



Alquimia<sup>®</sup>  
Consulting





# AMATEGRAT

Programa de Bienestar Empresarial

Entrenamiento en Gestión Emocional para el Liderazgo





# ▶ ROSA DE LOS VIENTOS

La guía definitiva para la gestión emocional

Cada Estrella guía con la que trabajamos en las diferentes forma-acciones nos brinda distintas claves que garantizan reflexión y acción en los distintos factores de éxito para el bienestar y la calidad de vida.

La rosa de los vientos no es la excepción, cada elemento aporta aspectos vitales para la operación de la vida en general, úsala y transforma tus días en la casa y la oficina.



# ROSA DE LOS VIENTOS

Respiración

Cuerpo

Postura

Autocuidado

Movimiento

Dialogo interno

Imaginación

Energía





# 8 claves

Para gestionar tus emociones y lograr **BALANCEABILIDAD**

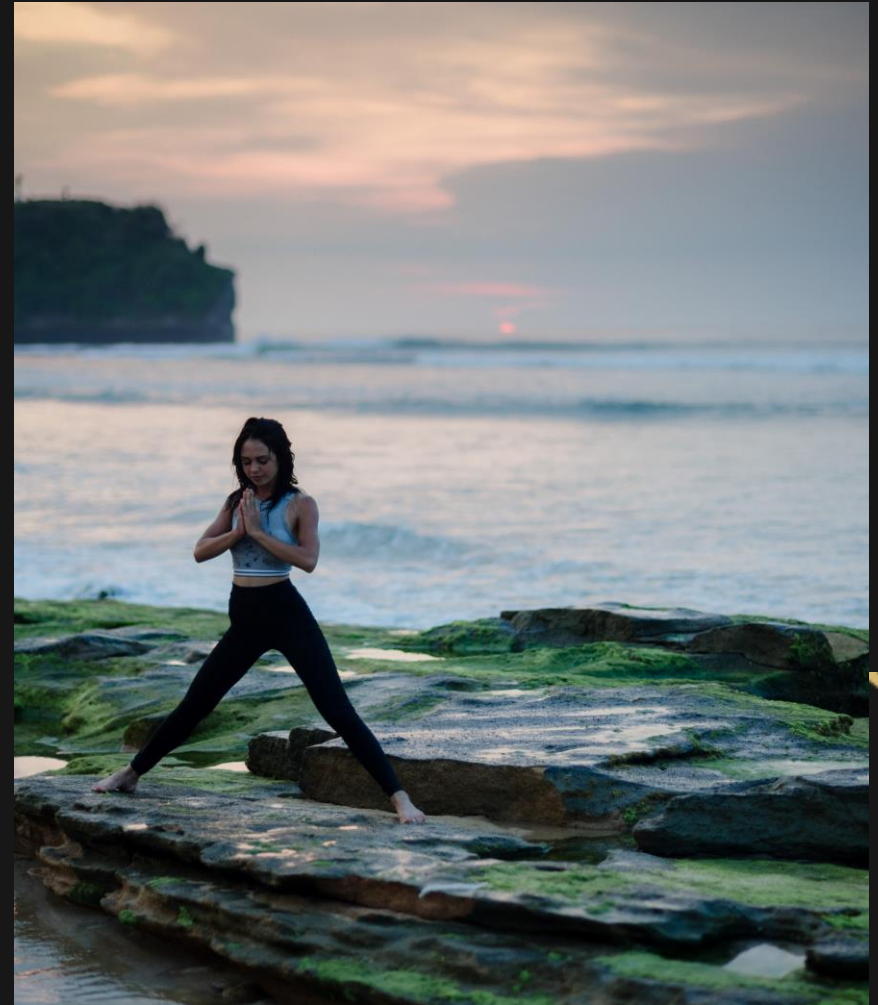




# RESPIRACIÓN

Una función básica que distorcionamos fácilmente y muy temprano.

Una herramienta poderosa de fácil acceso para todo ser viviente.





## POSTURA

Un aspecto sencillo y de gran importancia para la salud general.

Un cambio simple crea grandes diferencias en el estado general.





# MOVIMIENTO

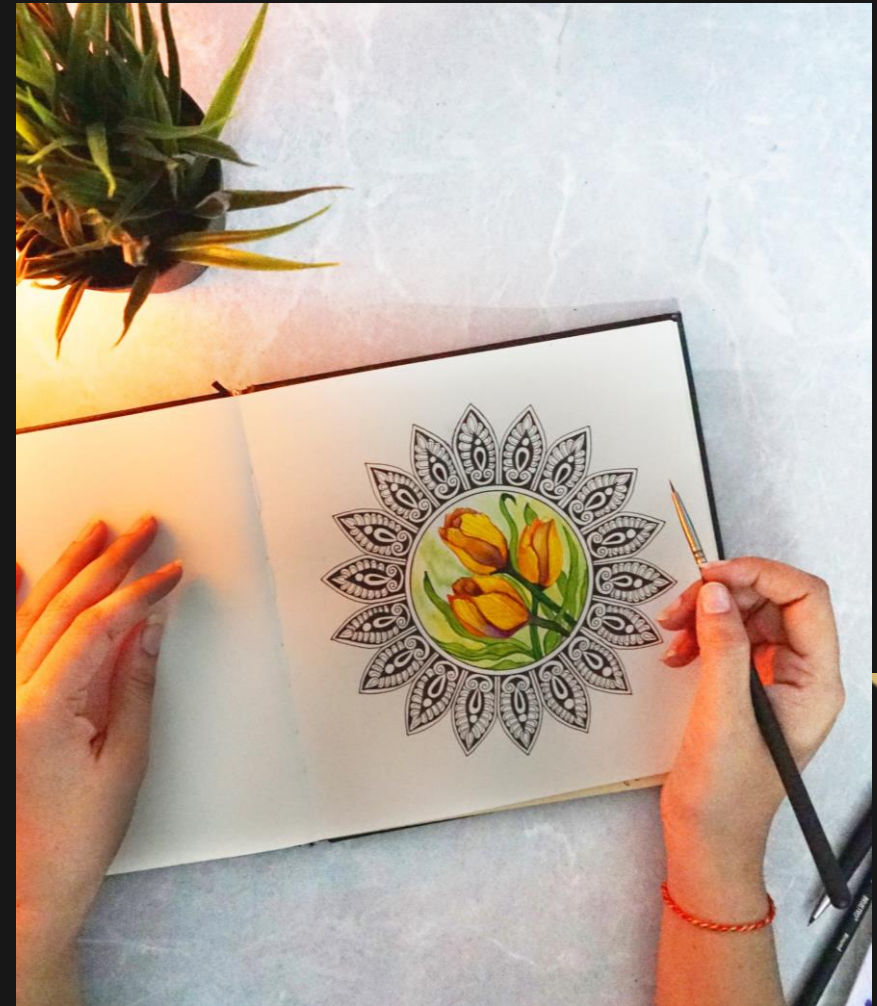
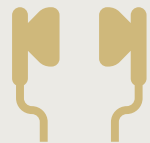
Un aspecto que hace una gran diferencia en la calidad de vida.

El movimiento va permeando nuestra percepción de la vida.



# ▶ IMAGINACIÓN

Es quizá la capacidad que genera la mayor diferencia entre los humanos y el resto de los animales.





# ENERGIA

Hace la diferencia entre lo que tiene vida y lo que no, también es una forma en la que se almacena y transmite información.

Sin darnos cuenta afecta nuestra vida y nuestras relaciones.



## ► DIALOGO INTERNO

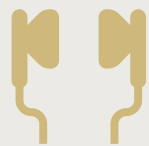
Hace una gran diferencia en el rumbo de nuestras relaciones, nuestra conducta y acciones.

Dentro de cada uno existen diferentes voces y personajes que participan en ese dialogo.



## ▶ AUTOCUIDADO

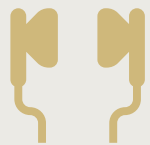
Es el cuidado que proporciona lo adecuado a cada momento con escucha atenta y respuestas honestas para si mismo en relación a las propias necesidades.



## ► CUIDADO DEL CUERPO

Atiende a las necesidades de cada parte del cuerpo, desde las fisiológicas hasta las más elevadas y las de afecto.

Es fundamental para el buen desempeño.



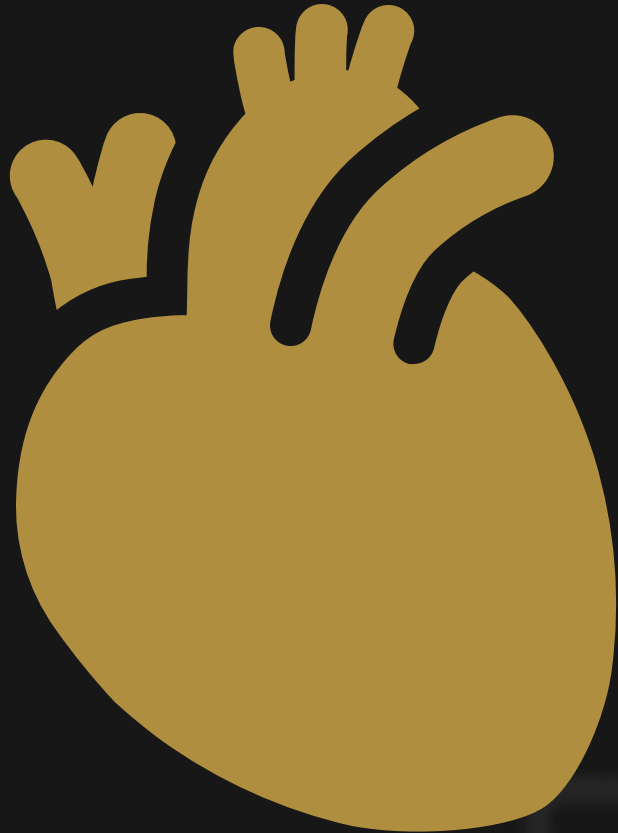
# LA ROSA DE LOS VIENTOS

Facilita ubicarte en tu centro y en el corazón se facilita la transformación.

Fluir de forma balanceada es más fácil cuando se libera a carga de la memoria emocional atrapada en el corazón.

La liberación emocional o DETOX permite conectar con frecuencias como la de la gratitud y vivir en estado de gratificación (GRAT).

Este estado genera resonancia de amplio espectro transformando las relaciones y el entorno con menor esfuerzo.



## ▶ Testimonio

“En cuestión de minutos se sintió el bienestar del cuerpo y la mente. Gracias Norma por tu ayuda y tu generosidad en compartir tu conocimiento para ayudarnos a tener una mejor calidad de vida. Explicas muy bien cada movimiento y eso ayuda mucho a que entendamos y nos adentremos en cada ejercicio. De nuevo, muchas gracias.”

**Ru Vea**

**Empresaria MX / USA**





La guía completa se encuentra en patreon  
dentro del área de miembros GRAT.



[+52 5585317637](tel:+525585317637)



[atención@norma-escudero.com](mailto:atención@norma-escudero.com)



**Norma Escudero / Alquimia Humana**



[www.alquimia-consulting.com](http://www.alquimia-consulting.com)

NORMA ESCUDERO E INVITADOS



ENTRENAMIENTO

Gestión  
emocional para  
el liderazgo



CLUB ALQUIMIA HUMANA / Viernes 9:00 a.m.

Participa en vivo

Puertas abiertas

INICIA 1 DE JULIO

FINALIZA 30 DE DICIEMBRE

**Un programa de  
entrenamiento y  
consciencia emocional**

2022

Escucha nuestro clubcast  
**ALQUIMIA HUMANA**  
en tu plataforma preferida

