

SALIR DE LA ZONA DE CONFORT

Cantidad: 2 hrs aprox.

Programa:

1- El estudio de los 3 cerebros.

2- Los enemigos del cambio.

3- Cómo enfrentarnos a nuestra propia biología.

4- Identificar nuestras creencias limitantes.

5- Identificar el miedo y hacerle frente.

6- Nuestros pensamientos, dialogo interno.

7- Utiliza tu S.A.R.

8- Cómo lograr las metas.

9- La Neuroplasticidad