0.0

Comentarios (0)

María Pilar Sánchez

Valencia, España
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Bienestar cuerpo y mente.

Descripción del perfil

En 2010 me pronosticaron una vida en silla de ruedas y sin facultades intelectuales por culpa de la fibromialgia y de la fatiga crónica. Era algo más joven de lo que soy hoy, pero igual de testaruda. No quise aceptar ese pronóstico y gracias a la Escucha Biológica mis síntomas remitieron. Ahora no tomo medicación alguna y corro medias maratones al estilo de Luis Fonsi: corro despacito. Entendí, al escuchar a mi cuerpo que me estaba enviando un mensaje que yo estaba ignorando. Desde entonces, todos los días reviso mis objetivos de vida, mis emociones, las películas mentales que están en mi mente… y pongo orden para vivir más feliz. Y evidentemente no me he quedado tontita. Y mi vida es mucho más consciente y plena que antes. No puedo ser tan egoísta de haber superado esas enfermedades y otras como el hipotiroidismo, alergias y asma, y quedarme yo con todo el aprendizaje. Decidí dar un giro profesional a mi vida y dedicarme a ayudar a otras personas que están sufriendo como yo sufría hace unos años. He dejado mi puesto en la administración y ahora soy escritora y terapeuta. Ayudo a reducir el estrés emocional que se instala en los pensamientos y sentimientos negativos, y se plasma en forma de dolor y malestar en el cuerpo. Enseño y transmito lo que a mí me ha salvado la vida: que el cuerpo habla. Los síntomas son la forma que tiene de decir que pongas orden en tus pensamientos porque si hay mucho caos, los sentimientos y emociones también entran en caos. Eso enciende las alarmas de la biología que trabaja todo lo que puede por nuestro bienestar, pero a veces se satura. Escuchar a tu cuerpo te sirve para dejar de pensar que lo que te pasa es por mala suerte o porque la vida es así de desagradable. Te propongo un viaje para comprender qué pasa en tu mente y en tu cuerpo. Es fundamental para que el caos desaparezca y puedas volver a disfrutar de los placeres de la vida.

Conferencias, Cursos o Talleres

Películas Mentales: libérate de los dramones que te montas y afectan a tu salud

De 1 Hora a 2 Horas

Los pensamientos negativos que dan vueltas y vueltas en la mente, generan emociones negativas y se plasman en forma de dolor y malestar en el cuerpo. Para liberarse de esas películas mentales hay que conocer las tres características básicas de la mente, aplicar lo que los padres de la psicosomática descubrieron hace más de 100 años y comprender que el dolor emocional es proporcional al dolor físico. En este evento aprenderán a conectar cuerpo, mente y emociones de una forma que no han conocido hasta ahora. Puesto que la gran mayoría de la gente tiene una dolencia física, por pequeña que sea, es necesario saber qué hacer con pensamiento y

emociones para vivir más feliz. Una vez comprendido el nexo entre cuerpo y emociones, ya no se puede obviar, se incorpora el aprendizaje para siempre y se vive diferente.

Menos Películas Mentales y Más Fuegos Artificiales

De 2 Horas a 4 Horas

Dirigido a personas que desean eliminar el exceso de estrés, recuperar la ilusión por la vida y establecerse metas motivadoras. Las películas mentales están construidas de pensamientos negativos y sentimientos negativos que elevan el estrés. Para volver a disfrutar de lo bueno de la vida necesitamos reducir esas películas mentales que tanto pueden llegar a amargar la vida. ¿Tu guionista interno también te juega malas pasadas con los dramas

mentales?

Libérate de tus películas mentales y sé un emprendedor feliz

De 2 Horas a 4 Horas

Hay miedos (imaginarios) que bloquean el proceso de emprender y te atrapan en una vida gris en la que se mira de reojo a las que se han lanzado a cumplir sus sueños. Hay hechos (reales) que frustran y hunden por ser interpretados con una mente llena de miedos. Cambiar la forma de interpretar esos hechos modifica las opciones. El cuerpo avisa cuando las películas mentales están llenas de: no puedo, no voy a ser capaz, a todo el mundo

le va mejor que a mí, soy un pringado que nunca conseguirá lo que quiere. Toma conciencia de qué películas mentales te están bloqueando tu camino y te afectan a la salud y ¡vuelve a retomar la ilusión por tu vida!

Sé la influencer de la película de tu vida

Menos de 1 Hora

Reduce tu estrés, elimina los pensamientos negativos y recupera la ilusión por vivir la vida de tus sueños.

Experiencias

CEO en Escucha Biológica

Escucha Biológica

2016 - Actual

Administración

Gobierno de Aragón

2001 - 2016

Estudios

Experto en Gestión Emocional

Instituto Europeo de Psicología Positiva

2020

Máster en PNL e Hipnosis Ericksoniana

Asociación Española de PNL

2013

Diplomatura

Universidad de Zaragoza (España)

1999

Libros

Películas Mentales: libérate de los dramones que te montas y afectan a tu salud.

¿Te angustias y sufres porque tu mente siempre está pensando en cosas que quizás nunca pasarán? ¿Imaginas situaciones terribles con tanto detalle que llegan a afectar a tu salud en forma de molestias en el estómago, dolor de cabeza o presión en el pecho, por ejemplo? Aprende de forma amena con este libro a tomar el control de ese "netflix mental" que repone sin cesar todos los capítulos de tus historias pasadas o se recrea en hipotéticos futuros de final fatal y te provocan malestares o dolores físicos. Con ejercicios prácticos y ejemplos reales aprenderás a terminar con la rumia mental, a reducir el estrés negativo, a gestionar tus sentimientos y emociones para que no te dominen, a usar las palabras para sentirte mejor, a escuchar al cuerpo y con todo ello, habrás conectado cuerpo y mente para volver a disfrutar de los placeres de la vida. Más de 300 millones de personas en todo el mundo sufren depresión y más de 260 tienen trastornos de ansiedad. En España somos líderes en el consumo de ansiolíticos: en los últimos 10 años se ha disparado en más de un 57%. Según la Universidad de Harvard, entre el 60% y el 90% de las consultas a médicos generales tiene una clara relación con el estrés. Han demostrado que los daños del estrés son causados por la escasa capacidad que tenemos a la hora de gestionar nuestras emociones y sentimientos. Y tú, ¿quieres seguir engrosando estadísticas o prefieres aumentar tu capacidad de gestionar pensamientos, sentimientos y emociones para vivir saludablemente?

Disfruta leyendo este libro escrito de la mano de la auténtica y divertida María Pilar, y sobre todo, ¡ponlo en práctica! Esta vez sí que sí vas a aplicar lo aprendido, ¿verdad?

Desmontando Películas Mentales: 33 películas a las que poner fin en tu mente para ser más feliz.

Seguro que algunas de las películas mentales que te has montado te han llegado a dar vergüenza, y has dicho "¿pero cómo puedo estar pensando esto?". Otras te habrán producido miedo. Lo de que puedes crear la realidad con el pensamiento llega a acongojar tanto, que te prohíbes seguir pensando en eso por si pasa de verdad. En este libro desmonto algunas de esas películas que rodamos en nuestra cabeza y nos hacen sufrir. Sé por experiencia cómo los pensamientos negativos, las creencias limitantes y las emociones bloqueadas pueden destrozar todos los planes de futuro. Me pronosticaron una vida muy gris debido a la fibromialgia y al síndrome de fatiga crónica. Conectar cuerpo y mente me salvó la vida. Hoy no tengo rastro de esas enfermedades, y no es que quiera salvar tu vida, pero sí que quiero ayudarte con este libro a ser muy consciente de cómo los pensamientos y sentimientos negativos que no expresas te alejan de una vida feliz. Vamos a hablar del estrés emocional que hay detrás de la ansiedad, del dolor de cabeza, de los acúfenos o de la cistitis, entre otros, y lo vamos a hacer con alegría y buen humor. Con la ayuda de Lili (no quiso quedarse atrapada para siempre en el primer libro) y basándome en hechos reales, te doy claves con las que reducir el estrés que nos generan esos dramones mentales para que no se acaben plasmando en forma de dolor o malestar. Si eres de las personas que piensan que lo que le pasa al cuerpo no tiene nada que ver con los pensamientos y sentimientos, ve a buscar otra cosa que leer. Hay millones de libros esperándote ahí afuera. Pero si tienes claro que en esta vida de #correquenollego y #voyahacermeotroselfi, la gestión inadecuada de las emociones acaba pasando factura, quédate. En la medida en que aprendas a escuchar a tu cuerpo, aumentarás tu autoestima, mejorarás tus relaciones y disfrutarás plenamente de los placeres de la vida. Pon fin a las películas mentales que te amargan la vida. Ya hay

demasiados peliculeros mentales sufriendo por el mundo.

Artículos

Qué hacer cuando tu cerebro te dice: "todo lo haces mal, eres inútil"

Has normalizado tanto el insulto y el desprecio que el halago no lo reconoces. Es más, lo rechazas.

https://www.huffingtonpost.es/entry/que-hacer-cuando-tu-cerebro-te-dice-todo-lo-haces-mal-eres-inutil_es_5e20a364c5b63211760fead8

¿Es bueno o malo ser una persona intensa?

Somos intensos de fábrica. Después, nos comportamos para ser aceptados socialmente.

https://www.huffingtonpost.es/entry/es-bueno-o-malo-ser-una-persona-intensa_es_5deef528e4b05d1e8a56c926

El poder curativo de la palabra (y de las palabrotas)

Cuantos más tapujos te quitas para expresar lo que sientes, mayor es el efecto curativo de las palabras.

https://www.huffingtonpost.es/entry/el-poder-curativo-de-la-palabra-y-de-las-palabrotas_es_5dc6e5a4e4b02bf57940bef8

Del "no puedo vivir sin ti" a la felicidad total

Hay demasiada depresión en el mundo y demasiada ansiedad por querer vivir la vida sin asumir las responsabilidades.

https://www.huffingtonpost.es/entry/del-no-puedo-vivir-sin-ti-a-la-felicidad-total_es_5d8e1b6fe4b0e9e7604bc44b

La ansiedad no es un invento del demonio

La ansiedad no es un invento del demonio. Es la forma en la que mente y cuerpo reaccionan para salir vivos de un peligro.

https://www.huffingtonpost.es/entry/la-ansiedad-no-es-un-invento-del-demonio_es_5d408549e4b01d8c97827ab8

No te desgastes siendo feliz

¿Es mejor empeñarse en tener una vida feliz o tratar de tener una vida interesante?

https://www.huffingtonpost.es/entry/no-te-desgastes-siendo-feliz_es_5d10185fe4b0aa375f4ed297

Que no te mate el estrés

La clave para reducir el estrés emocional es hablar.

https://www.huffingtonpost.es/entry/que-no-te-mate-el-estres_es_5cf433cee4b0a1997b6c4791

Tu cuerpo es el espejo de tu alma

Quiero que pienses en si tu cuerpo dolorido, con cicatrices y molestias es el reflejo de pensamientos molestos, pensamientos cargados de dolor, y sentimientos mal cicatrizados.

https://www.huffingtonpost.es/entry/tu-cuerpo-es-el-espejo-de-tu-alma_es_5cd1c199e4b04e275d510673

Aparta tus películas mentales y recupera el equilibrio cuerpo-mente

'Películas mentales' son los pensamientos negativos con los que se crean futuros imaginarios que nunca pasarán o se revive el pasado doloroso sin cesar, y llenan de angustia el presente.

https://www.huffingtonpost.es/entry/las-peliculas-mentales-perjudican-seriamente-la-salud_es_5ca61e97e4b05acba4ddb48e

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/maria-pilar