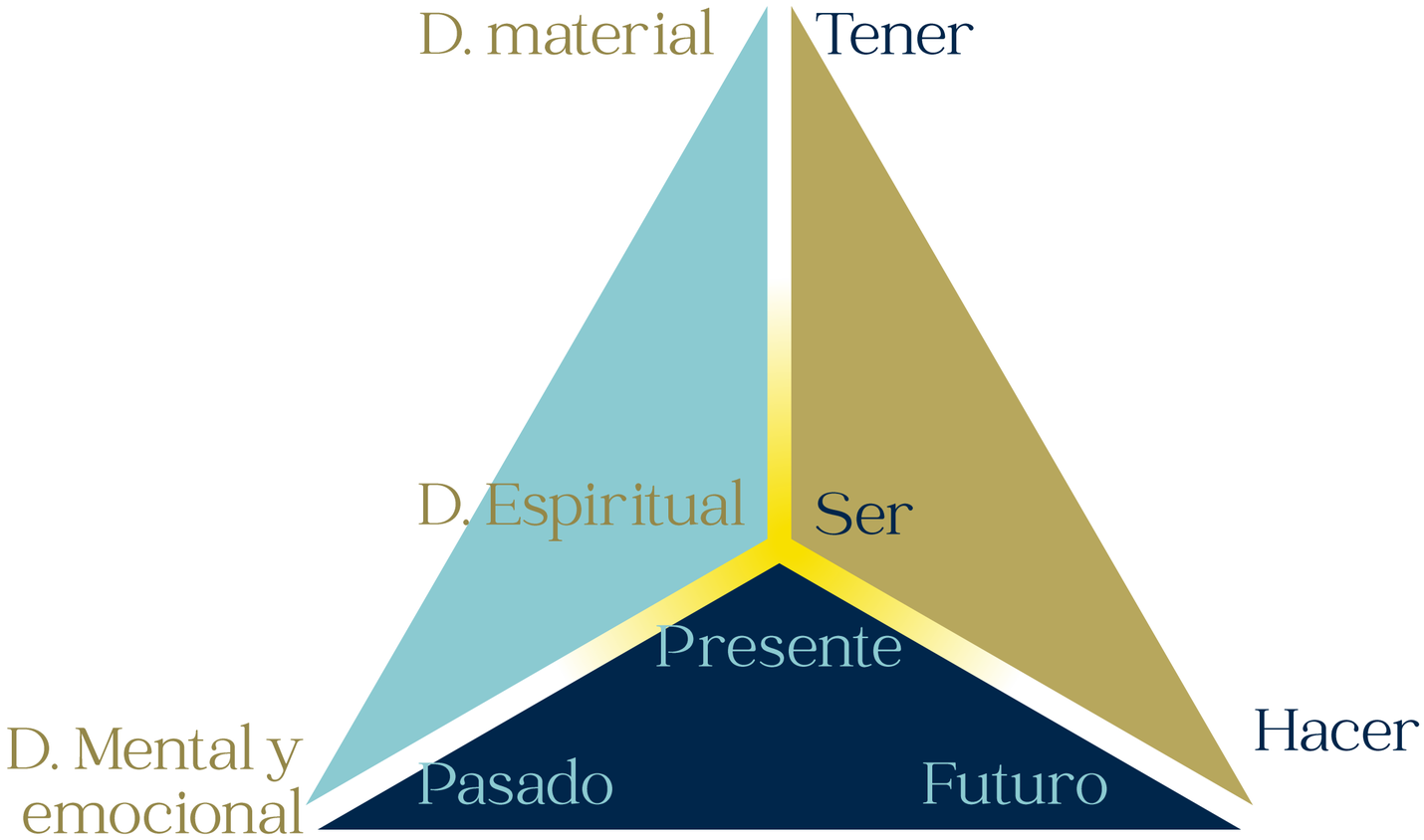
Dimensiones de la Felicidad



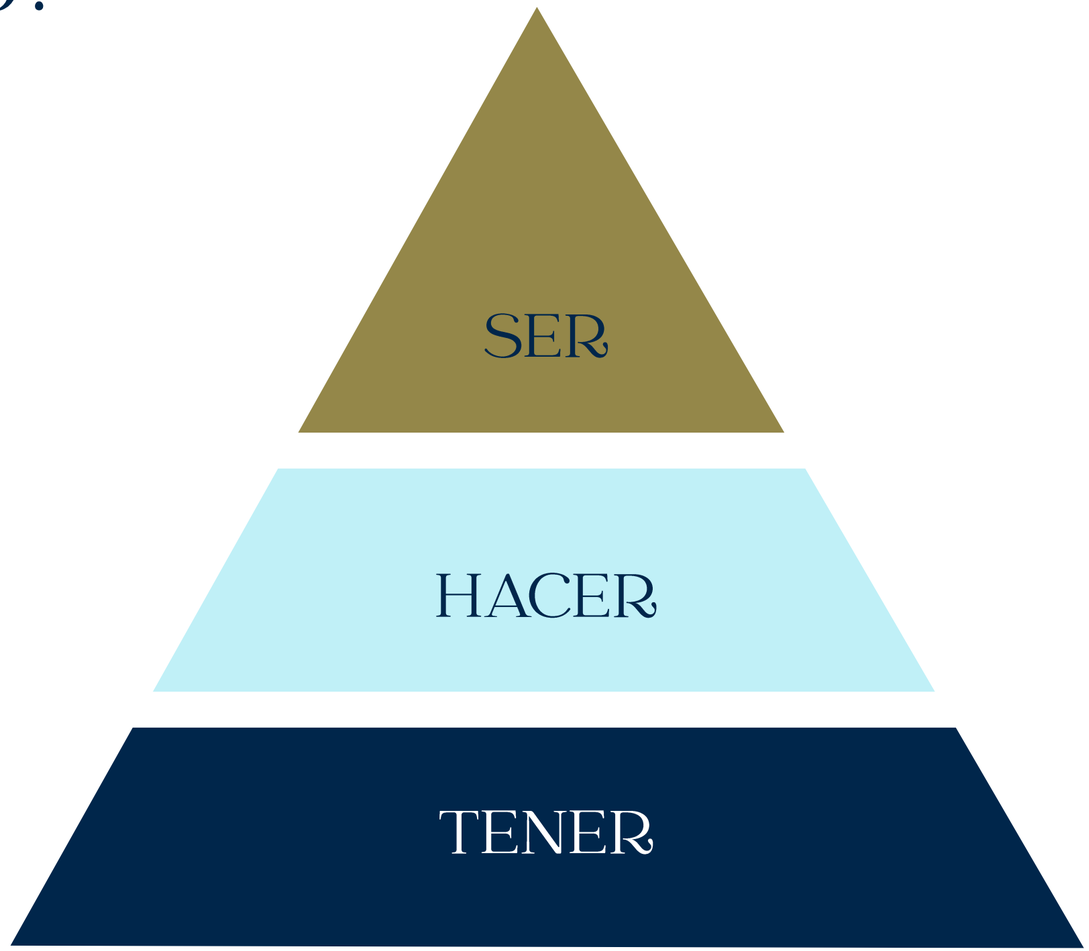
Dimensiones de la Felicidad

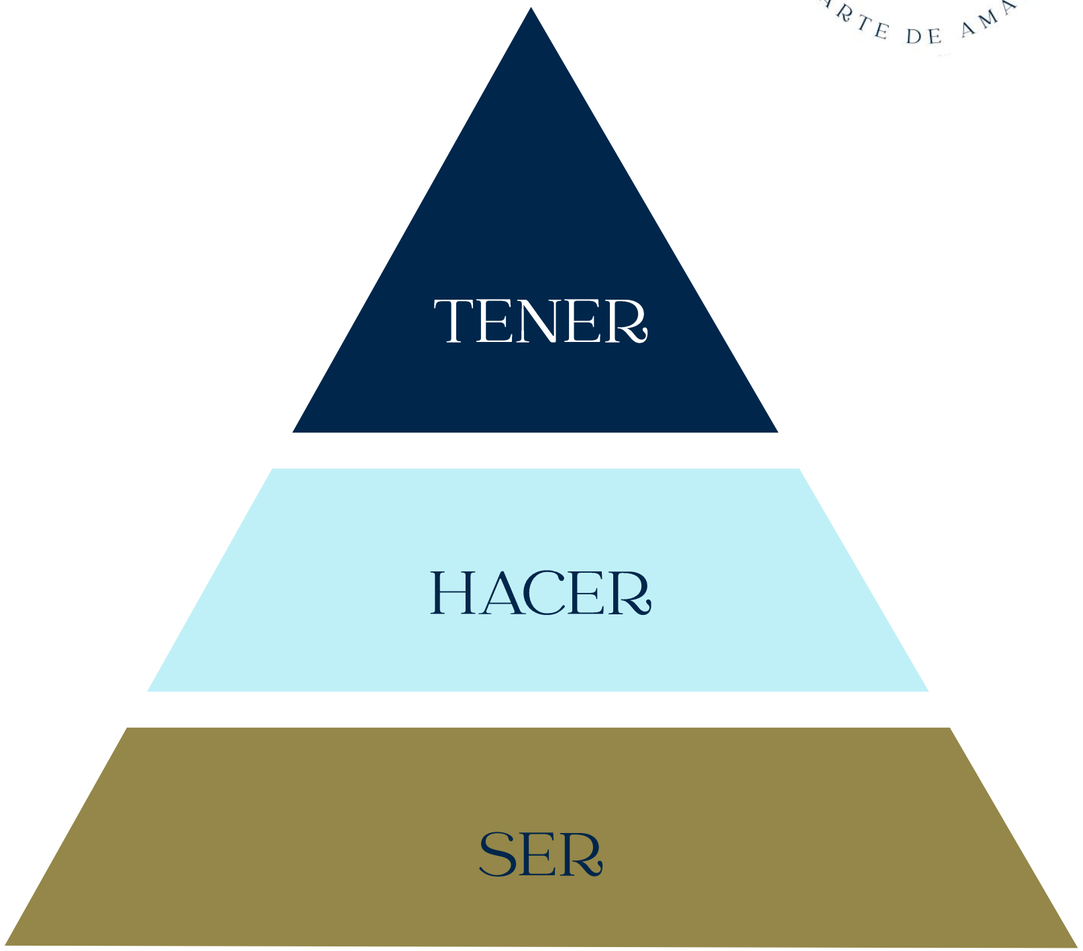


Dimensiones de la Felicidad

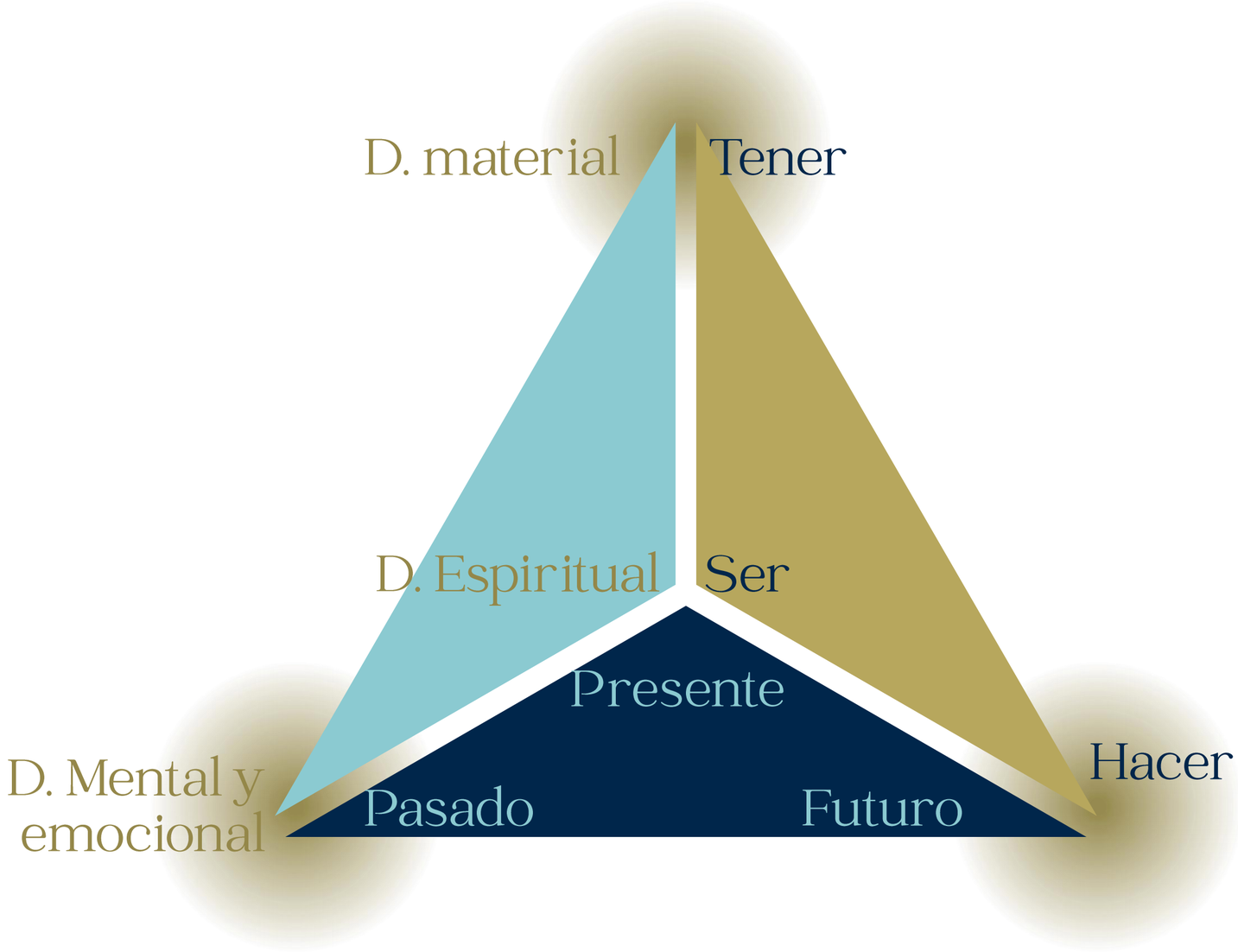


Que pasó?





El Desorden


D. material
Tener
D. Espiritual
Ser
Presente
D. Mental y emocional
Hacer
Pasado
Futuro

El Desorden

- Verguenza
- Culpa
- La tristeza
- Miedo
- La rabia

Hogar emocional

David R. Hawkins 1927–2012, doctor en Medicina y Filosofía
Mapa de la conciencia

El Desorden

- Verguenza
- Culpa
- La tristeza
- Miedo
- La rabia

- La aceptación
- El entendimiento
- El amor
- La alegría

Hogar emocional

David R. Hawkins 1927–2012, doctor en Medicina y Filosofía
Mapa de la conciencia

Mejorando ... ando..

- Sanar el pasado

Mejorando ... ando..

- Sanar el pasado
- Perdonarte y perdonar a otros

Mejorando ... ando..

- Sanar el pasado
- Perdonarte y perdonar a otros
- Practicar la gratitud, la compasión y la empatía

Mejorando ... ando..

- Sanar el pasado
- Perdonarte y perdonar a otros
- Practicar la gratitud, la compasión y la empatía
- Practicar Atención plena

Mejorando ... ando..

5.Confiar en tu intuición

Mejorando ... ando..

5.Confiar en tu intuición

6.Cuidar, tu cuerpo, tus espacios

7.Disfrutar

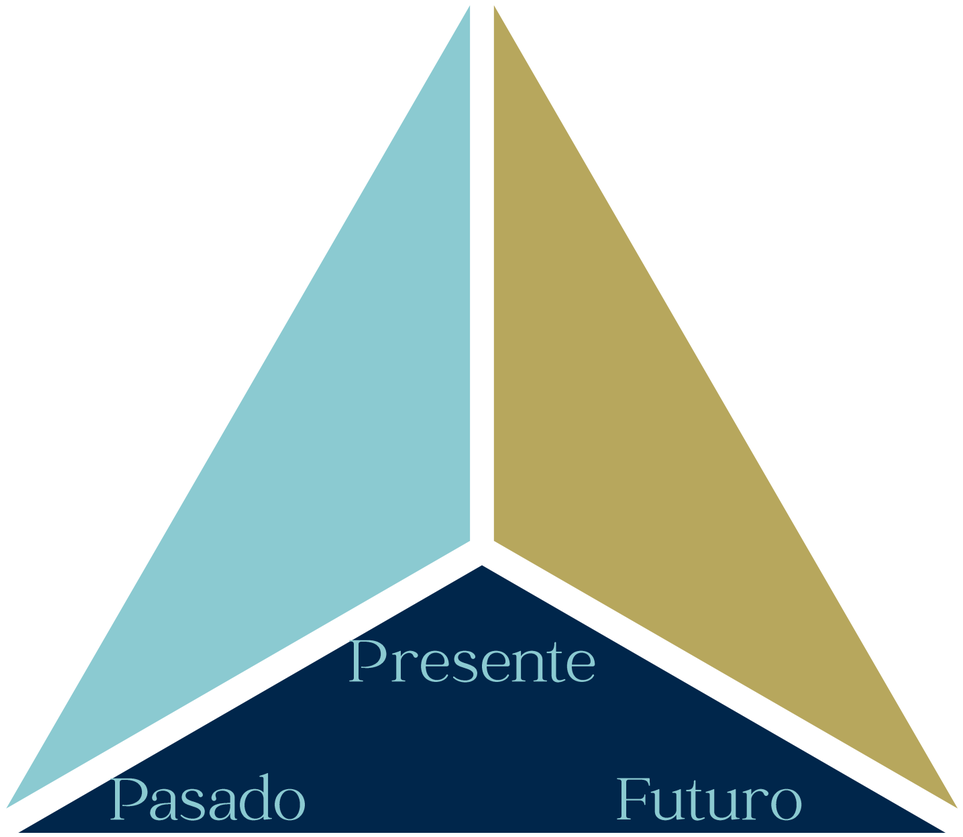
Tres dolores

- Del crecimiento
- De la disciplina
- Del arrepentimiento

Atencion plena...

- Cual es tu hogar emocional?
- Cual de las emociones que empoderan quieres cultivar?
- Que te comprometes a hacer para cultivarla?

Dimensiones de la Felicidad



- Dimensiones de la felicidad

Bienestar en 3D

3. Donde me hirieron

2. La raíz del problema

Muchas

GRACIAS

EXPERIMENTA EL ARTE DE AMARTE

Marta Lucía Duque Vélez

Master PNL

nuevamarta@gmail.com

317 639 61 90