



# Tu sendero de alegría

**Paquete de coaching en  
psicología positiva**

[www.senderosdealegria.com.co](http://www.senderosdealegria.com.co)

**SENDEROS DE** *Alegria*



La felicidad no es un destino de viaje, no puede ser poseída, ganada, usada o consumida. La felicidad es la experiencia espiritual de vivir cada momento en amor, gracia y gratitud.

*Denise Waitley*

¡Hola!, mi nombre es Valentina, pero todos me dicen Vale, me siento muy feliz de que estés leyendo estas palabras y quieras iniciar o reforzar tu propio sendero de alegría, poder acompañarte será un honor.

Soy comunicadora de formación pero exploradora de corazón, amo aprender y he podido estudiar coaching ontológico, psicología positiva y la ciencia de la felicidad; de allí saldrán todas las herramientas que usaremos en nuestras sesiones. Si quieres conocer más sobre mi y Senderos de Alegría puedes ingresar a [www.senderosdealegria.com.co](http://www.senderosdealegria.com.co)

Espero conocerte muy pronto

Un gran abrazo,



Vale.



@senderosdealegria  
[www.senderosdealegria.com.co](http://www.senderosdealegria.com.co)

SENDEROS DE *Alegria*



# Tu sendero de alegría

Este paquete de coaching ha sido diseñado desde la rama de la psicología positiva y el campo de estudio de la felicidad.

Tiene como objetivo acompañarte a nutrir y cultivar tu propio camino de felicidad y bienestar, partiendo de las perspectivas espirituales, físicas, intelectuales, relacionales y emocionales que conforman la experiencia integral del ser humano.

Es un acompañamiento de 5 horas con sesiones personalizadas de 45 minutos + una sesión inicial de exploración.



# Tu sendero de alegría

0

Una sesión para conversar y explorar, conocernos y saber qué te motivó a decir Sí a este paquete.

1

**Pirámide de valor:** en esta sesión abordamos los cimientos de tu vida por medio de tus valores y fortalezas de carácter.

2

**El espíritu de la alegría:** en esta sesión conversaremos sobre la primera dimensión del bienestar; la espiritualidad.

3

**Tu mente un jardín:** indagaremos sobre el sistema de creencias y cómo orientarlo para la felicidad.

4

**Ubuntu:** abarcamos la perspectiva relacional, empezando por reforzar la relación saludable contigo mismo.

5

**Permiso de ser humano:** aquí nos enfocaremos en los principios del bienestar emocional, por medio de la exploración del ecosistema emocional, su adecuada gestión y transición.

# \* Preguntas frecuentes \*

**¿Cuánto dura?** incluyendo la sesión de exploración, el paquete tiene una duración de 6 horas de 45 minutos y con sesiones semanales.

**¿Qué puedo esperar?** explorar y conocer las herramientas del bienestar y felicidad, ya presentes dentro de ti para diseñar y vivir la vida que anhelas desde la alegría.

**¿Qué valor tiene?** \$575.000. Abono inicial del 50% y abono final del 50% restante en la última sesión.

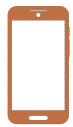
**¿Por dónde son las sesiones?** por la plataforma zoom.

**Política de cancelación:** si debes reagendar una sesión es necesario hacerlo al menos con 5 horas de anticipación.



# ¿Quieres programar tu sesión de exploración?

*Escribeme hoy:*



311-4507227



sendealegria@gmail.com



senderosdealegria

