

BUENA CABEZA, EL ARTE DE DIRIGIR EL POTENCIAL MENTAL

Objetivos:

Que los participantes conscienticen que estamos todo el tiempo mentalizando de manera aleatoria, y que lo que acontece en nuestra vida es en gran parte fruto de esos pensamientos.

Enseñar ejercicios simples de visualización positiva y mentalización y motivar a los participantes a desarrollar el hábito de mentalizar sus objetivos.

Contenidos:

- La mente, su naturaleza dispersa y la optimización de su funcionamiento.
- La interrelación entre el cuerpo, el estado emocional y los pensamientos.
- Mentalización: el uso maximizado de la imaginación como herramienta de mentalización.
- La neuroplasticidad del cerebro.
- Tipos de mentalización
- La mentalización como herramienta de cambio de hábitos.