



«Las personas que realizan el método ATHS aprenden a liberarse de pesadas cargas emocionales, aumentan su autoestima y alcanzan un estado de bienestar que les permite vivir una vida más plena y feliz»

*«Pensé que no había dentro de mí lo que descubrí de la mano de Mónica.
¡Siempre le estaré agradecida por los cambios que me enseñó! Mil gracias»*

Carmen P

Nota de la coach

Soy Mónica Calvo Redondo, coach especializada en técnicas para ayudar a las personas que lidian con emociones dolorosas, bloqueos emocionales y creencias limitantes, como la ansiedad, la baja autoestima, las separaciones, el estrés o el duelo.

Soy la creadora del Método ATHS y autora del libro «Adiós tristeza. Hola serenidad».

¡Y me encanta mi trabajo!

Como coach, tengo una gran vocación por mi profesión, que realizo con responsabilidad y compromiso ético, poniendo como objetivo principal el aprendizaje de las soluciones para que las personas que realizan mis tratamientos, talleres y seminarios alcancen los propósitos que les permitan mejorar su calidad de vida.

Me metodología se ha desarrollado en conocimientos validados en el campo de la gestión de emociones, basados en mi experiencia y en los estudios realizados como coach, con herramientas concretas para aplicar en el día a día de una manera muy práctica y efectiva.

¿Cómo conseguir avances y soluciones?

Aquí no se vende humo ni pócimas mágicas, sino que se enseñan herramientas efectivas, aprendiendo recursos prácticos y aplicados que, con mi acompañamiento y feedback en todo el proceso se logra una transformación positiva y duradera de la persona, desde el momento que tome la decisión consciente de mejorar su bienestar personal.

«El coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarlo a aprender, en lugar de enseñarle mucha teoría. Es un magnífico puente hacia la liberación de pensamientos bloqueantes, con la finalidad más importante de la vida: vivir el presente lo más felices posible».

No tienes que conocer mi valor, sino el tuyo

Así que ¡VAMOS!

Método ATHS

Conseguirás una vida llena de plenitud, liberarte de la ansiedad y del estrés en el momento que elijas hacerlo, y a partir de ese cambio consciente, ya nada podrá contigo

Con el Método ATHS definimos una forma precisa de focalizar la situación por la que estás pasando y buscamos las mejores opciones para solucionarlo. Con mi ayuda y experiencia lograremos encauzar tus pensamientos y tus actitudes hacia ese bienestar que necesitas. Porque, no lo olvides nunca, **tú eres el sol de tu vida.**

Con mi metodología te podré ayudar en los siguientes ámbitos: Autoestima, ansiedad, ruptura y duelo.

El seminario tiene una duración de ocho semanas, aunque este tiempo es relativo, ya que está diseñado para que cada persona pueda adecuarlo, sin ningún tipo de problema, a su propio horario. Me adaptaré a las necesidades de cada persona. Cada persona es un mundo y mi intención es que cada uno tenga su propio ritmo y progrese con pasos seguros para asegurarnos de avanzar hacia la meta que ansía.



¿Qué descubrirás con el Método ATHS?

A lo largo del tratamiento, en función de tu disposición, tendrás ejercicios variados en los que conectarás directamente con tus emociones para bajar su intensidad, para sanar lo que sea necesario y para desechar lo que también sea necesario. Los cambios irán surgiendo y descubrirás que eres tú quien decide ser una mejor versión de ti mismo, aceptando que la vida no va a cambiar sola si tú no haces nada por cambiarla, adaptándote a esos cambios que, aunque te cueste verlos, te traerán más equilibrio interior, en definitiva, que tú eres el/la responsable de tu propia felicidad y que merece la pena luchar por ella.

Esa es la finalidad: ¡conseguir resultados!

1. Deshacerte de lo que te impide avanzar
2. Desarrollar habilidades que te fortalecerán
3. Tener una mejor relación contigo mismo, sana y exitosa
4. Relacionarte de manera saludable con las personas importantes para ti
5. Liberarte de cargas del pasado que pesan demasiado
6. Capacitarte para enfrentarte a situaciones conflictivas
7. Focalizarte en la búsqueda de lo que te hace realmente feliz con la mayor serenidad posible.

Estructura del seminario

MÉTODO ATHS

Autoconocimiento, Tratamiento, Habilidades, Soluciones

Fase 1: Autoconocimiento

«El conocimiento de uno mismo es el primer paso

para toda sabiduría»

Aristóteles

Realizaremos un cuestionario y una entrevista para que pueda conocerte, para descartar problemas de otro tipo que yo no pueda ayudarte y para tener la certeza de que vas a implicarte al cien por cien, porque de otra forma no podremos conseguir nuestro objetivo. El cambio está en tu mano y yo seré el elemento vehicular que te descubra todo ese valor que tú tienes y que te impide vivir con mayor serenidad.

El autoconocimiento es la base para sentirnos en paz con nuestra propia realidad con las circunstancias que nos rodean, para seguir creciendo y creando buenas relaciones en nuestro entorno. Nos hace más fuertes ante las frustraciones y las desilusiones y da plenitud a nuestras vidas. Profundizaremos de forma activa en esta técnica mediante la aceptación y la responsabilidad para recabar en lo más profundo de nosotros mismos.

La alteración de la relación entre lo que somos y lo que queremos ser puede provocar un desequilibrio emocional que causa

inseguridad constante, baja tolerancia a la frustración, sentimiento de vacío o soledad acuciante, falta de ilusiones y proyectos que magnifican esa inestabilidad tan perniciosa. Tratamos de potenciar ese conocimiento, capacidades y posibilidades para que puedas obtener el estado de bienestar que buscas, con un tratamiento adecuado a ti dedicando el tiempo que tu necesites.

Fase 2. Tratamiento

«Cuando todo parece un caos, respira y confía. Es la vida acomodando todo en su lugar»

Terapia cognitivo-conductual

La clave del éxito de este tipo de terapia consiste en centrar el esfuerzo en trabajar junto a la persona que acude a la sesión de coaching, incidiendo en la comprensión y modificación de sus patrones de pensamiento y de conducta, y estando atentos a cómo se siente en cada momento. La regla básica es PENSAMIENTO-EMOCION-ACTO. Según pensamos, sentimos; y según sentimos, actuamos.

Estaremos atentos a cómo se siente en cada momento, partiendo de la base de la interpretación que tienen los estímulos externos y qué significan conceptualmente en su esquema mental, para poder efectuar los cambios necesarios en la realidad que percibe. Aprenderás a adoptar cambios necesarios para desterrar esos patrones disfuncionales después de un período de entrenamiento.

Este tipo de terapia reporta una gran eficacia en el tratamiento de trastornos de ansiedad, depresión, fobias, procesos traumáticos y baja autoestima.

Terapia de Atención Plena o Mindfulness

Con esta terapia ponemos la atención en el momento presente: Nos centramos en el momento actual en lugar de estar pendiente del pasado (rumiaciones) o del futuro (expectativas, deseos y temores). Es una forma de meditación que te ayuda a centrarte en tu proceso interno y en tus actos habituales, observándote sin interponer el filtro de tus propias creencias. Con la aceptación no opones resistencia al fluir normal de tus pensamientos o emociones, desapegándote de lo que te aferras sin atropellos ni malas sensaciones, desactivando la hiperactivación y tomando conciencia plena de tus experiencias sin juzgarlas.

3. Habilidades

«El universo hace su parte si tú haces la tuya»

Una vez profundizado en la terapia, logramos desarrollar y clarificar más las habilidades que nos van a permitir afrontar con maestría las vicisitudes de la vida.

- Desarrollamos más autoeficacia como camino para alcanzar tus metas. Sabremos cómo afrontar el día a día y para qué motivo lo haremos.
- Fortalecemos estilos y estrategias de afrontamiento.
- Solucionamos con más destreza los conflictos.
- Establecemos metas con más confianza y experiencia.
- Expresamos sentimientos y emociones con asertividad.
- Manejamos más hábilmente los conflictos y la frustración.

- Acrecentamos la empatía y las relaciones interpersonales.
- Tomamos decisiones, planificamos y proyectamos la vida con un plus de serenidad.

4. Soluciones

«Quizá te des cuenta de que la vida no exigía tanto de ti, solo te pedía ser feliz»

Los cambios que vas realizando durante el proceso te ponen en el camino del progreso. Tienes un trabajo vital que realizar contigo mismo y con este método armonizas toda la energía que el universo tiene reservado para ti.

Con el método ATHS ya tendrás las herramientas para solucionar los casos en los que tu autoestima pueda volver a caer tales como:

- Cuando no controlas tus emociones o impulsos y te alteran tu vida diaria, tus pensamientos te llevan a hábitos perniciosos u obsesivos.
- Cuando no te sientes bien contigo mismo porque la ansiedad, la estima baja, la tristeza o el miedo te hacen sufrir.
- Cuando no sabes decir no, y no defiendes tu opinión, crees que nadie te tiene en cuenta.
- Cuando dependes demasiado de otra/s persona/s y no sabes decidirte solo y eso te produce gran insatisfacción.
- Cuando sientes haber perdido la ilusión por la vida, estás en situación de crisis personal o tienes pensamientos catastróficos y no disfrutas de lo que tienes.
- Cuando crees que la vida te está poniendo una gran prueba y te sientes bloqueado, confuso o desbordado.

Con mi Método adquirirás nuevas costumbres, hábitos y esquemas mentales que propician el éxito del tratamiento, abandonando situaciones de estrés, ansiedad y otros trastornos, reforzando tu autoestima hasta el nivel donde debe estar y desde ese lugar avanzar con determinación, seguridad y calma hacia donde tu propia voz interior te guíe.

Opciones de las que dispones

Opción A

Realizarás el cuestionario inicial y te daremos acceso a nuestra aula virtual donde encontrarás todas las herramientas para que puedas seguir por ti mismo las pautas del tratamiento, de tal manera que irás pasando de un ejercicio a otro según vayas avanzando.

- Tendrás acceso ilimitado al aula virtual durante cuatro meses.
- Tendrás acceso directo a Tips relacionados con el tratamiento en cada ejercicio.
- Tendrás acceso a videos que te facilitan herramientas y te aportan más conocimientos sobre el contenido del tratamiento que vas a realizar.
- Tendrás acceso a links que te incluiré para que descubras más cosas acerca de tus emociones.
- Tendrás acceso semanal a:
 - a) técnicas de relajación
 - b) meditaciones guiadas para completar el tratamiento.
- Acceso a nuestro grupo privado de Facebook Método ATHS
- Recibirás incluido en el curso, el libro «Adiós tristeza. Hola serenidad»

Opción B

Realizarás el cuestionario inicial y te daremos acceso a nuestra aula virtual donde encontrarás todas las herramientas para que puedas seguir por ti mismo las pautas del tratamiento, de tal manera que irás pasando de un ejercicio a otro según vayas avanzando.

- Tendrás acceso ilimitado al aula virtual durante cuatro meses.
- Tendrás acceso directo a Tips relacionados con el tratamiento en cada ejercicio.
- Tendrás acceso a videos que te facilitan herramientas y te aportan más conocimientos sobre el contenido del tratamiento que vas a realizar.
- Tendrás acceso a links que te incluiré para que descubras más cosas acerca de tus emociones.
- Tendrás acceso semanal a:
 - a) técnicas de relajación
 - b) meditaciones guiadas para completar el tratamiento.
- Acceso a nuestro grupo privado de Facebook Método ATHS
- Recibirás incluido en el curso, el libro «Adiós tristeza. Hola serenidad»

Además te incluimos:

- Videoconferencia semanal con tu coach durante el seminario.
- Consulta privada a los tres meses de acabar el seminario para una valoración personalizada.
- Acceso al chat ATHS de Telegram.

Precios

Opción a: 159€

Opción b: 199€

El pago se realizará al contado mediante transferencia, tarjeta o PayPal a través del enlace del curso.

Para la opción a no habrá límite de inscrito pero para la opción b habrá un máximo de 10 personas por curso.

Fechas de inicio del seminario:

11 de enero de 2021

Conoce a Mónica C.R.



Yo siempre he sido escritora y los escritores, en general, tenemos un instinto desarrollado para percibir los pequeños detalles, las grandes sensibilidades y las grandezas y las penalidades que pasan por la materia animada que llamamos vida.

Además de eso y por circunstancias personales, he dedicado varios años de mi vida al cuidado, y cuando digo cuidado digo entrega y cariño, a acompañar al sufrimiento de personas que tenía a mi alrededor, a la angustia y a la amargura que les aquejaban y que yo también padecí. Mi necesidad imperiosa por ayudar me hizo aprender, formarme, sentir que era capaz a aliviar esas penas. Entendí que cuando una persona padece tanto, se siente desplazada, sola y con escasas probabilidades de salir de ese tipo de situaciones. Acudí a profesionales, leí y puse en

práctica todo lo que llegaba a mis manos y, con el paso del tiempo, me di cuenta de que me había convertido en una gran conocedora de la materia. Y casi sin darme cuenta me convertí en la persona a la que acuden los conocidos y no conocidos para que les ayudase en trances similares. Al principio era raro, yo no había pensado en esa posibilidad, mi manera de hacer las cosas la había desarrollado a nivel de mi entorno solamente. Sin embargo, poco después siguiendo los consejos de mi editora de poner en papel lo que hacía, llegó mi libro «Adiós tristeza. Hola serenidad». El feedback recibido por todos los lectores ha sido la chispa para crear mi metodología y mi seminario para seguir ayudando a muchas personas de la manera que lo necesitan, y eso ya es otro logro más.

Desde entonces he realizado talleres como coach para aportar luz a las personas que quieren aprender a conocerse un poco más, que quieren dejar atrás amarres que les impiden llegar a ser esas personas que quieren ser, que se enfrentan a sus miedos, por duro que sea, y no malgastan toda una vida en no atreverse a mejorar, que quieran prevalecer ser fieles sobre todo a sí mismas, que sueñan con no arrepentirse de no hacer algo que quisieron hacer y que lucharon por ello, que quieren marcar un inicio nuevo donde la prioridad que se marquen sea: ser felices.

«Lo que hace grande a las personas es que no abandonan nunca, siempre están en acción y su pensamiento en positivo, la fuerza les acompaña toda la vida y lo más importante: son sabios, ven con el corazón»

A.R.A.