



**Una invitación a
potenciar tus
sueños**

**A recuperarte y
renacer del dolor**

**A encontrar el
sentido de la vida**

ZIG-ZAG

“Así es la vida “

ASÍ ES LA VIDA es producto del empeño por llevar a un amplio público un mensaje de solidaridad, de paz, de amor, y al mismo tiempo, de búsqueda para disfrutar de la vida y hacer de lo ordinario algo extraordinario.

Dr. Jorge Grau.

Objetivos:

- Establecer en público objetivo la idea de que el estrés puede ayudarnos a vivir mejor nuestras vidas y a potenciar nuestros sueños
- Honrar la vida, los años y el
- Vivir una vida con sentido

Duración:

- 1 sesión de 2 horas

Valor:

- 30 uf

En el intenso viaje del ser humano por la vida, Marcela nos conduce a entrar en nuestros temores más profundos: el estrés, las pérdidas, la enfermedad, el envejecer, el morir... Junto al conocimiento científico, sus experiencias profesionales y sus vivencias personales, nos alienta a enfrentarlos y trascenderlos. Así es la vida nos anima a tomar las situaciones del día a día como desafíos y no como amenazas, para así dejar de percibir el estrés como un enemigo, aceptándolo como el motor que nos facilita ser protagonistas de nuestra vida, a ser consciente de nuestros éxitos y fracasos, esperanzas y desesperanzas



Orador :

Marcela Lechuga Paya

Autora del libro “Así es la Vida” de Editorial Zig ZAG, Psicóloga clínica, se especializó en Psicología de la Salud. Marcela ha promovido estilos de vida saludables