

Taller en línea: “Herramientas para la Vida”

Día: 24 de enero de 2026

Hora: 10:00 am Hora Ciudad de Mexico y 8:00 am Hora de California

Duración: 3 horas

Presentación

El taller será vivencial, trabajarás con tu propia experiencia a través de ejercicios guiados.



Daremos inicio con un viaje hacia un lugar seguro y protegido para que tengas un encuentro con tu niño interno y recordar desde ahí algún dolor que deba ser sanado o resignificado. Posteriormente, entraremos a una capa relacionada con la interacción con tus padres o cuidadores primarios, trabajando con tu ahora presente, conectando los eventos más relevantes que has experimentado y que se enlazan con tu crianza, desde donde se originaron heridas que hay que sanar, utilizando herramientas que aplicarás desde el lugar donde te encuentres.

Para quien se recomienda este taller:

Este taller es para ti si sientes que:

- Repites los mismos errores o patrones de comportamiento, aunque cambien las personas o las situaciones.
- Te cuesta concretar tus metas o sostener lo que inicias.
- Vives conflictos similares en distintas áreas de tu vida: trabajo, pareja, familia o amistades.
- Haces tu mayor esfuerzo, pero algo parece no avanzar.
- Te preguntas por qué ciertas situaciones se repiten una y otra vez.

“Herramientas para la Vida” es un espacio para detenerte, comprender lo que hoy estás viviendo y adquirir herramientas prácticas para relacionarte de una manera distinta contigo y con tu historia.

Que resultados obtendrás

En este taller aprenderás herramientas simples y prácticas para enfrentar la vida con más calma, claridad y seguridad emocional.

¿Qué te llevarás?

- Sabrás qué hacer cuando te sientas mal
- Aprenderás qué hacer cuando estés triste, enojada(o), confundida(o) o saturada(o) emocionalmente.
- Entenderás lo que sientes
- Dejarás de pelear con tus emociones y aprenderás a escucharlas y comprenderlas.
- Te tratarás mejor a ti misma(o)
- Aprenderás a hablarte con más amor y menos juicio, incluso en tus momentos difíciles.
- Tomarás decisiones con más claridad

- Aprenderás a pausar antes de reaccionar y a elegir lo que realmente necesitas.
- Usarás las herramientas en tu día a día

Todo lo que veamos en el taller lo practicarás ahí mismo, para que puedas aplicarlo en tu casa, trabajo y relaciones.

Al terminar el taller te irás con herramientas concretas que sí podrás usar, no solo ideas bonitas.

Porque la vida no siempre se puede controlar, pero sí se puede aprender a vivirla con más conciencia, calma y cuidado personal

Testimonios de asistentes al webinar “Tu infancia no define tu futuro”:

- Paola Jiménez después del webinar compartió: “Tu infancia no define tu futuro” fue super entendible para mí, ya que por años cargue una máscara falsa, y desde la infancia y la explicación del nacimiento, entendí los roles de los padres y cuidadores primarios, y como las máscaras me ayudaron a clarificar y quitar esas vendas de los ojos, lo que cargue por 37 años lo sane en este webinar, gracias, Ana, y los integrantes del webinar por facilitar estos espacios.
- María Victoria comparte que el webinar “Tu infancia no define tu futuro” fue una experiencia muy significativa para ella, ya que le permitió reconocer la herida de infancia que ha marcado su historia y la máscara con la que se ha mostrado al mundo. Hoy se siente motivada y entusiasmada por participar en el taller “Herramientas para la Vida”, con el deseo de poner en práctica lo aprendido y comenzar un proceso de sanación.
- Adela Sánchez nos dijo: La verdad es que el webinar me gustó mucho, me pareció muy interesante y valioso; la información fue clara y me ayudó a reflexionar y conectar con temas importantes. Me llevo aprendizajes que ya empecé a trabajar; me gustaría continuar con el taller del 24 de enero; siento que es un proceso que ya inicié y quiero darle seguimiento de forma consciente.
- Rocío Aguilar escribió : La verdad a mí me gustó mucho el webinar conecté y si me puso a pensar, la información está súper completa y las dinámicas también.
- María del Carmen compartió del webinar: Me encantó la plática sobre la infancia, también me gustó la dinámica grupal de contestar con las manos en la cara y en voz alta las tres preguntas relativas a las máscaras. Confieso que imaginé que sería solo la conferencia... con un previo para algo más. Confirmando mi participación en el taller del 24 de enero.

Precio del taller: \$950.00 (novecientos cincuenta pesos) / 55.00 USD

Bonos:

- Al registrarte antes del 18 de enero, la cuota será de \$750.00 (setecientos cincuenta pesos) 45.00 USD.
- Al final del taller de llevarás una meditación guiada para entrar a un estado de calma en tu día a día, activando la glándula pineal.

Más información: WhatsApp 4432028596, Crisólogo Chávez Z.

