



Un DÍA a la VEZ (Mindfulness Coaching)

por Milagros Santos-Díaz, MPA, Consultora de Bienestar

Programa que surge de un proceso continuo de la búsqueda de la esencia del ser. Coach Milagros Santos-Díaz comenzó conscientemente esa búsqueda en 2010 durante estos años de aprendizaje ha podido comprobar que este programa de ocho semanas es un excelente comienzo para cocrear la vida de balance y ecuanimidad que deseamos. Utilizando la energía que somos podemos desarrollar el compromiso, disciplina y pasión por la evolución espiritual.

La base del programa es Coaching Esencial. La búsqueda de respuestas a esas preguntas existenciales de ¿Quién soy?, ¿Por qué estoy aquí?, ¿Hacia dónde me dirijo?, ¿Qué fue lo que vine a SER?, ¿Cuál es mi misión de vida?, ¿Qué deseo?, entre muchas otras más que continúan surgiendo a diario...

Programa

- I. Primera Semana – VIVIR Despiertos**
 - a. Meditación 5 minutos
 - b. Discutir definiciones
 - i. Historia
 - c. Aprendiendo a prestar Atención - Escáner Corporal
 - d. Establecer Intención

- II. Segunda Semana – Emociones, Sensaciones, Acciones**
 - a. Meditación 10 minutos
 - b. Identificar de la diferencia entre Emoción, Sensación y la Acción
 - i. Vulnerabilidad
 - ii. Intuición

- III. Tercera Semana – Activar los 12 poderes Charles Fillmore**
 - a. Meditación 15 minutos
 - b. Pensamientos
 - c. 12 Poderes
 - i. Fe
 - ii. Eliminación
 - iii. Vida
 - iv. Orden
 - v. Poder
 - vi. Comprensión
 - vii. Sabiduría
 - viii. Imaginación
 - ix. Fortaleza
 - x. Entusiasmo
 - xi. Amor
 - xii. Voluntad



- IV. Cuarta Semana – Abundancia**
- a. Meditación 20 minutos
 - b. Cultivar la abundancia
 - i. ¿Cómo se logra?
 - ii. Descubrir la creencias y costumbres limitantes
 - iii. Prácticas para integrar la abundancia
 - c. Discusión del libro los Cuatro Acuerdos de Don Miguel Ruiz
- V. Quinta Semana – GRATITUD**
- a. Meditación 25 minutos
 - b. Desarrollar las maneras para provocar sentir la GRATITUD
 - c. Explorar los efectos de la Ira, Perdón y Miedo.
- VI. Sexta Semana – AMORES V's Compasión/Autocompasión**
- a. Meditación 30 minutos
 - b. Etapas de los Amores
 - i. Amabilidad, Empatía, Simpatía
 - c. Compasión y Autocompasión
 - d. Diario de Gratitud
- VII. Séptima Semana – Un día a la VEZ**
- a. Meditación 30 minutos
 - b. Cocreación de Mantras
 - c. Cocreación de Afirmaciones
 - d. Integridad, Discernimiento, Mansedumbre
 - e. Principios de Autosanación (Reiki)
- VIII. Octava Semana – Arte, Creatividad y Conexión**
- a. Meditación 30 minutos
 - b. Explorar el Mindfulness en movimiento