

"Tenemos más posibilidades en cada momento de las que pensamos."

Thich Nhat Hanh



Irene Zamora
Máster en Bienestar Emocional

Programa Intensivo de Bienestar
Kokoro Bienestar

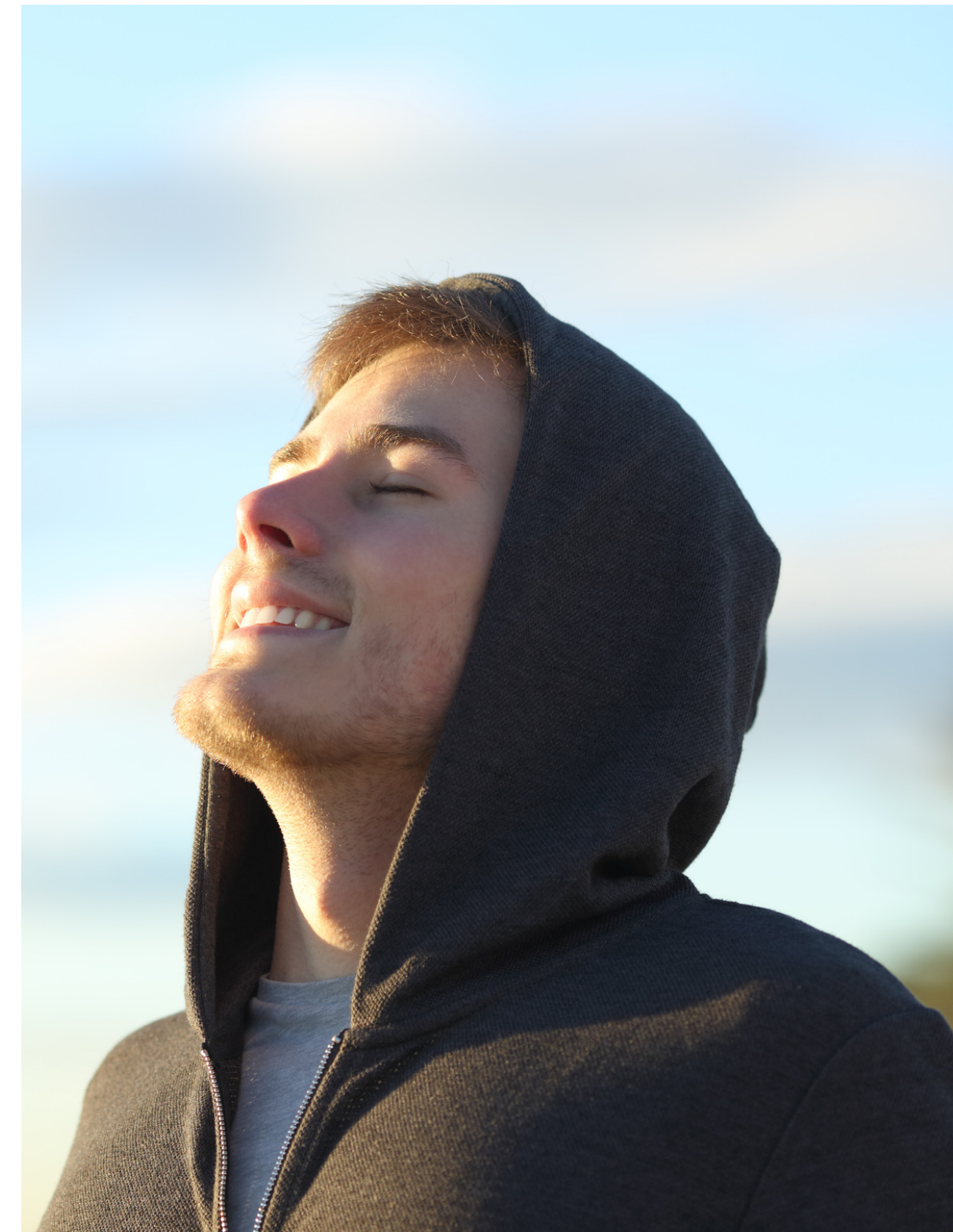
Conociéndome a través de mi emociones:

Programa Intensivo de Bienestar

A través del conocimiento adquirimos la libertad de nuestros pensamientos, creencias y patrones que se traduce en bienestar emocional.

El camino hacia ese bienestar se construye con cada decisión que tomamos, nuestras actitudes, la forma en que nos relacionamos con los demás y manejamos nuestras emociones.

Por medio del mindfulness con terapias integrativas como la bioenergética, el arte-terapia y la psicoeducación, brindamos a cada uno de nuestros participantes herramientas para potenciar su bienestar.



De la mano de Irene

Mi nombre es Irene Zamora y desde hace más de 20 años inicié mi camino en el autoconocimiento, estudié psicología, bioenergética, terapia floral y cuento con un Máster en Bienestar Emocional y una certificación como instructora de mindfulness y meditación.

Desde mi abordaje profesional busco brindar un espacio cercano y de apertura para acompañar a las personas en el sentir.

Creo firmemente que la base de nuestro bienestar emocional yace en la relación que tenemos con nuestras emociones: desde cómo las sentimos, identificamos y expresamos hasta como las manejamos en las situaciones del día a día.

Trabajo con diferentes técnicas, entre ellas el mindfulness o los ejercicios de conciencia plena, práctica que te ayuda a vivir en el presente, ese espacio donde está tu verdadera capacidad de acción.



Identificación de mis emociones pensamientos y necesidades

Aprender a reconocer lo que siente y en el momento en que lo siente, permite descubrir los sentimientos y pensamientos relacionados a las acciones. Para poder actuar desde el presente, auto regulando las emociones.

A través de la reestructuración cognitiva se es capaz de identificar los pensamientos inapropiados para modificarlos.

Al entender que todas las acciones son intentos por satisfacer nuestras necesidades se proporcionan los espacios para identificarlas y poder trabajar en las estrategias adecuadas para su satisfacción.



«Al conectar a tu niña interior, con tu ser interno, sacas a relucir la heroína que está dentro de ti».

Kim Ha Campbell..



Encuentro con nuestro niño interior

El trabajo con el niño interior es sumamente útil para entender tu diálogo interno, curar heridas del pasado y vivir en paz con el presente.

Tengás la edad que tengás, hay en tu interior un pequeño que necesita amor y aceptación.

Algunos beneficios de trabajar con tu niño interior son:

- Liberarte de emociones reprimidas.
- Estar más en contacto de tus emociones y la autorregulación de las mismas.
- Poner límites sanos.
- Conectar con la compasión.
- Vivir del gozo y disfrute de manera consciente.

Valores y propósito

Los valores, el propósito y los motivos en la vida, nos movilizan y nos encaminan hacia una dirección y nos animan a tomar acción, en presencia y con responsabilidad en nuestra vida.

El propósito es una necesidad humana universal. Sin él, nos sentimos carentes de sentido y felicidad.

El propósito nos ayuda a mantener una coherencia entre lo sentimos, pensamos y hacemos, si vivimos de esta forma en definitiva viviremos en bienestar.



Testimonios

Después de cada sesión las lágrimas me salían solas...las lágrimas se sentían que venían directo de mi alma. Mi alma, después de cada sesión, se estaba limpiando , estaba sacando todo el dolor que llevaba dentro.

Las herramientas que me fueron proporcionadas son algo que nunca antes me habían dado y agradezco infinitamente, son algo que llevaré conmigo para toda la vida.

Me falta mucho por crecer y aprender pero por lo menos ya se como lidiar con la vida y siempre disfrutarla.

Por último quisiera agregar que nunca antes me habían enseñado a hacerme amiga del dolor, a no odiarlo, sino a aceptarlo, sentirlo y dejarlo ir y por esa enseñanza y más estaré eternamente agradecida por este taller.

Mireya C



Pude profundizar bastante en el entendimiento e interpretación de mis emociones. Irene demuestra su profesionalismo no solamente con el basto conocimiento que trasmite en cada una de las sesiones sino que también con la pasión por lo que hace, al abordar con una empatía genuina nuestras vivencias personales.

Evelyn R

Llevamos el Programa Intensivo de Bienestar en pareja, en realidad fue una experiencia muy bonita que nos ayudó a conocernos más individualmente y así crecer en pareja. Aprendimos herramientas que nos ayudan a manejar el estrés y a llevar una vida más en paz.

En realidad lo súper recomendamos: para aquellos que quieren aprender herramientas para la vida, crecer en pareja y hacer una actividad diferente.

Irene es súper profesional con un gran corazón y súper preparada.

Feli & Caro

Inversión

Modalidad virtual que incluye:

7 sesiones individuales

2 sesiones de arteterapia

Recurrencia: 1 vez. la semana por 9 semanas

Duración de la sesiones: 50 minutos

US\$ 410.00 + impuestos

* Presencial en Costa Rica, inversión: US\$ 490.00 + IVA



Inicia tu camino, experimentá el bienestar



www.kokorobienestar.com



+506 8930 6272



hola@kokorobienestar.com