

# SESIONES INDIVIDUALES

En estas sesiones puedes aprender técnicas y recibir el apoyo necesario para aprender a gestionar mejor los diferentes aspectos de tu vida personal y profesional.

## CON ESTAS SESIONES PUEDES:

- Aclarar tus prioridades
- Optimizar tu mente
- Gestionar el estrés
- Crear hábitos sanos
- Mejorar tu enfoque
- Crear resiliencia mental
- Aprender a vivir más

*¡La calidad de nuestra vida es proporcional a la calidad de nuestra mente!*

*Cada sesión tiene la duración de 60 minutos.*

*El precio por sesiones sueltas es 60 €. Existe también la posibilidad de comprar un bono de tres sesiones por 160 €.*

*Se puede realizar las sesiones online, en tu lugar de trabajo o en mi consulta en Huelin, Málaga.*

## Sobre Thomas Elle

De formación soy ingeniero Industrial especializado en análisis de la organización que engloba la productividad, la cooperación entre las diferentes secciones de la organización y los aspectos psicológicos de los empleados y de la organización como conjunto. He realizado mis estudios tanto en Copenhague como en Madrid, ampliando mi formación 5 años en el campo de la Psicología Orgánica y realizando diversos seminarios y retiros para fomentar la presencia y la conciencia. Enseñado mindfulness desde 2009.



*La misión de Clara-Mente y Mindfulness Málaga es proporcionar las mejores herramientas y prácticas posibles para que los participantes puedan desarrollar la flexibilidad y claridad mental y emocional necesaria para poder ser a la vez personas contentas y productivas.*



DIRECCIÓN PÁGINA WEB

[clara-mente.es](http://clara-mente.es) / [mindfulnessmalaga.org](http://mindfulnessmalaga.org)



CORREO ELECTRÓNICO

[info@clara-mente.es](mailto:info@clara-mente.es) / [mindfulnessmalaga@gmail.com](mailto:mindfulnessmalaga@gmail.com)



NÚMERO DE TELÉFONO

+34 695 97 08 85 



## ¿Por qué entrenar la mente?

Piénselo por un momento: todo lo que experimentamos y cómo lo experimentamos depende de nuestra mente. Ya sea el sabor del almuerzo, nuestra capacidad de enfocar en lo que importa, o cómo nos sentimos por dentro en cada momento de cada día, es algo que experimentamos a través de nuestra mente.

Cuando mejoramos nuestra claridad mental podemos elegir más clara-mente en qué poner la atención – e igual de importante: en qué no.

Al entrenar nuestra mente podemos enfocar mejor en lo que hacemos y por lo tanto también usar menos esfuerzos / tiempo en cada tarea, aumentar el bienestar – y encima encontrar nuevas soluciones a los retos que enfrentamos.