AMATE

Con Inteligencia Psíquica y Emocional

Bienvenidos

¿De qué va este entrenamiento?

Este entrenamiento tiene como propósito esencial enseñarte a desarrollar la CAPACIDAD DE RESPONDER a aquello que manifestás en tu realidad, ya sea consciente o inconscientemente. A través de un proceso profundo y transformador, usando el Método PSH (pienso siento hago), transitaremos, cada quien, en el reconocimiento de sí mismo y también conoceremos algunas de las estrategias del Ego. Con la premisa de trascender patrones limitantes.

¿Qué días y a qué hora?

INICIO 5 DE JULIO 2025

De 10 a.m. a 12:00 p.m.

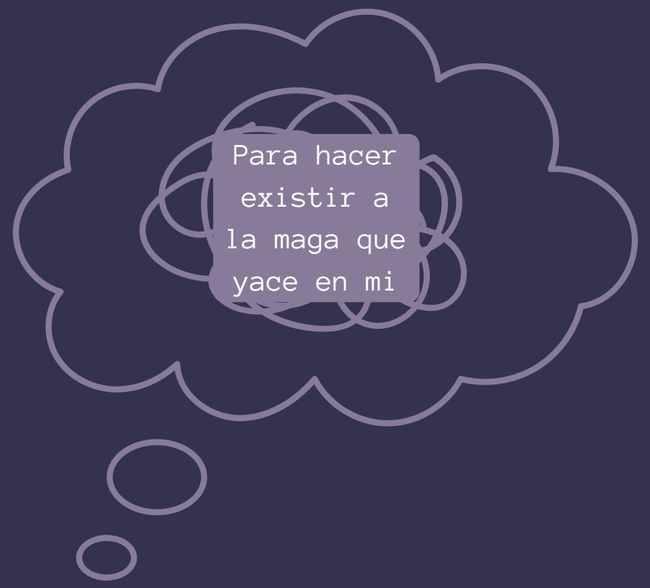
Todos los sábados

8 sábados nos conectaremos de
10 a.m. a 12:00 p.m.

zoom

¿Para qué hacemos esto?

¡POR DHARMA!
PARA HACER VALER NUESTRA EXISTENCIA
DESDE LA AUTOVALORIZACIÓN
Y CON EL NECESARIO
VIAJE INTERIOR
PARA TRANSFORMAR
NUESTRO ESTILO DE VIDA.



A lo largo de DOS ciclos de 28 días, en un espacio-tiempo diseñado especialmente para vos, serás partícipe de tu AutoConocimiento y AutoValorización...

Mientras te divertís en el proceso.

Es decir,

TU TRANSFORMACIÓN ES TU RESPONSABILIDAD. ENSEÑARTE DESDE MI VIVENCIA, Y QUE APRENDÁS A USAR LAS HERRAMIENTAS PARA LOGRARLO, ES LA MÍA.

De vos y yo depende que nos divirtamos en el proceso.

Y cada quien es responsable de amarse a sí mismo.

- **Sesiones 1:1: (1 por semana)**

Analizaremos tu caso para crear tu mapa. Actividad privada individual

- Sesiones online: (1 por semana)

de inteligencia psíquica y emocional por donde conocerás tu mente y emociones para saber ubicarlas donde corresponde. Actividad colectiva

- **Actividades de participación activa: (1 por semana)**

Ejercicios prácticos para integrar lo aprendido en tu día a día.

- **Sesiones de alimentación consciente (2 por mes)**

Estas sesiones te ayudarán a identificar si tu cuerpo está en sabotaje, ansiedad, carencia o vitalidad. Vas a aprender a nutrirte desde el amor.
Alimentarte será parte de tu ritual de amor propio.

- **Sesiones de análisis de casos de la vida real (2 por mes)**

Es un espacio necesario e importante donde analizamos juntos, desde una mirada psico profunda, situaciones reales que muchas veces callamos... pero que nos habitan.

¿Cómo lo hacemos?

Sesiones Online 1:1 (Individuales)
Análisis de tu caso, guía personalizada, reajuste de mapa.

Sesiones Online Colectivas
Dinámicas de inteligencia psíquica y emocional. Colectivas, espejo y resonancia.

Autoevaluaciones
Rastreo interno semanal. Qué sostuviste, qué evitaste, y qué aprendiste.

Sesiones de Alimentación Consciente
Reconfiguración de tu biología emocional. Lo que comés, te programa.

Prácticas para desarrollar Capacidad de Responder
Acciones que interrumpen el piloto automático y expanden tu posibilidad.

Estas son las acciones que deberás completar cada ciclo de 28 días

En 1 mes...

- ✓ 4 asistencias en la sesión online 1:1 (individual)
- ✓ 4 asistencias en la sesión online (colectivas)
- ✓ 1 Auto Evaluación por semana
- ✓ 2 asistencias a sesión online de alimentación consciente
- ✓ 4 o más prácticas para desarrollar capacidad de responder

¡ HAGAMOS

valer nuestra existencia

y sumemos valor

ARMóNICO

a este planeta !

Si decidís recorrer este proceso con apertura y compromiso

... lograrás:

- Un entendimiento profundo de quién sos y de tu poder creativo.
- La capacidad de responder con sabiduría y fortaleza a los desafíos de tu realidad.
- Un orden interno que se reflejará en tu vida externa, llevándote hacia un estilo de vida consciente, expansivo y alineado con tu verdadera esencia.
- Tener un mapa para saber hacia donde dirigirte.

MAPA

METODOLOGÍA PSH

(PIENSO · SIENTO · HAGO)

METODOLOGÍA PSH

Pienso - Siento - Hago

EJE 1 — DESOCULTAR

Resetear la mente
ENTRENAR

COACHING
MEDITACIÔN

EJE 2 — UBICAR

Entender emociones
VIBRACIONES

YOGA
SANACIÔN CUÁNTICA

EJE 3— RECONFIGURAR

Diseñar un mapa
EL PLAN

COACHING
PROPIO RECORRIDO

Alimentación consciente

AMOR PROPIO REAL

Este recorrido no es para cualquiera.

Beneficios

- Mente clara
- Emoción alineada
- Acción coherente

Diseñado para que...

- Aprendás a dirigir tus pensamientos (en vez de que ellos te dominen).
- Rediseñés tu forma de sentir, sin reprimir ni exagerar.
- Activés un plan de acción congruente a tus deseos.
- Descubrás que sí podés VIVIR DESDE EL AMOR PROPIO

AMATE

Es para vos sí...

Estás hart@ de sentir que todo te supera, aunque “no te falta nada”.

• Querés dejar de anestesiar tu vida con scroll, comida, drama o adicciones.

• Sentís que perdés tiempo y energía tratando de entender qué carajo te pasa.

• Sabés que hay una mejor versión de vos, pero no sabés cómo llegar a ella.

• Necesitás una guía amorosa, clara y con método.

¿Qué días y a qué hora?

INICIO 5 DE JULIO 2025

De 10 a.m. a 12:00 p.m.

Todos los sábados

8 sábados nos conectaremos de
10 a.m. - 12:00 p.m.

zoom

Agenda tu llamada

Reserva tu lugar

https://calendly.com/adrianalhada/llamada-de-claridad

Agenda tu llamada

En esta llamada haremos 3 cosas:

1. Saber en qué punto estás
2. Sintonizar con lo que querés lograr
3. Decidir si trabajamos juntos

Si vos no decidís por vos alguien más lo hará

Adriana
LHADA

Re educo al ego
para vaciar
lo que me sobra

Y así dar espacio a que emerja mi verdad