

# SIENTO, LUEGO EXISTO

## VERSIÓN CEBRA

### TEMARIO

1. ¿Qué es la alta sensibilidad?
2. ¿Es alta sensibilidad o trauma?
3. ¿Para qué sirven las emociones?
4. ¿Qué influye en tu mundo emocional?
  - 4.1. La hiperempatía
  - 4.2. El entorno de alta demanda
  - 4.3. La calidad de tus pensamientos
  - 4.4. Las relaciones sociales
  - 4.5. La barra de energía
  - 4.6. Las necesidades
5. ¿Qué puedes controlar y qué no?
6. Comunicación No Violenta
7. Caja de herramientas de procesamiento emocional
8. El poder de la alta sensibilidad

### ADEMÁS...

*Tu cuaderno de actividades, un protocolo de acompañamiento emocional para usar desde el 1er día, y más herramientas para que tus emociones sean tus aliadas ;)*