

Entrenamiento método REFRESH

Las personas somos sistemas de energía que tenemos fugas, estancamientos, tapones, drenes, saturación y cuellos de botella; que hacen que perdamos ritmo en nuestro funcionamiento.

La energía personal es como una botella de agua, si la persona durmió y comió bien está llena para su uso en las actividades diarias. La calidad y la consistencia depende de las emociones, pensamientos y sensaciones corporales. Esta agua le da vida al diálogo interno y a los proyectos y actividades diarias de cada persona.

Yo te pregunto, ¿Esta agua te nutre o envenena?

Durante el día hay situaciones que afectan el funcionamiento y cada persona es responsable de su calidad y la manera en cómo la administra durante el día.

Como en la época medieval la gente moría de peste por falta de higiene física, hoy morimos por falta de higiene emocional y mental. En aquellos tiempos no se tenía hábitos como: una ducha diaria, lavar los dientes, limpiar una herida, etc. Hoy gracias a estos pequeños hábitos las personas podemos gozar de una mejor calidad de vida.



**¡Descubre
las 7
técnicas que
transformarán
tu vida!**

Las personas van a cursos, talleres, toman clases, terapias, etc. para mejorar su calidad emocional y mental; pero no se dan cuenta que el beneficio real no está en dos días de un taller o una hora terapéutica sino en practicar diariamente hábitos que nutran la energía interna.

El Método Refresh te entrena para tener hábitos y pausas diarias que en minutos revitaliza la energía personal y liberan del estrés. Al igual que bañarse o lavarse los dientes son prácticas de higiene mental y emocional que brindan frescura a la vida.

El método consta de técnicas y pausas activas. Las técnicas ayudan a crear nuevas conexiones neuronales para cambiar hábitos en el manejo de la energía personal, formas de manejar las emociones y de tomar decisiones en su vida. Por otro lado las pausas activas, son dosis prácticas que revitalizan a la persona durante el día dándole un mayor rendimiento al flujo de su energía personal.

Utilizando la lógica y la metáfora del agua una botella de agua para tener la mejor calidad de su agua, primero tienen que vaciar, para luego llenar y después verterla en donde se requiera. La energía humana es renovable y se puede regenerar cada vez que se requiera.

La tarea será siempre **RENOVAR LA ENERGÍA** basada con 3 pasos:

1. LIBERAR

Significa reconocer y soltar todo lo que no funciona ya sea físico, mental o emocional y siendo honesto conmigo mismo. Es cómo bañarse de lo que sucedió en el día que drena la energía, quitarse lo que estorba.

2. INTEGRAR:

Enfocar la atención en lo que se quiere lograr y en nuevas estrategias basado en la experiencia de vida que quiero desarrollar. Pero fortaleciendo el ahora y teniendo claridad en ser esa persona que “ya lo logré”.

3. ENFOCAR:

Hacer una estrategia con una acción y compromiso para aumentar la capacidad interna y ponerla al servicio del mundo físico hoy.

Aprende a vivir el **Método REFRESH** en sólo 16hrs. (2hrs por semana) y forma parte de una comunidad de personas que viven bajo este gran estilo de vida.

