



## Formación en Mindfulness, Inteligencia Emocional y gestión del sufrimiento

**MITHILA**  
INSTITUTO

Herramienta eficaz para gestionar positivamente el estrés, las emociones y orientar nuestras vidas.

### Matrícula abierta

Hola, que tal!

¿Crees que ya ha llegado el momento de dar un giro importante a tu vida?!!

Estamos seguros que tanto el Mindfulness como la Inteligencia Emocional es ese Pilar básico que necesitas. Estos dos métodos fusionados se conocen como PSICOSOFÍA. Una extraordinaria herramienta que te sorprenderá por su eficacia y no te dejará indiferente.

La formación en PSICOSOFÍA podemos considerarla como una de las mejores inversiones que podemos hacer para mejorar nuestras vidas!



### ¿A quién va dirigida esta formación?

1. Personas que se encuentran fatigadas, desvitalizadas o sin energías.
2. Personas con estrés y problemas emocionales.
3. Personas que quieren aprender a relajarse profundamente, tanto física como psíquicamente.
4. Personas que desean alcanzar un estilo de vida más saludable y equilibrado.
5. Personas con falta de motivación, en busca del sentido de su vida.
6. Personas que apuestan por el crecimiento personal.
7. Personas que a pesar de todo saben que merecen ser felices y empoderarse, tanto interiormente como en sus vidas mundanas, alcanzando la “plenitud” y la “abundancia”.



Te propongo que visiones el Vídeo presentación de la Formación en “PSICOSOFÍA”. Presentación abierta Online por Youtube, en nuestro Canal de **Instituto Mithila**.

!Poco puedes perder y quizás mucho ganar; Participa!, y si te gusta comparte!

Link Vídeo Presentación:

<https://youtu.be/c8zdw3HoxUo>

Y disfruta de una práctica meditativa y revitalizadora de 15 minutos a través de este Link que seguro agradecerás:

<https://www.youtube.com/watch?v=lxYhjsMB7ic>

**Te identificas con alguno de estos puntos?:**

- Te sientes a menudo irascible y a disgusto?
- Llegas a casa exhausta, sin ganas ni energías para nada?
- Notas que vas contracorriente y te cuesta mucho esfuerzo llevar a cabo tus actividades?
- Percibes que no inviertes tu tiempo en las cosas que realmente te importan?
- Sientes que estás perdiendo el control y tu vida es un caos?
- Has intentado solucionarlo y casi mueres en el intento?

Si te identificas con alguna de estas frases, esta formación online de PSICOSOFÍA, Mindfulness e Inteligencia Emocional, es para ti.



**Objetivos claros y concretos:**

Esta formación supone un recorrido de **autoconocimiento** donde descubrirás y trabajarás los siguientes aspectos:

- Sobre todo aprenderemos a gestionar correctamente nuestro mundo emocional, el estrés y el sufrimiento interior. Aprendiendo a relajarnos y renovar nuestras energías.
- Desarrollar la Atención Plena, vivir con intensidad y disfrutar del aquí y ahora, disfrutando de la vida, soltando el pasado y sin temor al futuro.
- Investigaremos las situaciones que podemos soltar y aquellas que necesitamos introducir en nuestro estilo de vida para que la resultante sea- satisfactoria y equilibrada.

- Rescataremos aquellos recursos internos que nos hacen reducir nuestro estrés y aumentar nuestro bienestar y aprenderemos a meditar calmando la mente y sosegando las emociones.
- Diseñaremos el plan de acción personal hacia una vida más plena y feliz.
- Finalmente aprenderemos a implementar nuestro plan mediante afirmaciones y las visualizaciones creativas.



### Datos y aspectos formales.

- El curso online de Mindfulness e Inteligencia Emocional consta de 16 clases, cada clase con una base teórica de entendimiento y una parte práctica y efectiva de experimentación.
- La modalidad de asistencia es ONLINE. Por un lado se compone de vídeo-clases grabadas de aprox. 2h de duración, que irás recibiendo semanalmente para que las visualices cuando desees las veces que necesites.
- Por otro lado tienes acceso a sesiones personalizadas online en directo vía ZOOM en horario a acordar con tu instructor.
- A lo largo de la formación te entregamos además del material audiovisual, libros y documentación en PDF sin coste adicional.
- Al finalizar la formación recibirás un Diploma acreditado por Instituto Mithila y la Asociación Española de Meditación y Mindfulness.
- La aportación es de cuatro cuotas de 43€, o se puede abonar todo en un solo pago con un descuento del 10%.



### Info contacto y más información:

**Wasap:** +34 647444931

**Email:** [info@institutomithila.com](mailto:info@institutomithila.com)

**Web:** <https://www.institutomithila.es/events/curso-online-de-mindfulness-e-inteligencia-emocional-psicosofia-21/?l=L2>