

Taller **EMOCIONES** *para vivir*

(Herramientas para aprender a entender y gestionar mejor las emociones y vivir más feliz)

**23 de
noviembre**



Shamata Centro Holístico



Dossier informativo

Imparte: Sara Cordero,
(con la colaboración del músico y
sonoterapeuta David Villar)

Información y reservas (Sara Cordero): + 34 626 59 30 95

Las emociones...

*"Esas viejas
(des)conocidas"*



*"Nuestras emociones infunden a la vida una rica textura y transforman nuestra experiencia consciente en una experiencia de vida significativa. Las emociones determinan lo que nos importa y lo que nos motiva. Nos conectan con los demás y nos dan el valor para hacer lo que hay que hacer, para apreciar nuestros éxitos, para proteger y apoyar a las personas que amamos y para tener compasión y amabilidad con aquellos que necesitan nuestra ayuda. Las emociones son también lo que nos permite experimentar el dolor y la pena de la pérdida. **Sin emociones, la vida carecería de sentido y propósito.**"*

La Ciencia del Corazón, volumen 2 (HeartMath Institute)

Las emociones son necesarias, son inherentes a nuestra existencia. Sin embargo, vividas de forma muy intensa o de forma sostenida en el tiempo, como por ejemplo, sentimientos recurrentes de preocupación, ansiedad, ira, juicio, resentimiento, impaciencia, agobio y dudas, consumen gran parte de nuestra energía y nos conducen a vivir en permanente conflicto con nosotras/os misma/os y con el entorno que nos rodea, ensombreciendo nuestras experiencias de la vida diaria, impactando en nuestro cuerpo físico y mental y llegando a generar enfermedad.

Comprender el verdadero papel de las emociones, darnos cuenta de como éstas han influido en nosotros y nuestro entorno en el pasado y cómo están influyendo hoy, en nuestro día a día, nos permite iniciar un **camino de autoconocimiento hacia la libertad de poder ELEGIR.**

¿Elegir qué?

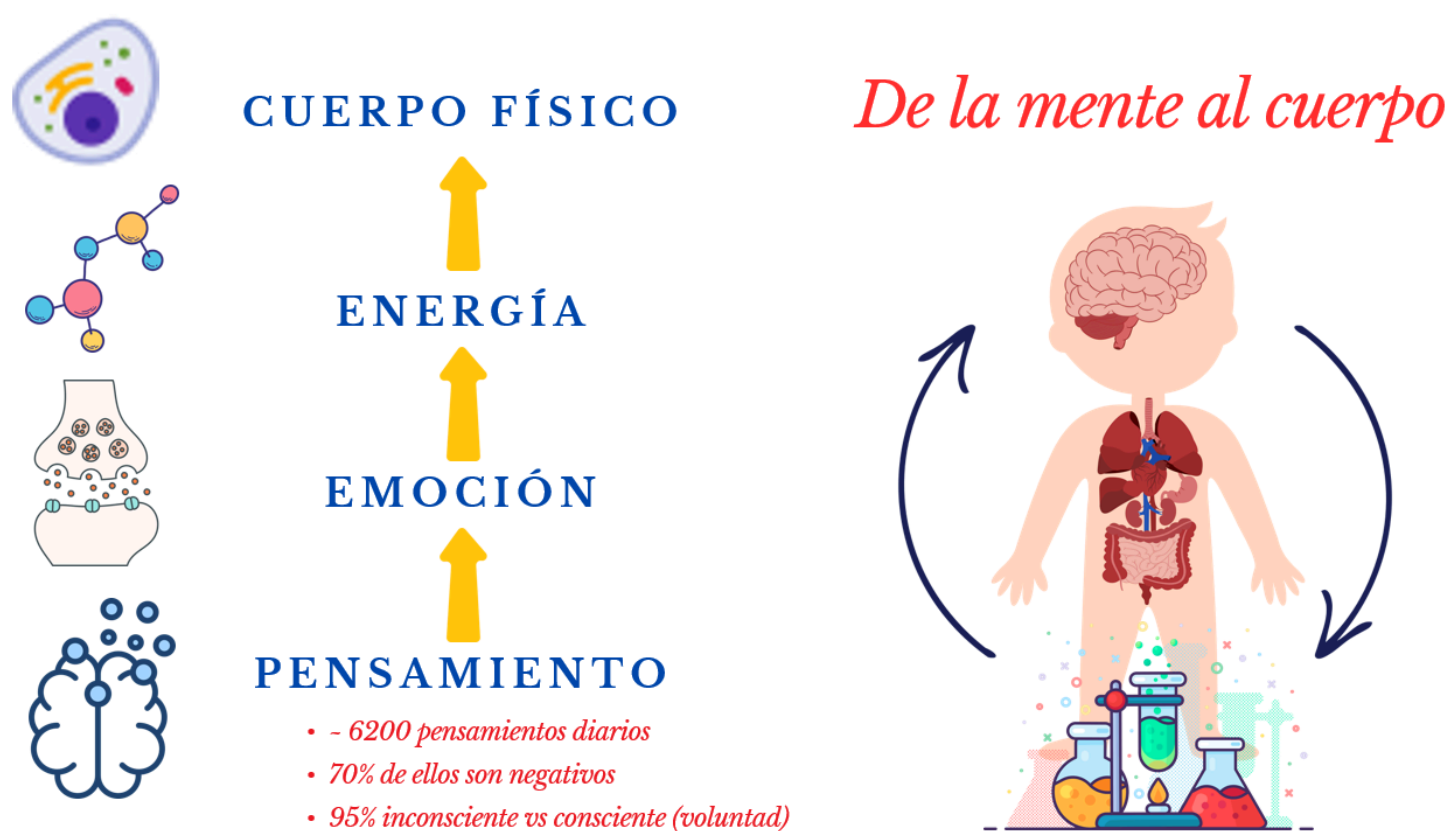
- Cómo reaccionar ante lo que nos pasa
- Ser protagonistas en lugar de espectadores
- Tomar decisiones y emprender acciones mucho más inteligentes que vayan en pro de nuestra salud y nuestra verdadera esencia
- Resolver mejor los problemas
- Tener relaciones más saludables
- Usar mejor los recursos de los que disponemos ante los desafíos
- Conducirnos a nosotros mismos por la vida con menos conflicto interno y más paz ante lo que ésta nos va trayendo

¿Para qué?

Para **experimentar la vida con mayor plenitud, sufrir menos y disfrutar más, independientemente de si atravesamos días soleados o tormentas. Es decir, ser un poquito más felices** que, en mi humilde opinión, es para lo que estamos aquí.

La **Neurociencia** ha demostrado cómo los **pensamientos activan las emociones** y éstas **regulan nuestra biología** mediante la producción de **toda una serie de compuestos bioquímicos** (neurotransmisores, hormonas, factores de crecimiento,...). **Los efectos de cada pensamiento impactan en las células y órganos de nuestro cuerpo.** Dentro de nosotros existe un verdadero laboratorio.

Los estudios científicos nos dicen que el ser humano es capaz de generar de media al menos 6200 pensamientos diarios, el 95 % de ellos son inconscientes y el 70% negativos.



¿Te imaginas cual será la calidad de las sustancias bioquímicas producidas y los efectos de éstas en el organismo?

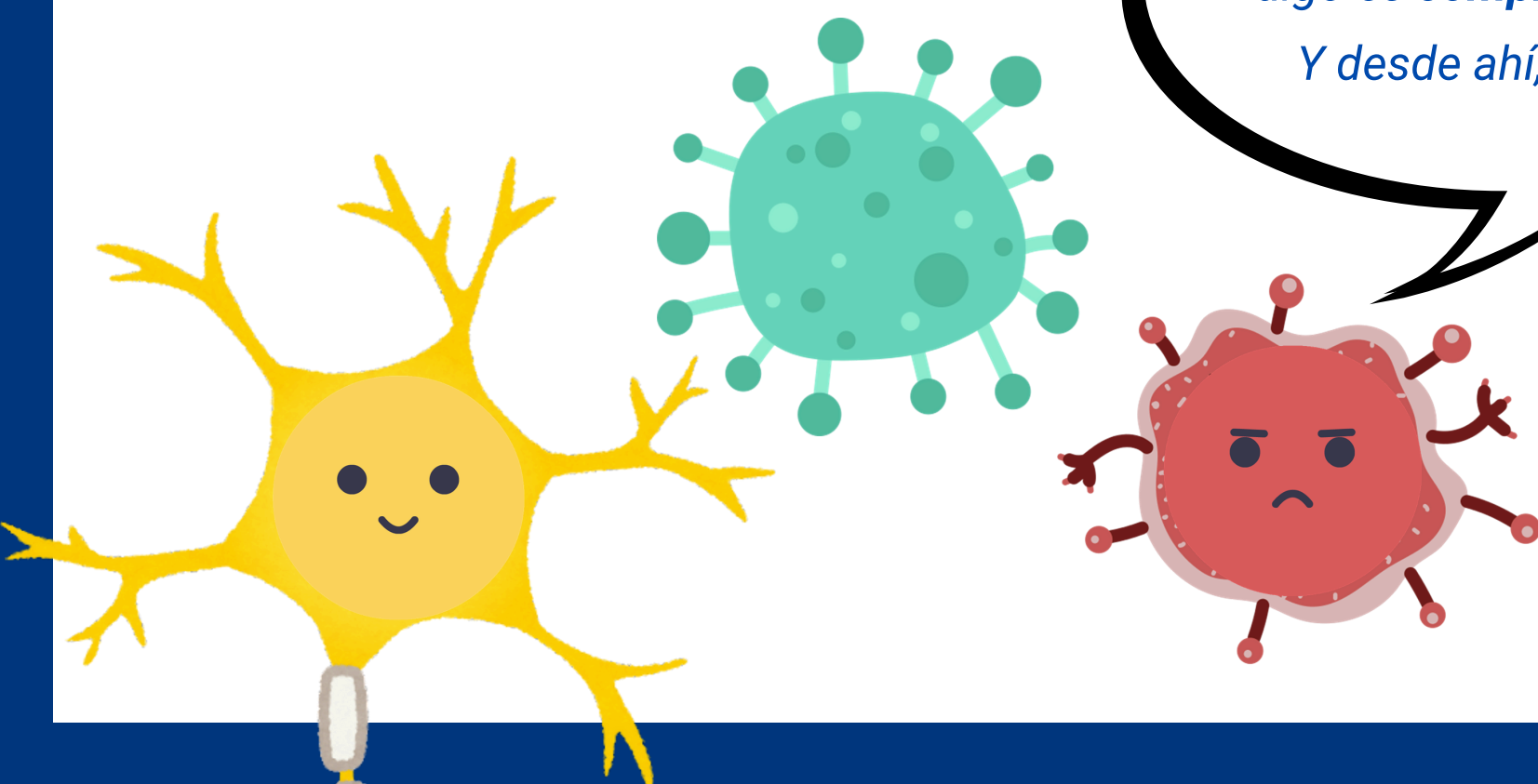
La buena noticia es que cada una/o de nosotras/os **tenemos la capacidad de influir en este proceso cambiando la calidad de nuestros pensamientos y de nuestras emociones.**

Por tanto, tenemos la posibilidad (si queremos) **de ser una parte activa ya no solo en nuestro desempeño diario sino en el mantenimiento de nuestra salud. Tenemos la posibilidad de ELEGIR**, como decíamos antes. Y ese tipo de libertad, en mi opinión, no tiene precio.

¿Te vienes conmigo a averiguar cómo?

¡Bienvenid@s!

*"El primer paso para cambiar algo es **comprenderlo**.
Y desde ahí, **elegir**"*



¿Qué te llevarás?



1. COMPRENDER:

- Qué son las emociones, cuál es su verdadera función y cuál es su relación con los pensamientos y con la salud física y mental.
- Por qué nos sentimos como nos sentimos y reaccionamos como reaccionamos.
- La importancia de regular las emociones para mantener la salud y experimentar la vida de una manera más plena y feliz.

2. APRENDER:

- 2 herramientas de auto-evaluación para tomar consciencia de la **influencia de las emociones sobre cómo te conduces en la vida**.
- 1 herramienta de **gestión de pensamientos** para empezar a encauzar pensamientos negativos.
- 1 herramienta para reflexionar sobre lo que está bajo tu control, ser **más eficiente en tu día a día** y poder tomar mejores decisiones.
- 1 herramienta para aprender a **expresarte de manera más asertiva**.
- 2 técnicas sencillas para **autorregularte emocionalmente** cada día.

3. REFLEXIONAR:

- ¿Qué emociones están influyendo actualmente en tu vida y tu salud?
- ¿Cuál es tu capacidad de resiliencia ante los desafíos de la vida?
- ¿Cuánto de importante es para ti ser parte activa ante lo que te ocurre?
- ¿Qué estás dispuesto a hacer para vivir de una forma más plena?

4. EXPERIMENTAR:

- Un viaje sonoro con gongs, cuencos tibetanos y otros instrumentos para recargar energía y re-conectar contigo mismo.
- Compartir, conectar, con otras personas que tienen inquietudes similares.
- Disfrutar.

¿Qué vamos a ver?

Programa del taller

Parte I: 10:00 – 14:00

1. Conceptos básicos y reflexión inicial: ¿Qué son las emociones?

¿Qué papel tienen en nuestra vida?

- PRÁCTICA 1 – “Test: ¿Cómo influyen hoy en tu vida tus emociones?”

2. Pensamientos. Entender y gestionar los pensamientos negativos

- PRÁCTICA 2 – “Ejercicio: Método para neutralizar el efecto de los pensamientos negativos sobre la salud”

3. Emociones. Entender y gestionar las emociones debilitantes

- PRÁCTICA 3 – “Test: ¿Qué dice tu ego sobre ti?”

.....
Comida: 14:00 – 16:00
.....

Baño de sonido: 16:00 - 17:30 (con David Villar)

Parte II: 17:30 – 18:45

4. Autorregulación emocional. El arte de vivir con paz en mitad de la tormenta

- PRÁCTICA 4 – “Técnica: Aceptación-Observación para transformar emociones”
- PRÁCTICA 5 – “Técnica: Coherencia cardiaca para los desafíos del día a día”

Reflexión final. Dudas y preguntas: 19:00 – 19:30



¿A quién va dirigido?

Este taller ES PARA TI si...



- Quieres **entender** cómo las **emociones** y los **pensamientos** interaccionan en el organismo e **impactan en tu salud**.
- Te interesa **reflexionar** sobre la manera en que te conduces por la vida y **afrontas los desafíos** que ésta te presenta.
- Quieres vivir con **mayor eficiencia**, haciendo un mejor uso de tu energía.
- Quieres ser tu quién **elija como reaccionar** ante las cosas, personas y situaciones.
- Tienes interés en **desarrollar una relación más saludable, inteligente y amable** contigo misma/o y con los demás.
- Tienes una **tendencia a un bajo estado de animo**, sufrir de **ansiedad, irritabilidad** o experimentar **pensamientos negativos** de forma sistemática y quieres hacer algo al respecto.
- Quieres **fortalecer tu resiliencia** para **aprender a gestionar** mejor los **problemas y retos de la vida**, tomar mejores decisiones y vivir de una **manera más libre, plena y feliz**.

¿Quién soy yo?



Sara Cordero

INTELIGENCIA EMOCIONAL



@saracordero.transformacion



saracordero.transformacion@gmail.com



+34 626 59 30 95

¡Hola!

Soy Sara, ¿qué te puedo contar en unas pocas líneas sobre mí?

En primer lugar, que estoy Certificada en Coaching personal y de equipos, y estoy formada en Bioquímica, Neurociencia, PNL transpersonal, Hipnosis Ericksoniana, Aromaterapia, Psiconutrición y Naturopatía.

En segundo lugar, que me apasiona ayudar a los demás a estar mejor y mejor facilitando herramientas y practicas integradas desde mi propia experiencia.

“Mi recorrido personal y profesional me ha convertido en experta en inteligencia emocional. Hoy acompaño a las personas a auto-conocerse para a hacer fácil lo difícil.”

Testimonios



Encontré respuestas a muchas cosas que me pasan a mí y a la gente que tengo alrededor



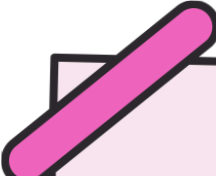
Aprendí a escucharme, observarme, contenerme, cuidarme y a fluir con lo que soy



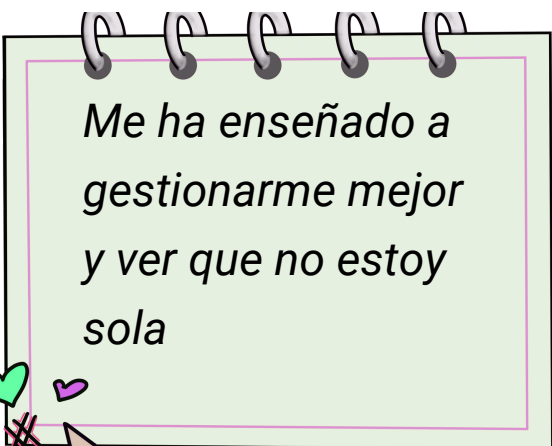
Muy enriquecedor para la mente, el cuerpo y el alma



Lo que más me gustó fue la idea del círculo de influencia que me aportó una nueva forma de mirar la vida. Ver lo que me está pasando y lo que necesito trabajar. Se me quedó grabado que la frase: que las emociones son necesarias en su justa medida



Ya sé mejor qué me ocurre y cómo cambiar lo que hace falta



Me ha enseñado a gestionarme mejor y ver que no estoy sola



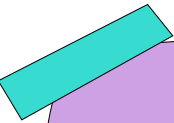
Creo que el momento de mayor impacto es cuando se comparten experiencias y se habla desde lo vivido



Encontré una sala acogedora, personas con una energía muy especial, generosas, positivas, inspiradoras. Sorpresas que me han tocado el corazón, abrazos muy sentidos, una canción al piano que me despertó memorias, risas, lágrimas liberadoras y una conexión interior a través del baño de gong



El mayor impacto lo causaron las meditaciones y el baño de sonido



Me ha hecho reflexionar y escucharme

¿Te interesa asistir?



23 NOVIEMBRE 2025

10:00 - 14:00 / 16:00 - 19:00



70 € (reserva: 20€ a descontar del total)

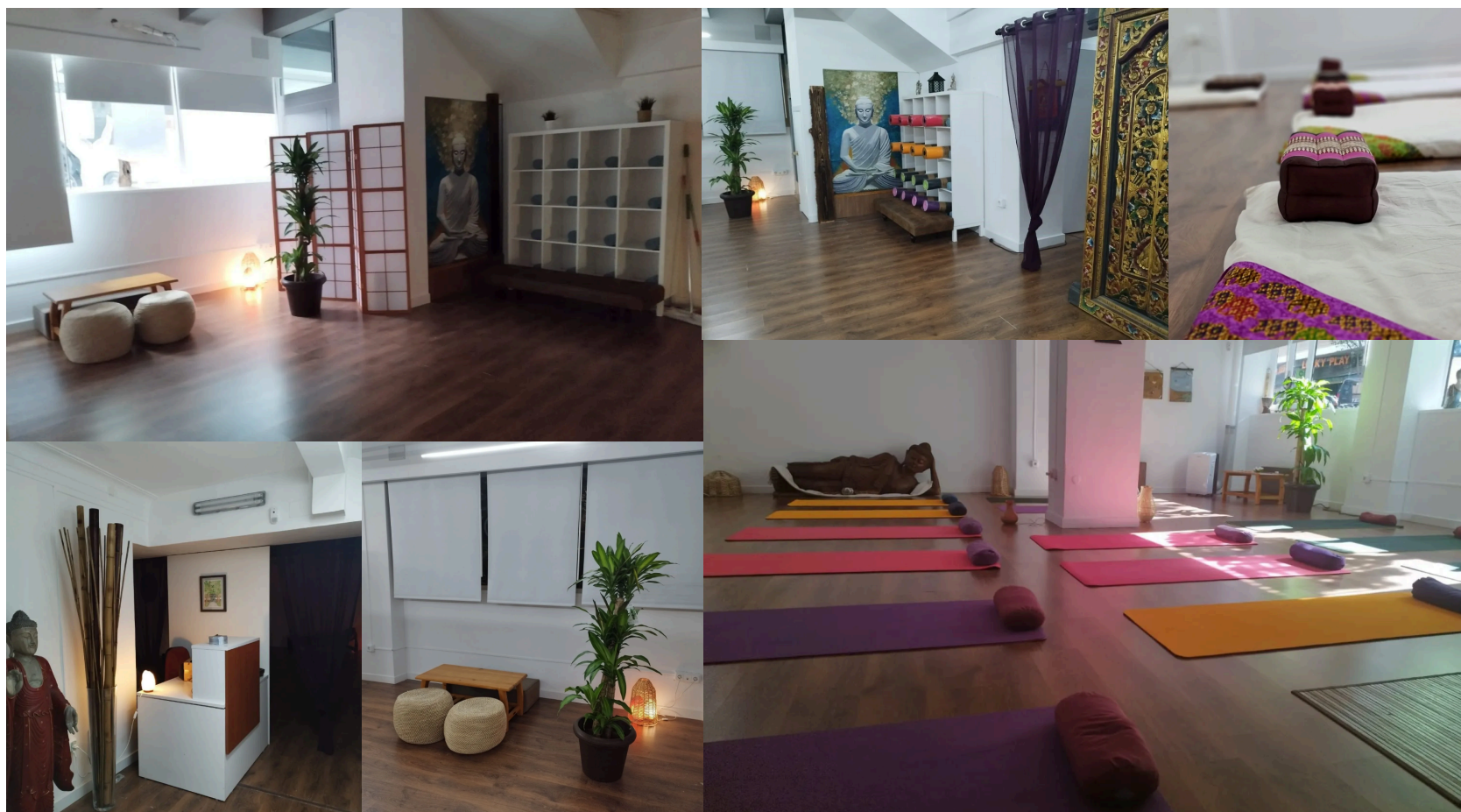


Shamatha Centro Holístico: C/ Abtao, 7, Retiro, 28007 Madrid

Para inscribirte al taller, llámame o escríbeme:



Sara Cordero: + 34 626 59 30 95



Y si no vienes sol@, pregúntame por los descuentos para dos o más personas.

Cualquier duda o pregunta, ponte en contacto conmigo, estoy aquí para escucharte y orientarte:

Sara Cordero

Taller **EMOCIONES** *para vivir*

*(Herramientas para aprender a entender y gestionar
mejor las emociones y vivir más feliz)*

**23 de
noviembre**



Shamata Centro Holístico



**Con mucha ilusión,
¡te espero!**

Información y reservas (Sara Cordero): + 34 626 59 30 95