

*Catálogo de  
conferencias y  
talleres de bienestar  
emocional.*

*Janet Recasens*

*[www.janetrecasens.com](http://www.janetrecasens.com)*

# **Catálogo de conferencias y talleres de bienestar emocional**

**Janet Recasens**

**[janet@janetrecasens.com](mailto:janet@janetrecasens.com)**

**[www.janetrecasens.com](http://www.janetrecasens.com)**



# CONFERENCIAS

## **¿Cuánto te quieres? - Hablamos sobre tu autoestima**

¿Realmente te quieres y te respetas como te mereces? ¿Qué haces cada día por ti? ¿Te preguntas a menudo cómo estás y cómo te sientes? ¿Dices Sí cuando quieres decir No?

En esta conferencia veremos la importancia de interesarnos por nosotras, de amarnos y de ponernos en primer lugar.

## **Vivir el presente**

Dar vueltas y más vueltas a acontecimientos que hemos vivido y que ya forman parte del pasado, pero que al revivirlos sentimos aquellas angustias y sufrimientos como si estuvieran sucediendo ahora mismo. Angustiarse por miedo a cosas que aún no han llegado y que ya imaginamos ingratas. Cuando vamos aprendiendo a vivir el presente, estos pensamientos ya no tienen espacio en nuestra mente. Ganamos paz interior.

## **El fantasma del miedo**

Daremos una pincelada para hablar del miedo justificado, aquel que nos viene de fábrica y que nos salva de peligros reales, y nos enfocaremos en el miedo que nos perjudica y que, incluso, puede provocar enfermedades graves. ¿Cómo se muestra este miedo? ¿De dónde viene?

Te proporcionaré herramientas para poder trabajar en ir eliminando este miedo irreal que nos hace sufrir inútilmente.



## **El poder de hacernos las preguntas correctas**

Cada vez que nos hacemos una pregunta, nuestra mente comienza a trabajar en la respuesta; por eso es tan importante que nos hagamos las preguntas adecuadas cuando tenemos un problema.

Hay preguntas que nos posicionan como víctimas y que merman nuestra autoestima, y hay otras que nos lo elevan y que permiten que nuestra mente acabe dándonos una respuesta efectiva.

Ven a descubrir qué tipo de preguntas son las más poderosas y cuáles tienen un efecto contrario.

## **Las trampas del ego**

*El ego es tu imagen, es tu máscara social, es el papel que estás ejerciendo. Tu máscara social crece con la aprobación; quiere ejercer el control y se sostiene con el poder porque vive del miedo.*

Estas palabras de Deepak Chopra ilustran esta conferencia. Vamos desgranando el peligro que supone vivir de cara a la galería, pendiente de lo que los demás digan y piensen de nosotras porque acabamos siendo infieles a la persona más importante de nuestra vida: nosotras.

También veremos cuál es la vocecita que siempre nos regaña o nos censura cuando queremos hacer algo que sale de nuestra zona de confort.

Descubre las herramientas que te ayudarán a acallar esta vocecita y a empezar a ser más fiel a ti misma.



# Talleres

## **Creencias limitantes. Cómo descubrirlas y cómo superarlas**

¿Repites una y otra vez situaciones que te impiden llevar a cabo tus propósitos? ¿Sientes que te autoboicoteas cuando deseas realizar un proyecto? ¿Te paralizan miedos que no tienen ninguna incidencia en otras personas?

En este taller descubrimos las creencias limitantes, hacemos ejercicios y damos herramientas que te ayudarán a superarlas.

## **Escritura emocional**

Una gran herramienta para conectar con nosotras mismas desde la intimidad y desde la libertad. Es la terapia más económica conocida ya que solo se necesita una libreta y un bolígrafo para llevarla a cabo.

¡Atención! No es un taller de escritura creativa. En la escritura emocional todas las maneras de escribir son correctas, hay una libertad total de expresión.

Taller presencial y on line.



## **¡Ven a deshacerte del veneno del rencor!**

Para perdonar no tienes que hablar con nadie más que no seas tú. Perdonar es un regalo que te haces para poder eliminar todos los efectos tóxicos que te provocan las emociones negativas del rencor.

Taller vivencial donde disfrutarás de la magia del perdón y liberarás de peso tu mochila emocional.

## **El poder de hacernos las preguntas correctas**

Cada vez que nos hacemos una pregunta, nuestra mente comienza a trabajar en la respuesta; por eso es tan importante que nos hagamos las preguntas adecuadas cuando tenemos un problema.

Hay preguntas que nos posicionan como víctimas y que merman nuestra autoestima y hay otras que nos la elevan y que permiten que nuestra mente acabe dándonos una respuesta efectiva.

¿Cómo son las preguntas que te haces? ¿Hacia dónde te llevan?

Trabajaremos con las preguntas que te haces ante las situaciones que vives y descubrirás cómo ir cambiando el tipo de preguntas para que estas sean poderosas.

## **La niña interior**

No hace demasiado vi un cartel en un supermercado donde una chica seria y responsable se ofrecía para cuidar niños, y yo pensé que si yo fuera pequeña y tuviera que pasar tiempo con una persona para que cuidara de mí, preferiría que fuera divertida y responsable.



Relacionamos de una manera inconsciente que ser una persona seria es ser una persona responsable, pero no siempre es así.

En este taller conectarás con tus niños y tu adolescente que viven dentro de ti. ¿Cómo comunicarte con ellos? ¿Cómo generarles confianza? ¿Cómo darles amor? En definitiva, ¿qué esperan de ti como adulta?

Si no has encontrado la conferencia o el taller que buscas, pídemelos y los preparo en un período de dos semanas de tiempo.

Janet Recasens Selma

[janet@janetrecasens.com](mailto:janet@janetrecasens.com)

[www.janetrecasens.com](http://www.janetrecasens.com)