

## **CHARLAS SALUDABLES**

Cada charla será bajo el formato taller, buscando generar una actitud de motivación frente a su propia salud y la calidad de vida, en su hogar/familia y en su tiempo/espacio de trabajo.

La charla tendrá una duración de una hora y contará con un tiempo de exposición conceptual por parte del expositor, respondiendo preguntas y realizando actividades participativas con todos los asistentes de cada charla online.

### **1. ELEVANDO MI SISTEMA INMUNE Y DESPERTANDO LA EPIGENÉTICA PARA MI AUTO-CURA**

El objetivo de esta charla/taller es ayudar a los y las participantes a despertar su sistema inmunológico, dentro de ellos mismos y ellas mismas, para estar preparado en caso de contagiarse con Covid-19 y a la vez para evitar el contagio de otras potenciales enfermedades.

### **2. MEJORANDO MIS RELACIONES HUMANAS, EN MI FAMILIA Y HOGAR, Y EN MI TRABAJO Y VIDA DIARIA**

El objetivo de esta charla/taller es colaborar en el poder mejorar, por parte de los y las participantes, las relaciones que establecen con otras personas en sus hogares y trabajo. Se abordarán contenidos teóricos de forma simple y didáctica, buscando entregar informaciones prácticas y aplicables en la vida diaria sobre técnicas específicas para poder mejorar las relaciones humanas de cada participante.

### **3. CONOCIENDO Y DESPERTANDO LA FRECUENCIA DE LA ALEGRÍA Y LA SALUD**

En esta charla/taller abordaremos la importancia de acceder a la frecuencia de la alegría y la salud, para tener una vida de calidad. En la charla enseñaremos técnicas y herramientas prácticas con las cuales podamos conocer y desarrollar nuestro bienestar en todas las dimensiones de nuestras vidas.

### **4. EL PENSAMIENTO POSITIVO Y LA RISA: ELEVANDO MI SISTEMA INMUNOLÓGICO, CALIDAD DE VIDA Y SALUD**

En esta charla teórica-práctica conoceremos como los avances científicos actuales, tales como la neurociencia, la biodecodificación, la Epigenética y la física cuántica, entre otros, pueden ayudarnos a aprender, comprender y vivir permitiendo que el poder mental de cada uno cree una realidad acorde con el nivel de calidad de vida que anhelamos. Se busca exponer estos nuevos contenidos científicos en la propia vida, a través herramientas y procedimientos técnicos prácticos, fácil de aprender y aplicar en el día a día.

### **5. QUIEN SOY YO: LAS CRISIS COMO POSIBILIDAD DE TRANSFORMACIÓN Y EVOLUCIÓN PERSONAL**

Esta charla/taller tiene por objetivo el poder cambiar la forma en la cual se vienen enfrentado las dificultades actuales, tales como la pandemia, el teletrabajo y el colegio on-line, por parte de los trabajadores de SERVIU, así como el alto nivel de temor y miedo, ansiedad, estrés, depresión, etc., existente en las chilenas y chilenos frente a la crisis sanitaria actual, el futuro incierto de Chile y el mundo, y especialmente frente a los propios conflictos interpersonales y personales producto de la pandemia y de la crisis global actual.