

# ESTHER GARCÍA PEÑUELAS



Coach y Conferenciante experta en Psicología Positiva  
Procesos de Cambio y Gestión Emocional  
Fundadora de ***Mente Positiva Esther García***  
Escritora trilogía "***Lidera tu Vida en 10 Pasos***"

Máster Coaching y PNL (Institut Gomà)  
Máster Liderazgo Personal (Institut Gomà)  
Máster Inteligencia Emocional (Cursarium)  
Máster Terapeuta Emocional (Liberación Emocional)  
Biodescodificación (Espai Lúdic Barcelona)  
Transgeneracional (Espai Lúdic Barcelona)  
Terapeuta EFT (Tapping) Niveles I y II  
Facilitadora Biodanza SRT



[www.mentepositiva.info](http://www.mentepositiva.info)



Mente Positiva Esther García



@mentepositivaesthergarcia



@mentepositivaesthergarcia



@mentepositivaes



Esther García Peñuelas

## SERVICIOS:

- Sesiones de Coaching para:
  - Aumento Autoestima y Autoconfianza
  - Gestión Emocional
  - Enfoque y Consecución de Objetivos
  - Procesos de Cambio Personal
  - Reinención Laboral
  
- Sesiones de Liberación Emocional

# SESIONES DE COACHING

## PUEDO AYUDARTE SI SIENTES QUE...

Has perdido la **Confianza** y la **Seguridad** en ti mism@.  
Estás **atrapad@** en una Vida que no te llena.  
No sabes cómo deshacerte de los **Pensamientos Negativos**.  
Has perdido tu **Fuerza Interior**, tu Energía y tu Optimismo.  
Tu **Autoestima** está dañada.  
Tus **Emociones** te dominan.  
No consigues enfocarte en tu **Objetivo**.  
Tienes **Miedos** e Inseguridades.  
Necesitas un **Cambio** en tu Vida pero no sabes por dónde empezar.  
Has perdido la **Ilusión** en lo Profesional y/o en lo Personal.  
Sientes que podrías ser más **Feliz**.

## CÓMO LO HAREMOS:

El Coaching es una metodología que facilita el Desarrollo Personal y Profesional.  
A través de varios tipos de herramientas, iniciaremos un **PROCESO DE CAMBIO** que nos llevará a conseguir nuestro objetivo.

Empezamos el proceso con la toma de conciencia del punto en que nos encontramos (*presente*) y de a dónde queremos llegar (*futuro*).  
Nos marcaremos un **OBJETIVO CLARO** y elaboraremos un **PLAN DE ACCIÓN** para iniciar ese nuevo camino que nos llevará al cambio que deseamos.

## QUÉ CONSEGUIRÁS:

Con el proceso de Coaching conseguirás aumentar la **CONFIANZA** y la **SEGURIDAD** en ti mism@, lo cual se reflejará directamente en una importante **mejora en tus relaciones** personales y laborales.

Además, a lo largo del proceso aprenderás a:

PONER ORDEN EN TU VIDA  
ENFOCARTE EN TU OBJETIVO  
DETECTAR TUS PRIORIDADES  
IDENTIFICAR TUS VALORES  
AUMENTAR TU AUTOESTIMA  
TOMAR DECISIONES ACERTADAS

Enfocándose y tomando acción... **¡Cualquier Cambio es Posible!** 

# LIBERACIÓN EMOCIONAL

A la mayoría de nosotros nos han educado en la represión emocional así que, cuando llegamos a nuestra etapa adulta, no sólo basta con aprender a gestionar nuestras emociones, sino que necesitamos aprender a liberarlas.

## EN QUÉ CONSISTE:

Nuestro cuerpo está formado **por meridianos por los que fluye la energía**.

Si tenemos **bloqueos en estos canales nos sentimos mal** física y emocionalmente porque la energía no fluye libremente por nuestro cuerpo.

Con las técnicas de liberación emocional se pueden eliminar, con sorprendente rapidez, **problemas emocionales** (estrés, fobias, insomnio, creencias limitantes, bloqueos) **y físicos** al reequilibrar el sistema energético del cuerpo.

Las técnicas de liberación emocional se basan en el contacto con la emoción y en la no represión de ésta. Se trata de una terapia holística porque, por un lado, estimula las partes del cuerpo donde sentimos el síntoma físico y, por otro, se llega al subconsciente donde se encuentra almacenada la información de esa emoción. De esta forma, obtenemos una gran conexión entre nuestra salud física y emocional.

## CÓMO LO HAREMOS:

Utilizaremos diversas técnicas de Liberación Emocional en función de cada caso concreto:

- **EFT (Tapping):** considerada como la acupuntura de las emociones, una acupuntura sin agujas.
- **Método Sedona:** basado en la formulación de preguntas.
- **Rebirthing:** la importancia de la respiración consciente.
- **Recuerdos y Visualización:** resolución de conflictos emocionales atrapados.
- **Biodescodificación:** detección de los biochoques emocionales.
- **Subconsciente:** trabajo con los programas emocionales subconscientes.
- **Transgeneracional:** identificación de conflictos heredados.

## QUÉ CONSEGUIRÁS:

Al liberar nuestros bloqueos emocionales, experimentarás una **GRAN SENSACIÓN DE BIENESTAR** y un aumento en tu **LIBERTAD EMOCIONAL**, lo que nos permite crear con mayor facilidad la vida que deseamos.

