



ESSENTIA

PROGRAMA FORMATIVO DE ESSENTIA

MASTERCLASS

CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

EL PROPÓSITO DE ESTA MASTERCLASS ES
MOSTRARTE CÓMO EL MOVIMIENTO SLOW PUEDE AYUDARTE
A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA, ADEMÁS DE FACILITARTE
HERRAMIENTAS PARA INTEGRARLO EN TU ACTIVIDAD HABITUAL.



MASTERCLASS

CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

¿QUÉ ES Y EN QUÉ CONSISTE EL ESTILO DE VIDA SLOW?

- Es una filosofía de vida que promueve la desaceleración, el adaptar nuestro ritmo a nuestras necesidades y prioridades para ayudarnos a disfrutar más del momento presente y reducir el estrés.
- Es una invitación a reconectar, tanto con nosotras mismas como con lo que nos rodea.
- Otro de los aspectos claves es que nos invita también a realizar un uso y relacionarnos de forma más consciente con las redes sociales y el avance de la tecnología.
- En síntesis, es un estilo de vida que defiende el reducir la prisa y el consumismo compulsivo, saborear más cada instante, simplificar nuestro día a día y prestar más atención tanto a nuestro propio autocuidado como a los detalles que están presentes en nuestro entorno.



MASTERCLASS

CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PRINCIPALES REPRESENTANTES DEL MOVIMIENTO SLOW

- El periodista, conferenciante y escritor Carl Honoré es el autor más reconocido como portavoz del estilo de vida slow, habiendo vendido millones de copias de sus libros por todo el mundo.
- Algunas de sus obras más conocidas son: *Elogio de la lentitud*, *Elogio de la experiencia*, *La lentitud como método* y *Viajar sin prisa*.
- Concretamente, *Elogio de la lentitud* está considerado como el libro más representativo del movimiento slow a nivel internacional, ya que ofrece una mirada integral de cómo vivir a excesiva velocidad está repercutiendo negativamente en todos los ámbitos de nuestra vida y de la sociedad occidental.
- Por otro lado, también quiero destacar la gran labor de divulgación que está realizando la coach humanista Alejandra Rodríguez al respecto, en especial a través de su libro *Slow Life: guía práctica para un auténtico cambio de vida*.



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS
DE OPTAR POR EL ESTILO DE VIDA SLOW?



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 1:
MEJOR GESTIÓN DE NUESTROS RECURSOS
Y MAYOR VALORACIÓN DE NUESTRO TIEMPO Y DE LAS
OPORTUNIDADES QUE LA VIDA NOS PRESENTA A DIARIO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 2:

MAYOR CONEXIÓN Y CONSCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 3:
MAYOR SENSACIÓN DE CALMA Y EQUILIBRIO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 4:
FAVORECE NUESTRO
AUTOCONOCIMIENTO Y CONEXIÓN INTERIOR



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 5:
IMPACTA POSITIVAMENTE EN NUESTRA SALUD



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 6:
MAYOR PLENITUD Y
ATENCIÓN EN LO REALMENTE IMPORTANTE



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 7:

MEJOR ESTADO EMOCIONAL Y MAYOR FACILIDAD PARA
EL DISFRUTE DE TODO LO QUE SOMOS Y DE LO QUE NOS RODEA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 8:

NOS AYUDA A SER MÁS COHERENTES
CON NUESTRAS PRIORIDADES Y VALORES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 9:
MAYOR FACILIDAD PARA LA TOMA DE DECISIONES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 10:

REDUCE EL RIESGO DE ACCIDENTES DOMÉSTICOS Y LABORALES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

BENEFICIO N° 11:
NOS AYUDA A IMPACTAR POSITIVAMENTE
EN EL MUNDO A TODOS LOS NIVELES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVES ESENCIALES PARA
DISFRUTAR DE UN ESTILO DE VIDA SLOW



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 1:
TOMA DE CONSCIENCIA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 2:
AUTOCONOCIMIENTO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 3:
PREDISPOSICIÓN AL CAMBIO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 4:
COMPROMISO PERSONAL



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 5:
PREFERENCIA DE LA CALIDAD A LA CANTIDAD



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 6:
PRESENCIA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 7:
AUTOCUIDADO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 8:
GRAN VALORACIÓN DEL TIEMPO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 9:
CONEXIÓN CON LO NATURAL Y CON EL ENTORNO SOCIAL



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 10:
ACEPTACIÓN



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 11:
CAMBIO DE ACTITUD VITAL



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 12:
MINIMALISMO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CLAVE N° 13:
INTERÉS POR LA EFICIENCIA DE LOS RECURSOS



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

EL MÉTODO PASO A PASO QUE YO PROPONGO PARA
INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 1:
CUESTIONARTE QUÉ SIGNIFICA
PARA TI EL CONCEPTO DE VIDA SLOW



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 2:

IDENTIFICAR LOS PILARES BÁSICOS Y VALORES
QUE QUIERES TENER PRESENTES EN TU DÍA A DÍA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 3:

ELIMINAR DE TU AGENDA TODAS AQUELLAS TAREAS
Y ACTIVIDADES QUE CONFRONTAN CON ESTOS PILARES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 4:

RESERVAR ESPACIO PARA AQUELLOS PROYECTOS
Y ÁREAS DE TU VIDA QUE SÍ SON IMPORTANTES PARA TI



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 5:

CREAR UN PLAN DE AUTOCAUIDADO O DECIDIR CUÁLES SON LAS
HERRAMIENTAS QUE VAS A UTILIZAR PARA FAVORECER TU BIENESTAR



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 6:
INTEGRAR TU PLAN EN TUS ACTIVIDADES HABITUALES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 7:

CONCRETAR CUÁLES SON LOS MOMENTOS DE TU DÍA A DÍA QUE
TE RESERVAS PARA DISFRUTARLOS LENTAMENTE Y CON PRESENCIA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 8:

EVALUAR PERIÓDICAMENTE SI LOS CAMBIOS INTEGRADOS
SON EFICACES PARA DISFRUTAR DEL ESTILO DE VIDA QUE QUIERES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PASO N° 9:
REAJUSTAR Y PERSONALIZAR LOS ASPECTOS QUE SEAN NECESARIOS



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CÓMO EMPEZAR A INTRODUCIRTE
Y CONSTRUIR TU ESTILO DE VIDA SLOW



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 1:
IDENTIFICA TUS VALORES Y PRIORIDADES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 2:
ADAPTA TU RITMO A CADA MOMENTO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 3:
RESERVA MOMENTOS PARA RELAJARTE



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 4:
PRACTICA LA GRATITUD



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 5:
SUELTA LA RAPIDEZ Y LA INMEDIATEZ



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 6:
SUELTA LA AUTOEXIGENCIA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 7:
ACTUALIZA TU AGENDA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 8:
INVIERTE EN TU AUTOCONOCIMIENTO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 9:
PROTEGE TU TRANQUILIDAD



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 10:
RESERVA TIEMPO PARA TU AUTOCAUIDADO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

RECOMENDACIÓN N° 11:
CONECTA CON LA NATURALEZA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

MÁS PROPUESTAS PRÁCTICAS PARA
INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 1:
RESERVA TIEMPO DE CALIDAD PARA TI



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 2:
RESERVA TIEMPO DE CALIDAD PARA TUS SERES QUERIDOS



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 3:

ESCRIBE CUANDO SIENTAS QUE PUEDE SER POSITIVO HACERLO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 4:
MIMA TU ALIMENTACIÓN Y TU CUERPO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 5:
PRACTICA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 6:
ALÉJATE DEL RUIDO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 7:
APUESTA POR FORMACIONES RELEVANTES PARA TI



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 8:
PLANIFICA EXPERIENCIAS QUE TE NUTRAN



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 9:
CONSTRUYE RELACIONES SANAS



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 10:
SIMPLIFICA TODO LO QUE PUEDas



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 11:
ACÉPTATE CON TUS LUCES Y TUS SOMBRAS



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 12:
PERMÍTETE FLUIR DE VEZ EN CUANDO



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 13:
CUIDA EL ORDEN EN TUS ESPACIOS



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 14:

PLANIFICA CON ANTELACIÓN TUS PROYECTOS MÁS IMPORTANTES



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

PROPUESTA N° 15:
EQUILIBRA TU TIEMPO DE DESCANSO Y DE ACTIVIDAD



MASTERCLASS

CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CÓMO IDENTIFICAR SI TE ENCUENTRAS EN MODO PILOTO AUTOMÁTICO

- Sientes que algo no está bien en estilo de vida que estás sosteniendo
- Tu voz interior te recuerda de vez en cuando que necesitas bajar el ritmo
- Te dejas llevar por el día a día sin cuestionarte qué es lo importante y lo prioritario para ti
- Te acuestas muchas noches sintiendo que no has respetado tus necesidades y que no te has dedicado tiempo de calidad
- Te cuesta concentrarte y disfrutar de las tareas o actividades que desarrollas en tu día a día
- Sueles evitar tener que tomar decisiones y prefieres que otras personas lo hagan por ti
- Sientes que estás dedicando demasiado tiempo a proyectos o áreas de tu vida que no son tan relevantes para ti actualmente



MASTERCLASS

CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

CONSEJOS PARA CONSEGUIR DESACELERAR EN TU DÍA A DÍA

- Identificar y tener presentes tus valores y prioridades actuales
- Aplazar todos los proyectos, tareas y compromisos que no sean imprescindibles para ti en este momento
- Reservar a diario un tiempo para tu autocuidado y respetarlo
- Pedir ayuda y equilibrar cargas: delegar aquellas tareas que otras personas pueden hacer por interés mutuo
- Realizar pausas periódicas para respirar, oxigenarte y descansar la mente (por ejemplo, cada hora)
- Soltar la autoexigencia y planificar de forma realista las acciones que necesitas para lograr tus objetivos
- Evitar el multitasking: realizar una única acción o actividad a la vez



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

DESEO QUE LA INFORMACIÓN QUE HE COMPARTIDO CONTIGO
EN ESTA MASTERCLASS TE AYUDE A DESACELERAR Y A CONSTRUIR
EL ESTILO DE VIDA QUE REALMENTE QUIERES PARA TI.



MASTERCLASS
CÓMO INTEGRAR EL ESTILO DE VIDA SLOW EN TU DÍA A DÍA

ANTES DE TERMINAR:

RECUERDA INTEGRAR LO QUE HAS APRENDIDO GRACIAS A
LOS EJERCICIOS QUE TE PROPONGO DEBAJO DE ESTE VÍDEO.



