

COACHING

basado en

MINDFULNESS

UNA VIDA PARA SER FELIZ



HÉCTOR
ENCUENTRA
MINDFULNESS & COACHING

SAL DE LAS SOMBRAS



1er PROGRAMA DE
DESARROLLO PERSONAL

INTENSIVO, ONLINE,
PERSONALIZADO
Y EN DIRECTO

¿Qué es el CbM?

COACHING basado en MINDFULNESS



PROGRAMA ONLINE

8 sesiones de 90 minutos que podrás realizar desde cualquier lugar



INDIVIDUAL Y PERSONALIZADO

Sólo estaremos tu y yo en cada una de las sesiones semanales



CENTRADO EN TUS NECESIDADES

¿Qué necesitas en este momento de tu vida?



TE AYUDARÁ A CONSEGUIR TUS OBJETIVOS

Cada día darás un paso seguro para alcanzarlos



TE PERMITIRÁ REDUCIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

Te ayudara a gestionar los pensamientos que te generan malestar



PROGRAMA INTENSIVO

Duración de 2 a 4 meses, con aprox 1 hora de dedicación al día por tu parte



ES UN PROGRAMA QUE CAMBIARÁ TU VIDA

Activa tu mejor versión y disfruta de Una Vida para Ser Feliz

INFÓRMATE

CONTACTO +34 643458268
HOLA@HECTORENCUENTRA.COM

COACHING basado en MINDFULNESS

UNA VIDA PARA SER FELIZ



HÉCTOR
ENCUENTRA
MINDFULNESS & COACHING

SAL DE LAS SOMBRAS



1er PROGRAMA DE
DESARROLLO PERSONAL

INTENSIVO, ONLINE,
PERSONALIZADO
Y EN DIRECTO

¿Qué NO es el CbM?

COACHING basado en MINDFULNESS



NO ES UN PROGRAMA PRE-GRABADO

Todas las sesiones son en directo



NO ES UN PROGRAMA GRUPAL

Todas las sesiones son individuales, solos tu y yo



NO TIENES QUE ADAPTARTE AL PROGRAMA

Es el programa el que se adapta a tus necesidades



NO ES UN PROGRAMA INVENTADO

Herramientas de Mindfulness y Coaching avaladas por la ciencia



NO ES UN PROGRAMA CERRADO

Podrás ajustar su intensidad a tu situación personal cada semana



NO ES UN PROGRAMA CARO

Valorado en ~~1200€~~ puedes realizarlo ahora por 700€ y pagarlo en cómodos plazos.

**AGENDA UNA SESIÓN
INFORMATIVA Y ACTIVA TU
MEJOR VERSIÓN**

CONTACTO +34 643458268
HOLA@HECTORENCUENTRA.COM

COACHING basado en MINDFULNESS

UNA VIDA PARA SER FELIZ



HÉCTOR
ENCUENTRA
MINDFULNESS & COACHING

SAL DE LAS SOMBRAS

Entrena la mente y no te dejes llevar por pensamientos o emociones difíciles. Maximiza el desarrollo de nuevas habilidades y el cumplimiento de objetivos superando cualquier obstáculo. Toma las mejores decisiones con una mayor consciencia del momento presente.



**1er PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL
INTENSIVO, ONLINE, PERSONALIZADO Y EN DIRECTO**