0.0

Comentarios (0)

Sebastián Lara Cano

Chihuahua, México
Conferencista | Coach

País de residencia: México

Nacionalidad: México

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Felicidad, Éxito, Autosugestión, Amor, Sentido de vida, Depresión.

Descripción del perfil

Vivo en Chihuahua, Chihuahua, México. Soy licenciado en Ciencias de la Familia, tengo publicado un libro llamado TAUDALV (Te Amaré Un Día A La Vez), el cual es una novela juvenil combinada con libro de autoayuda. Lo escribí entre mis 19 y 21 años y el prólogo me lo realizó el Dr. César Lozano. Actualmente me encuentro trabajando en mi segundo libro, he impartido conferencias desde finales de 2016 y me considero autodidacta desde hace 10 años respecto a temas como felicidad, éxito, sentido de vida, motivación, autosugestión, psicología positiva y amor. De vez en cuando doy psicoterapias individuales, trabajo como gerente en una empresa de consultoría, soy cinéfilo, bibliófilo y todo lo que me permita desarrollarme como un ser humano cada vez más amoroso, feliz y exitoso, para poder incitar y asistir a otros a también ser amorosos, exitosos y felices.

Conferencias, Cursos o Talleres

Presentación de TAUDALV

Flexible

Tanto mi libro TAUDALV como su presentación van dirigidos para incitar a las personas a soñar, a amar y a perseguir los sueños por medio del amor, ya que creo firmemente que gracias a los sueños y al amor de las personas, se llevan a cabo acciones que nos ayudan a vivir mejor (a todos). En mi conferencia hablo principalmente sobre dos cuestiones: sobre mis vivencias (el por qué y para qué escribí TAUDALV y qué sucedió antes y durante la escritura de mi libro) y sobre todo lo que aprendí de mis experiencias. Primero cuento mi historia hasta el momento en que termino el libro y recibo el prólogo del Dr. César Lozano. Luego hablo sobre los principales aprendizajes que rectifiqué hasta ese momento de mi vida. Platico sobre la importancia de las metas y el porqué de esto. Luego hablo sobre la autosugestión (la comunicación intrapersonal), la cual es para mí la clave de la vida, lo que hace la diferencia entre una persona feliz y exitosa y una persona triste y fracasada. Posteriormente hablo sobre el amor, sobre 4 amores que para mí son imprescindibles para ser verdaderamente feliz: el amor a la vida, el amor a la propia vocación, el amor a los demás y el amor a uno mismo. Después me introduzco en el asunto de que mucha gente teme amar y hacer lo que realmente quiere, así que hablo sobre los miedos y sobre cómo es posible erradicarlos o dominarlos. También hablo sobre la muerte, la cual puede exhortar a una persona a actuar: a amar, a perseguir sus sueños, a vivir la vida plenamente. Pongo ejemplos sobre todos estos temas, doy un par de consejos o técnicas para ser feliz (como lo que tiene que ver con expectativas y realidad y el enfocarse en lo que depende de uno) y finalmente proyecto un video sobre mi vida en imágenes (para demostrar un

poco más mi congruencia, para que sirva como inspiración y porque también recomiendo viajar, lo cual queda demostrado en el video).

¿Vivirás muriendo o morirás viviendo?

Flexible

Como bien da una idea el título de mi conferencia, el objetivo es incitar a los asistentes a soñar en grande, a perseguir sus sueños, a amar y a ser felices, por medio de la enseñanza de algunos principios que tienen en común las personas que en general son percibidas y reconocidas (por ellas mismas y por los demás) como felices y exitosas. La conferencia la divido en 7 temas: 1. Autosugestión 2. Amor 3. Equilibrio entre desear y agradecer 4. Vivir en el ahora 5. Viajar 6. Saber enfocarse 7. Expectativas y realidad En primer lugar, hablo sobre la importancia de tener una autosugestión optimista (nuestra propia comunicación interna; todo lo que nos decimos), dando a conocer 5 maneras de lograr tener una autosugestión adecuada. En segundo lugar, hablo sobre la importancia del amor: qué es, de qué maneras es posible amar y a qué o a quiénes es necesario amar para ser felices. En tercer lugar, esclarezco la importancia del equilibrio entre desear y agradecer y de siempre tener metas, una lista de experiencias por vivir (con sentido y propósito de vida) y otra de agradecimientos. También, hablo sobre la importancia de vivir en el ahora. Asimismo, otra circunstancia que considero que ayuda muchísimo a vivir al máximo y a que uno se sienta pleno, es viajar, por lo cual proyecto un video sobre este asunto. Ulteriormente hablo

sobre la importancia de enfocarse en lo que depende de uno y de dar sin esperar casi nada de la vida ni de los demás.

Además de mis dos conferencias ya realizadas, también puedo crear una con algún tema del que tenga conocimiento.

Flexible

En general, por lo que me gusta y soy bueno, que fuere de algún tema relacionado con el desarrollo del ser humano, con su propia relación o con la relación con otras personas.

Experiencias

Gerente general

Quantum Assessment México

2019 - Actual

Conferencista

Independiente

2016 - Actual

Escritor

Independiente

2012 - Actual

Psicoterapeuta

Independiente

2019 - Actual

Maestro de inglés

Smartways

2013 - 2013

Estudios

Licenciado en Ciencias de la Familia

Universidad La Salle Chihuahua

2019

Libros

TAUDALV

Tengo que reconocer que cuando leí el título TAUDALV me sentí desconcertado por no saber su significado, y estoy seguro que lo mismo habrás pensando tú antes de iniciar su lectura, pero te aseguro que al conocer el porqué de dichas letras, te llegará fuertemente a tu interior y si abrazas con fe este concepto, podrás cambiar radicalmente la forma en la que ves o percibes la vida. Imposible dejar a un lado la lectura de esta novela, la cual te atrapa desde el principio con su trama y sus cambiantes matices. Acepto la invitación que hace el autor de esta novela de atrevernos a amar y perder el miedo al qué dirán, y así mismo, a quitar la tentación de estar viviendo una vida incongruente e insípida. Vale la pena leer de principio a fin esta novela que hoy por coincidencia o «Dioscidencia» tienes en tus manos. Extracto del prólogo del Dr. César Lozano Santiago es uno de esos locos que creen que pueden cambiar el mundo y lo terminan haciendo. Por otro lado, Andrea es una de esas mujeres que inspira a esos locos. Andrea y Santiago te inspirarán, te darán esperanza, te harán reír, te harán pensar y te harán viajar por cuatro países. Te incitarán a soñar y a amar, porque gracias a los sueños y al amor de las personas, se llevan a cabo acciones que nos ayudan a vivir mejor. Esta novela juvenil está basada en una

investigación y reflexión que el autor realizó durante cuatro años.

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/sebastian-lara