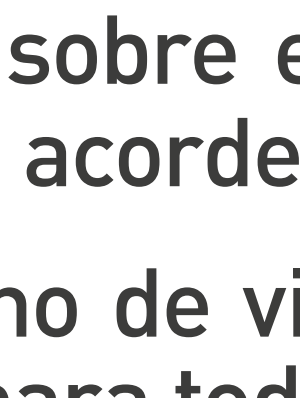




| Membresía |
AnsiedadCero
 En Vivo junto a Dharti

¿EN QUÉ CONSISTE?

Un programa digital exclusivo donde te comparto todo lo que he aprendido durante años para encontrar el equilibrio con sesiones en vivo, guías, tips y herramientas concretas y prácticas para acompañarte a experimentar una vida libre de la ansiedad y de las crisis de pánico.



¿CUÁLES SON LOS OBJETIVOS?

- Sanar el(los) estado(s) invalidante(s).
- Trabajar concretamente sobre el Crecimiento Personal y construir una realidad más acorde a la vida que mereces.
- Ser una guía en tu camino de vida en base herramientas comprobadas y concretas para todos tus desafíos.
- Ayudarte a encontrar organización y práctica en tu camino.
- Sentirte acompañado y acogido por la comunidad.
- Experimentar una vida más lúcida en Ser-Humano.

¿CÓMO LO HAREMOS?

- 2 Sesiones Online En Vivo mensuales.
- Asesoría Personalizada para responder todas tus dudas.
- Acceso a Biblioteca de Recursos (Videos, Audios y más).
- Acceso a Grupo Exclusivo de WhatsApp de contenido semanal.
- Te integrarás a la Comunidad Exclusiva de la membresía.

PROGRAMACIÓN

MÓDULO INTRODUCCIÓN COMPRENDIENDO LA ANSIEDAD

- Explorar en detalle qué es La Ansiedad y cómo se manifiesta en diferentes áreas de la vida.
- Aprender sobre los síntomas físicos, cognitivos y emocionales comunes asociados.
- Análisis de las causas de La Ansiedad y sus gatillantes.
- Identificar las diferencias entre La Ansiedad normal y La Ansiedad patológica.
- Regulación básica del Sistema Nervioso.

MÓDULO 01 FUNDAMENTOS DEL NEUROENTRENAMIENTO PARA LA ANSIEDAD

- Introducción al NeuroEntrenamiento y su aplicación en el manejo de La Ansiedad.
- Explorar cómo el cerebro y el Sistema Nervioso están involucrados en la respuesta ansiosa.
- Aprender los conceptos básicos de la plasticidad neuronal y cómo podemos reentrenar el cerebro para reducirla.

MÓDULO 02 REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA

- Identificar los patrones de pensamiento negativos y autolimitantes asociados con La Ansiedad.
- Aprender estrategias basadas en el NeuroEntrenamiento para desafiar y redirigir estos patrones.
- Explorar técnicas de reacondicionamiento cognitivo, para fomentar pensamientos positivos y realistas.

MÓDULO 03 DESACTIVANDO EL ESTRÉS CRÓNICO Y DESBORDE EMOCIONAL

- Explorar la relación entre el Estrés Crónico y La Ansiedad.
- Aprender técnicas para desactivar la respuesta de estrés y promover la relajación.
- Descubrir ejercicios prácticos y efectivos para reducir la tensión, el estrés y los mecanismos de defensa emocional.

MÓDULO 04 CONCIENCIA NEUROSENSORIAL Y RESILIENCIA

- Salir del dolor y pasar al Bienestar.
- Explorar cómo la atención plena puede ayudar a reconfigurar el cerebro y reducir la respuesta ansiosa.
- Aprender prácticas y ejercicios de conciencia neurosensorial para ponerte metas rápidas de cambio.

MÓDULO 05 ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

- Explorar cómo el autocuidado impacta la salud cerebral y la respuesta al estrés.
- Aprender técnicas de autocuidado basadas en la biología.
- Descubrir cómo el autocuidado influye en la neuroplasticidad y ayuda a la reducción de la ansiedad para enfrentar desafíos con calma total.

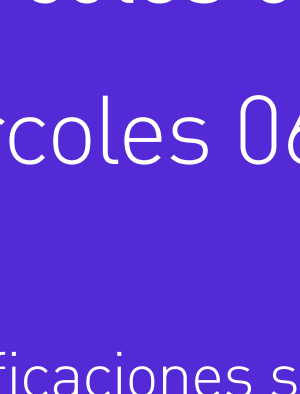
MÓDULO 06 INTEGRACIÓN Y SOSTENIBILIDAD DEL NEUROENTRENAMIENTO

- Reflexionar sobre los aprendizajes obtenidos a lo largo del programa de NeuroEntrenamiento.
- Identificar estrategias para mantener los resultados a largo plazo y fomentar la sostenibilidad de los cambios cerebrales y emocionales.
- Proporcionar herramientas y recursos para continuar el proceso de neuroentrenamiento más allá de la membresía.

AnsiedadCero

LAS SESIONES SON:

2 veces al mes, un miércoles por medio desde las 19:30 Hrs. (Zona Horaria Chile).



- En Agosto: Miércoles 09 y Miércoles 23.
- Septiembre: Miércoles 13 y Miércoles 27.
- Octubre: Miércoles 04 y Miércoles 18.
- Noviembre: Miércoles 08 y Miércoles 22.
- Diciembre: Miércoles 06 y Miércoles 20.

*Si la programación sufre modificaciones siempre se avisará con anticipación para la organización de todos los miembros.

¿TE QUIERES UNIR?

Para adquirir tu cupo, ingresa directamente a:

[DHARTI.CL/MEMBRESIAS](https://dharti.cl/membresias)



ANSIEDAD AL 100%
 ANSIEDAD AL 85%
 ANSIEDAD AL 60%
 ANSIEDAD AL 30%
 ANSIEDAD AL 10%
 0%