



PROTAGONISTA

LIBRE

EMPODERADA

NATURAL

ABUNDANTE

Mujer Plena

“Sueño con un mundo de **Mujeres Plenas** que viven desde su máxima expresión de ellas mismas amando y disfrutando la vida, siendo Protagonistas de sus vidas, Libres de paradigmas y estructuras mentales que las limitan a vivir en paz y ser felices. Mujeres que han recordado su esencia, su poder interior para vivir **Empoderadas, Naturales (auténticas)** y **Abundantes** de todo lo extraordinario en cada área de sus vidas.”

Liz Camarena



Hola, soy Liz, una mujer que se ha encontrado a sí misma, que hoy ama, disfruta la vida, se siente plena, completa y feliz.

Y no siempre fue así, por muchos años viví con ese vacío enorme en mi corazón, insatisfecha, sin sentido, ni propósito, con baja autoestima, dependiente emocionalmente de otros para sentirme “feliz”, llena de miedos e inseguridades ... y cada uno de estos eventos fueron mis más grandes maestros.

El aprender a reconocer todo esto en mí, hacerlo consciente, empezar a sanar y vivir diferente me permite comprender lo que tú estás atravesando, y desde este mi propio aprendizaje es que hoy puedo acompañarte de corazón a corazón en tu propio camino de aprender a sentirte plena, feliz, sanar, crecer y trascender, a través de este mi programa **Mujer Plena**.

¿Qué es Mujer Plena?



Es un programa de crecimiento personal, 100% online. Exclusivo para aprender a ser libre emocionalmente y dejar de depender de otras personas o de las circunstancias para sentirte feliz, valorada, completa, realizada y en paz contigo misma.

¿Qué herramientas usaremos?



El programa se apoya en herramientas de coaching ontológico, transpersonal y programación neurolingüística. Además de meditaciones y poderosos principios y hábitos que incorporados en ti transformarán tu forma de ver y vivir la vida.

Este programa es para TÍ si como mujer...

Creer que tu tranquilidad, tu felicidad, tu alegría depende de otras personas, de las circunstancias o de cuánto te exijas a ti misma.

Sientes un vacío en el corazón a pesar de "tener el paquete completo" para ser feliz : familia, trabajo, posesiones, logros importantes, etc.



No te sientes reconocida, valorada, apreciada por las personas más importante para ti, a pesar de dar todo de ti y hacer lo mejor por los demás.

No te sientes completamente feliz con quién eres, con tus relaciones o con la vida que tienes.

¿Qué aprenderás?

Como funciona la mente y porque a veces es tan difícil salir de tu zona cómoda, cambiar tus patrones o hábitos establecidos.

Hábitos y principios transformadores para vivir mejor contigo, comprendiendo lo que sucede fuera de ti desde el amor y la aceptación.

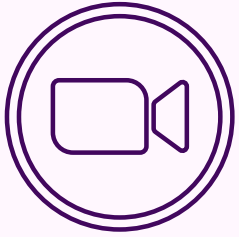


A identificar y transformar esos pensamientos que te impiden vivir en equilibrio, armonía, paz y ser feliz.

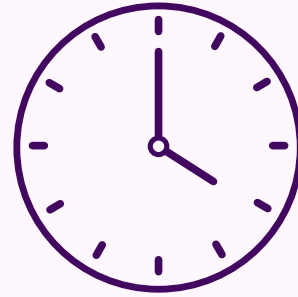
El poder del desapego para ser libre emocionalmente y a asumir la responsabilidad de tu felicidad.

Técnicas de respiración y meditación.

¿Qué incluye este programa?



09 horas de talleres en vivo vía Zoom



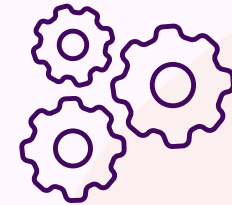
7 sesiones de coaching individual (durante el programa 10.5 horas)



Guías de aprendizaje



Programa individual



Aprendizaje vivencial y participativo. A través de herramientas de coaching ontológico, transpersonal y PNL.

Contenido del Programa

I. COMPRENDIENDO QUIEN SOY HOY Y MI PILOTO AUTOMÁTICO (1.5 HORAS)

II. RECONOCIENDO QUE TE IMPIDEN SER FELIZ (1.5 HORAS)

III. ¿TE CONTROLAN, CONTROLAS O TE AYUDAN TUS EMOCIONES? (1.5 HORAS)

IV. ELIGIENDO VIVIR CON ALEGRIA DEL CORAZON EN ACEPTACION (1.5 HORAS)

V. SANANDO CON PAPA Y MAMA (1.5 HORAS)

VI. GRATITUD Y PERDON (1.5 HORAS)



Cronograma General del Programa

MES 1				MES 2		
SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5	SEM 6	SEM 8/9
T I	T II	T III	T IV	T V	T VI	
C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7

T I - T VI

Talleres de 1.5 horas, 1 vez por semana.

C1 - C7

Sesiones de coaching de 1.5 horas, 1 vez por semana

¿Cómo es la mujer que esta lista para ser parte de este programa?

Su anhelo es ser una mujer libre, feliz que vive en aceptación, paz y tranquilidad.

Está comprometida a hacer un proceso de transformación que le brindará paz y bienestar.



Tiene disponibilidad de tiempo para realizar las sesiones, las lecturas y las guías de trabajo en los horarios fijados y un espacio privado

Tiene disponibilidad de tiempo en los horarios fijados y un espacio privado

Tu Inscripción al programa “Mujer Plena” incluye:



- 09 horas de talleres en vivo por Zoom (6 talleres)
- 10.5 horas de sesiones PERSONALES de coaching (7 sesiones de 1.5 horas por sesión)
- Bono: 01 sesión adicional de coaching en un plazo de 03 meses después de culminar el programa. (opcional)

Precio: S/. 1250.00

Condiciones del Programa

El pago se realizará por transferencia en cuenta:

- Banco: Banco de Crédito del Perú
- Titular: Liz Camarena Huamani
- Ahorros soles: 193 92939410 0 89
- CCI: 00219319293941008914
- YAPE: 938 983 235
- Transferencia del Exterior:
- Código SWIFT-BCP: BCPLPEPL o por Western Union

* Enviar voucher de pago:

contacto@lizcamarena.com o
whatsapp: +51 938983235

Forma de pago:

- 50 % al inicio del programa (S/. 750.00)
- 50% en la semana 4 del programa (S/.500.00)

No se aceptan cambios o devoluciones.

Horarios:

- Los horarios de los talleres y sesiones de coaching se fijan en coordinación con la participante.
- Los cambios de horarios se hacen mínimo con un día de anticipación, de lo contrario se da por ejecutada la sesión o taller.

Coach Profesional

Responsable del Programa



LIZ CAMARENA
Coach Ontológico
Acreditado N°1920 - FICOP

Facebook / Instagram:
[@lizcamarena.coach](#)

- **Coach Profesional Certificada por:**
 - Escuela Asersentido Internacional
Certificada como Coach Ontológico Transpersonal
Certificada como Coach Ontológico Integral con Competencias Avanzadas en Coaching
 - Escuela de Negocios CENTRUM
Certificada en Business Coaching
 - EADA Business School (Barcelona – España)
Certificada en Business Coaching
 - ICI Alemania - Jamming Perú
Certificada como Coach Neurolingüístico
- **Autora de la trilogía de libros**
 - “Recuerda Quién Eres ... ¡Vive Libre!”
- **Facilitadora de talleres de crecimiento personal.**
- **Consultora de empresas con más de 12 años de experiencia en:**
 - Consultoría de procesos de negocios y gestión del cambio organizacional.