

- ¿No puedes más con el estrés y las preocupaciones?  
¿Te pasas la vida dándole vueltas a pensamientos negativos, angustiantes?  
¿Te sientes desbordado?  
¿Estás bloqueado por tus miedos?  
¿Tus preocupaciones no te dejan tomar decisiones?

## **GRUPO TERAPÉUTICO “AFRONTANDO EL ESTRÉS Y LAS PREOCUPACIONES DESDE LA ACEPTACIÓN Y EL MINDFULNESS”**

Cuando las preocupaciones se convierten en el centro de nuestra vida y no somos capaces de manejar el estrés y la ansiedad, perdemos las riendas y podemos desorientarnos.

A través de la aceptación psicológica, el *Mindfulness* o “atención plena” y otras técnicas derivadas de la **Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)** podemos aprender a retomar el control sobre nuestras vidas, a clarificar nuestras prioridades y a manejar de forma más efectiva nuestras preocupaciones y nuestras emociones.

Con nuestro grupo terapéutico conocerás estrategias que te ayudarán a gestionar mejor tus emociones y conseguir tus objetivos en la vida a través de un enfoque práctico y personalizado.

Duración del curso: **5 sesiones grupales semanales**

Inicio próximo grupo: **23 febrero de 2012, 19:00h.**

Precio: 200€ (consulta facilidades de pago)

Terapeuta: **Dr. Francisco Montesinos**, especialista en psicología clínica, profesor universitario y experto en Terapia de Aceptación y Compromiso

Lugar: **Instituto ACT**. Dr. Fleming, 44. 28028 Madrid (Metro Cuzco)

Más Información:

**91 345 74 13 – 663 845 492**

E-mail: **info@institutoact.es**

**[www.actpsicologiaclinica.es](http://www.actpsicologiaclinica.es)**

**ACT**  
INSTITUTO