

# Seminario presencial

## Habilidades PARA UNA vida plena



### Sábado 4

#### Trascender - De 9.00 a 11.15 h

Ser consciente de la maravilla de mi propia existencia, llenándola de grandeza y autenticidad. Desear dejar una huella bonita en el mundo.

¿Cuál es mi proyecto? ¿A qué aspiro? ¿Con qué inspiro? ¿Quién te inspira?

*Coffee break - De 11.15 a 11.45 h*

#### Aceptar - De 11.45 a 14.00 h

Aceptar lo que no podemos controlar para poder vivir un presente mejor. Aceptar es una actitud llena de sencillez y fortaleza de quien permite que la vida fluya.

*Comida - De 14.00 a 15.00 h*

#### Ilusionar, amar - De 15.00 a 17.15 h

Facilitar la vida a los demás desde la amabilidad, hacerles más llevadera la existencia. Ser protagonista en la creación de una vida más buena, bella y noble.

Amar es darse, sin medida, abriendo el corazón a todos, para enriquecer y dignificar. Amar es crecer. Dejarse amar es dejar crecer a los demás.

*Coffee break - De 17.15 h a 17.45 h*

#### Confiar - De 17.45 a 20.00 h

Confiamos en las personas y en la vida cuando esperamos cosas buenas. Confiar necesita grandes dosis de benevolencia y de bieninterpretar.

### Domingo 5

#### Perdonar - De 9.00 a 11.15 h

Capacidad de superar daños y heridas. Perdonar nos ayuda a estar en paz con la vida. Es un acto de generosidad hacia los demás y hacia ti.

*Coffee break - De 11.15 a 11.45 h*

#### Agradecer - De 11.45 a 14.00 h

Convicción profunda de que debemos todo a la vida, de que nuestra existencia es un regalo. Agradecer nos enfoca en lo que suma.

**Vivir una vida plena es vivir una vida con sentido.**

Perico Herráiz y Patri Psicóloga les proponen disfrutar de una experiencia de bienestar emocional y crecimiento personal.