



# Emotional Health®

*En pro del Bienestar PsicoSocial*

La **Salud Emocional** se refiere a la forma en la cual nosotros reaccionamos, a las actitudes que tomamos y el control de nosotros mismos ante situaciones adversas de la vida.

En módulos anteriores hemos aprendido a conocer la **Salud e Higiene Emocional**, así como a reconocer nuestras propias Emociones y las de los demás. Hemos trabajado en una forma breve en la Inteligencia Emocional y como aplicarla en diferentes áreas de la vida, tales como la familia, lo profesional o laboral, con los amigos y con la pareja. También empezamos a reconocer como nuestros pensamientos influyen fuertemente en nuestras emociones así como en nuestros malestares físicos.

Ahora el objetivo primordial de este **Tercer Módulo** es poner en práctica nuestras habilidades aprendidas sobre la **Salud Emocional** en el propio **Sentido de la Vida**, ya que el reconocimiento y el sentir de nuestras emociones es un viaje que dura toda la vida y en la cual participas activamente.

Recuerda que hay múltiples herramientas, que aplicadas adecuadamente, te ayudarán a comprender y a disfrutar la vida independientemente de las circunstancias que has estado viviendo.

**Módulo III:** Sábado 12 de Octubre del 2013

**Hora:** 2 pm a 6 pm.

**Lugar:** Hotel Comfort Inn Valle

**Costo:** \$ 650 por participante, se cuenta con becas limitadas de hasta un 30% de descuento, por lo que es importante que llenes la Solicitud de la Beca, que puedes solicitar al correo electrónico: [contacto.saludemocional@yahoo.com.mx](mailto:contacto.saludemocional@yahoo.com.mx) , al teléfono 18166994, o a los móviles: 8110418380 y 8118010153

**Ven!!**

**Y descubre el potencial que tienes para ser feliz, conociendo y enriqueciendo tus pensamientos y emociones.**

