0.0

Comentarios (0)

Luz Velasquez

Los Angeles, Estados Unidos
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: Estados Unidos

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Facilitadora en Problemas de Ansiedad, Liberación de Emociones a través del Cuerpo.

Descripción del perfil

Soy Luz Velásquez Facilitadora en problemas de ansiedad con nueve (9) años de experiencia. Viví el problema por más de quince años y sé perfectamente lo que se siente vivir atrapado en pensamientos y síntomas que nunca pasan pero que estan presentes todo el tiempo. Mi experiencia personal con el problema, más la cantidad de personas con las que he trabajado y mis estudios puedo decirte que la ansiedad no es una enfermedad ni tampoco se salió de control. Todos en algún momento de nuestras vidas hemos vivido experiencias difíciles que han causado sentimientos de rabia, tristeza, culpa, frustracción etc. La mayoría no saben que esos sentimientos estan ahí causando peso y gobernando nuestra vida porque son la energía vital que atrae lo que vivimos. Aprender a expresar lo que sentimos y necesitamos es uno de los pasos más importantes si queremos un cambio en nuestra vida. No se puede cambiar lo que no se ha hecho consciente para ser sanado y transformado. Mi propuesta de trabajo consiste en facilitarte el proceso de sanación con técnicas y herramientas probadas que te guiarán para que te liberes de la "ansiedad" y de esas emociones negativas que estan controlando tu vida. No pretendemos curar, diagnosticar ni recetar tratamientos que garanticen tu proceso de sanación y transformación.

Conferencias, Cursos o Talleres

Cómo gestionar nuestras emociones

De 2 Horas a 4 Horas

Los asistentes aprendieron la importancia de "Aprende a Gestionar las Emociones" Entre los temas que tratamos estan: - Liberar el Dolor - Identificar y Desactivar Creencias - Descubrir Necesidades y Sentimientos

Programa Vuelve a Ti

Flexible

Un programa disenado para las personas que pasan por problemas de ansiedad. El programa está dividido en tres (3) módulos. -Módulo 1: Libérate de la Ansiedad. El enfoque principal es que los consultantes aprendan a entrenar la mente y el cuerpo, es un proceso de observación diaria a través de audios. Al mismo tiempo podrán identificar el sistema de pensamiento que han adoptado incoscientemente y las causas que los crearon. También aprenderán a liberar los síntomas físicos con la intención de que puedan identificar los sentimientos negativos que han quedado grabados en el cuerpo. - Módulo 2: Aprendiendo a Sanarme. El propósito de este módulo es que cada consultante pueda interiorizar en si mismo que le permita hacer consciente las creencias y comportamientos adoptados de manera incosciente que lo han llevado a vivir una vida de dolor y sufrimiento. - Módulo 3: Vuelve a Ti. El propósito de este módulo es que los consultantes puedan transformar lo que han vivido y así elegir una nueva forma de vivir en conciencia de lo que realmente son. Nota: El programa se lleva por internet a través de

una zona de miembros que contiene audios, videos y hojas de trabajo con ejercicios prácticos, adicionalmente todos los miércoles tenemos una sesión en vivo para contestar preguntas y reforzar lo que el programa enseña.

Experiencias

Facilitadora en Problemas de Ansiedad

Profesional Independiente

2009 - Actual

Estudios

Escuela para Padres

IBF

2017

Violencia Doméstica

IBF

2017

Control y Manejo del Enojo

IBF

2017

Transformación de Vida

Taller de Vida

2014

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/luz-velasquez