



Revista Gratuita

Remodela tu vida

Tu lugar de Coaching e
Inteligencia Emocional

R6



Ya estamos de nuevo en Septiembre, comienzan las clases, el cambio de tiempo, las prisas, los buenos propósitos...

Y una vez más, de la mano, tienes las actividades, consejos e información de tu escuela, Remodelatuvida y, como siempre, con ese punto de optimismo con el que queremos (y conseguimos) pintar las cosas, que para ver las cosas en negativo ya hay mucha gente haciendo mucho ruido, ¡seamos la nota discordante!

Como siempre éste año va cargado de muchísimas cosas nuevas y buenas y sólo esperamos, desde el equipo de Remodelatuvida, que disfrutemos juntos del camino.

¡A por ello!

“La diferencia entre lo posible y lo imposible está en la determinación de una persona” **Tommy Lasorda.**

¡A por el éxito!



Beatriz Troyano Díaz.
Tu Coach y Facilitadora.
www.remodelatuvida.es
siquieres@remodelatuvida.es



Índice

Inteligencia emocional	Pag. 4
Nutrición	Pag. 5
¿Sabías que.... ..	Pag. 6
Ejercicio	Pag. 7
Story	Pag. 8
Zona sin estrés	Pag. 9
Actividades	Pag. 11
Y, por supuesto	Pag. 13
Revista hecha por	Pag. 14



Inteligencia Emocional.

Beneficios del Mindfulness en las Emociones.

El objetivo fundamental del Mindfulness es dotarnos de un método para aprender a gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos y así poder afrontar las situaciones que nos presenta la vida, mediante la práctica y perfeccionamiento de la conciencia plena. Así, podremos ser capaces de descubrir que a través del desarrollo de la atención plena en el instante presente desarrollamos ciertas actitudes positivas en relación a nuestro estado mental y emociones, llegando a poder controlarlos desde la libertad, el conocimiento en uno mismo y la aceptación. Atención consciente como clave para el autoconocimiento.

Aquí voy a desglosar tres beneficios, que, por su puesto, nos aporta a nuestra inteligencia emocional:

1. Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.

Al igual que el yoga, la meditación y el Mindfulness reducen los niveles de cortisol, una hormona que se libera en respuesta al estrés.

2. Protege el cerebro

Investigadores estadounidenses de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts demostraron que Mindfulness, aumenta el tamaño de unas estructuras que se relacionan directamente con el envejecimiento y el desarrollo de ciertas patologías asociadas a la vejez.

3. Mejora las relaciones interpersonales

Un estudio de Wachs y Cordova en 2007 sugiere que la capacidad de una persona en la práctica de Mindfulness puede predecir la habilidad de responder de manera apropiada al estrés de la relación y la habilidad de comunicar sus emociones a la otra persona.





Nutrición.

Garbanzos con bogavantes.

Ingredientes (para 4 personas):

- 400 gr de garbanzos
- 1 bogavante (de unos 700 gr)
- 1 nécora
- Espinas de rape
- 2 zanahorias.
- 1 puerro
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina.
- Azafrán

Elaboración:

Pon los garbanzos a remojo el día de antes.

Trocea bien la nécora y colócala en una cazuela con agua y con unas ramas de perejil. Añade las espinas de rape y la cabeza del bogavante. Pela y limpia las zanahorias y el puerro y trocéalos bien para incorporarlos a la cazuela dejándoles cocer 20 minutos. Cuando vaya a empezar a hervir saca el bogavante. Reserva a un lado.

Cuela el caldo y ponlo de

nuevo a cocer y cuando vaya a hervir agrega los garbanzos y cuécelos durante 20 minutos.

En una cazuela a parte pon un poco de aceite, el perejil picado y agrega los garbanzos escurridos.

Mientras a parte mezcla los dientes de ajo con las hebras de azafrán añadiendo un poco de caldo de los garbanzos y mezclando bien. Una vez bien mezclado añádelo a la cazuela de los garbanzos dejándolo a fuego medio durante unos cinco minutos. En el último minuto, incorpora el bogavante y pon a punto de sal.

Sirve los garbanzos con el bogavante y ¡a disfrutar!

pan y las ponemos en una fuente.

Receta del libro: *“Recetas para Mejorar tus enzimas”*. Ed. Aguilar.





¿Sabías que?

¿Qué es el punto ciego del ojo?

La capa más interna del órgano visual humano, **la retina**, contiene **dos tipos de células fotorreceptoras: los bastones y los conos**.

Mientras que los primeros se ocupan de la visión en blanco y negro, la percepción en color es responsabilidad de los conos. Toda la retina está plagada de estos sensores biológicos con excepción de una pequeña región: **la zona de entrada del nervio óptico**. Cuando la imagen se proyecta justo en dicho hueco, sencillamente no la vemos. Por norma general, no nos damos cuenta porque solemos utilizar ambos ojos y la información lumínica que no capta uno la suple el otro.

De hecho, la prueba para detectar el fallo exige **tapar un ojo y dejar otro al descubierto**.

Lo interesante es que, hace poco, científicos de la Universidad de Queensland, en Australia, demostraron que **el tamaño de esa zona se puede reducir con simple entrenamiento**.

Tras adiestrar a diez personas durante veinte sesiones para que intentaran detectar el movimiento de líneas onduladas de colores alrededor de un anillo centrado sobre el punto ciego de uno de sus ojos, **la incapacidad visual se redujo hasta en un 10 %**.

¿Cómo? Según los investigadores, el ejercicio aumentó la sensibilidad de los receptores que rodean el agujero. Usar el mismo tipo de instrucción en casos de ceguera patológica podría ser de ayuda para los invidentes afectados.

Fuente: “Muy Interesante”





Ejercicio.

Mens sana in corpore sano.

En esta tabla podrás ver y seguir una secuencia de ejercicios para fortalecer tus piernas, los grandes olvidados para muchas mujeres... Haz tres series y tendrás unos ¡estupendos resultados!

EJERCICIOS
TONIFICACIÓN DE PIERNAS

 20 SENTADILLAS	→	 30 ZANCADAS	→	 40 EXTENSIÓN DE GEMELOS
				↙
 50 SENTADILLAS EN PARED	→	 100 JUMPING JACKS	→	 50 SENTADILLAS EN PARED
				↙
 40 SENTADILLAS SUMO	→	 30 ELEVACIÓN DE PIERNAS	→	 20 SENTADILLAS



Story.

Las metáforas conectan con el lenguaje del inconsciente y así se produce el cambio de creencias que nos limitan.

¿Y por qué no aprovechar y además aprender un poquito más de inglés?, pues eso es lo que tienes aquí. Así que ¡enjoy!

The wolf in sheep's clothing

A Wolf found great difficulty in getting at the sheep owing to the vigilance of the shepherd and his dogs.

But one day it found the skin of a sheep that had been flayed and thrown aside, so it put it on over its own pelt and strolled down among the sheep.

The Lamb that belonged to the sheep, whose skin the Wolf was wearing, began to follow the Wolf in the Sheep's clothing; so, leading the Lamb a little apart, he soon made a meal off her, and for some time he succeeded in deceiving the sheep, and enjoying hearty meals.

Moral of a fable: appearances are deceptive.





Zona sin estrés.

¿Sabías que una de las cosas que más desestresa es resolver problemas?.

B M H P J K M M L O R E A L
L A I R A Z O L I L Ñ E N O
C V D O C H A S T B R N E N
B A O D I U V V V U G T R A
H H J U I A I L H E U U G E
F E L C C I D A D N L R I F
I I I T H J C A A O A A A I
D D E I B P D O T R I C I C
H J Y V E I Ñ X N R D U M A
G H Y O L H V A L I D O O Z
A U T E N T I C O L E O T M
F L T I S U E R T E V N D L
B I J K S A L U B R I D T D
V B P A L E G R E A A T U O

*Encuentra, en esta sopa de letras, 7 sinónimos de **Positivo**..*



Los mándalas son representaciones esquemáticas y simbólicas utilizados en el budismo y el hinduismo. La mayoría de las culturas posee configuraciones mandálicas o mandaloideas: la mandorla (almendra) del arte cristiano medieval, ciertos laberintos en el pavimento de las iglesias góticas, los rosetones de vitral en las mismas iglesias, etc.. Los Mandalas también son potentes herramientas para desestresarte, así que elige tu rincón más cómodo y date un tiempo para colorear tu mandala como más te guste.





Actividades.



!Mediante una metodología dinámica y divertida, ejercicios, reflexiones, debates, videos y ¡mucho más! vivirás una experiencia de desarrollo personal que te ayudará, tanto a nivel personal, como profesional, a conocerte, empoderarte y disfrutar más de la vida. ¿Cómo lo vamos a hacer?. A través de 7 módulos de 8 horas que se imparten los jueves de 19:30 a 21:00 o un sábado de 10:30 a 19:30.

Te aconsejamos que realices el programa en el orden que se presenta, tu ¡Elige la opción que mejor se adapte a tus necesidades.!

MÓDULO AUTOCONOCIMIENTO.

- Jueves de Octubre: 6, 13, 20 y 27 y Jueves 3 de Noviembre. 19:30 a 21:00
- Sábado 22 de Octubre. De 10:30 a 19:30.

MÓDULO AUTOMOTIVACIÓN.

- Jueves de Noviembre: 10, 17, 24 y Jueves 1 y 15 de Diciembre. 19:30 a 21:00
- Sábado 19 de Noviembre. De 10:30 a 19:30..

MÓDULO INTELIGENCIA EMOCIONAL.

- Jueves de Diciembre: 22, 29 y Jueves 5, 12 y 19 de Enero. 19:30 a 21:00
- Sábado 21 de Enero. De 10:30 a 19:30

MÓDULO MINDFULNESS.

- Jueves de Enero: 26, Jueves 9, 16, 23 de Febrero y Jueves 2 de Marzo. De 19:30 a 21:00
- Sábado 11 de Febrero. De 10:30 a 19:30.

MÓDULO HABILIDADES SOCIALES.

- Jueves de Marzo: 9, 16, 23, 30 y Jueves 6 de Abril. De 19:30 a 21:00
- Sábado 1 de Abril. De 10:30 a 19:30.

MÓDULO COMUNICACIÓN NO VERBAL.

- Jueves de Abril: 20, 27 y Jueves 4, 11 y 18 de Mayo. De 19:30 a 21:00
- Sábado 6 de Mayo. De 10:30 a 19:30.

MÓDULO AUTOCOACHING

- Jueves de Mayo: 25 y Jueves 1, 8, 15 y 22 de Junio. De 19:30 a 21:00
- Sábado 17 de Junio. De 10:30 a 19:30.

ESCUELA REMODELATUVIDA.
C/ DULZAINA, N° 3 (JUNTO C/ JAZMIN).
PINAR DE CHAMARTÍN.
SIQUIERES@REMODELATUVIDA.ES
WWW.REMODELATUVIDA.ES / 913026094

Impartido por:

Beatriz Troyano, Socióloga,
Coach, profesora de UCM y
Carlos III y directora de la
Escuela de Coaching e
Inteligencia Emocional
Remodelatuvida.

Inversión

- Cada Módulo: 60 € .
- Descuento por curso completo:
352 € (9 meses)
- Descuento por dos plazos,
septiembre y enero: 192 € cada
plazo.

Todos los precios incluyen,
matrícula y materiales, el curso
completo, 9 meses, se acredita
con diploma

Para inscribirte envía un e-mail
a:
siquieres@remodelatuvida.es



MINDFULNESS/ RELAJACIÓN Y PILATES ¡TU ELIGES! www.remodelatuvida.es

MINDFULNESS/ RELAJACIÓN.

Fabulosa técnica de relajación que nos ayuda a ser capaces para aceptar las vivencias con mayor facilidad, con menor sensación de decepción y fracaso personal. Nos ayuda a calibrar vida laboral y personal para afrontar las situaciones de una manera tranquila, sin importar lo difícil que se pongan las cosas.

¡Date permiso para desconectarte del mundo y cuidarte!

¡MARTES DE 14:30 A 15:00!
SÓLO 25 €/ Mes

MINDFULNESS/RELAJACIÓN.

En esta clase comenzaremos realizando unos estiramientos que nos ayuden a sentirnos menos rígidos, para continuar la clase con el programa MBSR de Reducción de Estrés basada en Conciencia Plena creado en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU en 1979.

¡Date permiso para desconectarte del mundo y cuidarte!

¡JUEVES DE 18:15 A 19:15!
SÓLO 40 €/ Mes

PILATES.

Y si lo que te apetece es dedicarte un rato a ti, mejorar tu postura, flexibilidad, reducir dolores y terminar con unos minutos de relajación. Eso es lo que hacemos en nuestras clases de Pilates Suelo ¡!

**¡GRUPOS
EXCLUSIVOS DE 6
PERSONAS!!**

¡CUÍDATE!

¡LUNES DE 20:00 A 21:00!
SÓLO 40 €/ Mes

¡Pack Pilates + Mindfulness: sólo 60 € / Mes!

Escuela Remodelatuvida.

C/ Dulzaina Nº 3.28033 Madrid. Pinar de Chamartín
Pide tu cita en: siquieres@remodelatuvida.es
Teléfono: 913026094



Y por supuesto...

Tienes a tu disposición los **libros**:

- *“Recetas de Color para días grises”*.
- *“5 pasos para Gestionar tu estrés y vivir Zen”*
- *“Quiere lo que comes: Quiere lo que eres”*.
- *“Aumenta tu autoestima y ¡Quiérete!”*.
- *Y el best seller: “Recetas para Mejorar tus Enzimas”*.

Y los **audios**:

- *Relajación Guiada*
- *Risoterapia*.
- *Hipnosis para adelgazar*.
- *Hipnosis para aumentar tu autoestima*.
- *Hipnosis para dejar de fumar*.

Todo lo puedes adquirir en la tienda On-line:

<http://remodelatuvida.es/tienda-online/>

Y los **Cursos On-Line**:

- *Ensayo tu Asertividad*.
- *Aumenta tu Autoestima*.
- *Cuida tu Espalda*.





Esta revista está realizada por Remodelatuvida.

La directora académica de Remodelatuvida es su fundadora, **Beatriz Troyano**, colegiada Nº 9400 y Coach Certificada 10628.

Su pasión es aprender y facilitar el camino a los demás con todas las herramientas posibles, y para ello he creado el método **NIRPE**, el cual se basa en integrar, a través de la metodología Coaching, herramientas de la Nutrición, Inteligencia Emocional, Relajación, Programación Neurolingüística y el Ejercicio físico, tratando cada proceso de coaching y cada coachee en su integridad, de manera que todo objetivo propuesto sea logrado. Beatriz es Licenciada en Sociología por la Universidad Complutense de Madrid, especializada en Sociología Clínica, Psicosocial y Sociología Industrial. Posee formación Máster en Derecho Laboral y Recursos Humanos, Master Superior en PRL, así como la Certificación de Aptitud Pedagógica (CAP).

A su vez su formación como especialista en Psicopatologías, Coaching, Inteligencia Emocional, intervención socioeducativa, Comunicación No Violenta y ser Practitioner de Programación Neurolingüística, la capacita como Coach profesional y personal reconocida por ASESICO, AC3, AECOP, ICF e ITA y profesional habilitada en la aplicación de Neuroestrategias y gestión de conflictos.

Como cree en el concepto de Mens sana in corpore sano también le otorga mucha importancia a nuestro vehículo, nuestro cuerpo, por lo que se ha formado como Técnico en dietética y Nutrición y es Instructora de Pilates por la Escuela Madrileña de Deporte.

En la actualidad, además de Mentor, Coach profesional y personal (adolescentes y adultos), conferenciante y formadora en empresas privadas, universidades, ayuntamientos y ministerios, es colaboradora de diversos medios de comunicación y autora varios libros entre los que se encuentran: “Recetas de Color para días grises”, “Cinco pasos para gestionar tu estrés y vivir Zen”, “Aumenta tu autoestima y ¡Quiérete!””, “Quiere lo que come, quiere lo que eres” (Editorial Bubok) y el best seller “Recetas para mejorar tus Enzimas” (Editorial Aguilar).

A su vez es co-directora del Instituto Europeo de Habilidades Sociales y accionista de Womenalia.com, la 1ª Red para mujeres profesionales. Colaboradora con varios proyectos de Coaching Educativo con los que se potencian las habilidades sociales e Inteligencia Emocional en adolescentes y jóvenes.

Las técnicas con las que trabaja, tanto en las sesiones individuales como grupales son técnicas Cognitivas Conductuales, Coaching, Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística, EFT (Técnica de Liberación Emocional), Musicoterapia, Hipnosis clínica y Ericksoniana, Técnicas de Relajación (Jacobson, Schultz), Risoterapia, Método Silva, Coaching sistémico (para equipos o familia), Comunicación No Violenta, etc... y está en continuo reciclaje para poder adaptar la mejor técnica a lo que cada persona necesite. Beatriz está contigo para Remodelar tu vida... si quieres.

Si deseas más información visita: www.remodelatuvida.es



LIBROS REMODELATUVIDA





Estamos en...



Escuela Remodelatuvida.

C/ Dulzaina, N° 3. 28033 Madrid.

Metro: Pinar de Chamartín

Teléfono: 91 3026094

www.remodelatuvida.es

siquieres@remodelatuvida.es