

0.0

Comentarios (0)

Maite Bayona

Calella, España
Conferencista | Coach | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Alemán, Catalán, Español, Francés, Inglés, Italiano

Áreas de conocimiento

Despertar al presente, Conocimiento de uno mismo, Apreciar las pequeñas cosas, Ser feliz ahora, Los hábitos de la felicidad, Gestión de las emociones, Pensar bien- sentirse bien, Autoestima- amor a uno mismo, Dependencia emocional, Mejorar las relaciones, Manejo del estrés, Mindfulness, Crecimiento personal, Confianza, Ley de la acción (ley del karm, Inspiración, Sentido de la vida, Felicidad y plenitud, Apreciar este momento.

Descripción del perfil

Hola, soy Maite Bayona y llevo más de 10 años ayudando a las personas a ser más felices, a reconocer y apreciar este instante de vida como algo único, precioso e irrepetible. Soy licenciada en filología anglo-germánica y también tengo estudios en terapias naturales. Ignauguré un pequeño centro de terapias naturales y spa en el lugar donde vivo y ahí comenzó una larga crisis dónde todo se derrumbó: economía, negocio, pareja, familia... No tenía donde agarrarme. Durante esa larga crisis de más de diez años retomé mi interés por las filosofías orientales y comencé a hacer cursos para vivir en el ahora. De ahí nació mi primer libro: Conquista tu felicidad, al que le siguieron tres libros más, todos publicados por Ediciones Obelisco. También he realizado durante más de diez años cursos, talleres y conferencias sobre los temas que trato en mis libros: felicidad, autoestima, conocimiento de uno mismo, hábitos saludables, ley del karma.... Hoy acompaño a las personas a encontrar la felicidad que verdaderamente les empodera y que nada ni nadie puede quitarles: la que surge de tu interior. Durante muchos años he acudido a retiros y leído libros de incontables lamas budistas. El maestro zen Thich Nhat Hanh es una de mis mayores fuentes de inspiración. Eckhart Tolle y Byron Katie, así como maestros de la filosofía advaita vedanta como Ramana Maharshi, Papaji o Mooji son diferentes acercamientos a una verdad que en realidad es la misma. La mirada desde cada una de estas filosofías me ha ayudado a entenderme a mí misma y a trascender la creencia en el pequeño yo que nos hace sufrir. Ver la verdad nos libera, no importa desde que punto de vista la miremos. Estoy en el comienzo de una nueva etapa. En esa sigo acompañando a las personas en su proceso de ver la raíz de su infelicidad, en cualquiera de sus formas, para corregirla. Te invito a caminar de forma tal que este paso tenga sentido por sí mismo, este es un pequeño gran secreto de felicidad. Con mucho cariño, Maite Bayona

Conferencias, Cursos o Talleres

Sé feliz ahora, 8 sencillas claves para empezar a vivir

Sin especificar

La felicidad siempre está disponible en este momento. Si realmente deseas ser feliz, el momento para serlo es siempre ahora. Nada especial tiene que ocurrir, eres el verdadero responsable de tu felicidad. Con estas 8 claves aprenderás que sentirte bien contigo mismo puede suceder independientemente de las circunstancias externas; la felicidad tiene mucho más que ver con el estado de tu mente que con lo que sucede fuera. Con estas 8 sencillas claves recuperarás el control de tu vida y de tus emociones y aprenderás que conectar contigo es suficiente para sentirte libre y feliz. No existe otro momento en el que puedas empezar a ser feliz porque tu mente siempre encontrará excusas para posponer la felicidad. Elige SerFelizAhora, si no es ahora ¿Cuándo?

Cultivar los hábitos de la felicidad

Flexible

Los hábitos felices y por qué practicarlos Del conocimiento a la sabiduría Disciplina, el camino de la libertad interior Los 5 obstáculos que nos impiden practicar Deja que la luz entre en tu vida 10 hábitos felices Concentración (mindfulness) Cómo abrir los canales internos y externos El movimiento consciente hidroterapia

Disfruta de las pequeñas cosas, las 7 claves

Menos de 1 Hora

Con estas 7 claves podrás reparar y disfrutar de las cosas más importantes de tu vida: las pequeñas cosas cotidianas que te pasan de largo por falta de tiempo y atención.

La felicidad, una conquista diaria

De 1 Hora a 2 Horas

Todos tenemos la capacidad innata de ser felices, pero ¿dónde se encuentra nuestra felicidad? Sin lugar a dudas, la riqueza material no nos la proporciona. La televisión, el móvil, las revistas o las numerosas formas de entretenimiento no consiguen llenar nuestro vacío interior. La felicidad no es un hallazgo casual es una conquista que se logra cada día y a cada paso.

8 factores para optimizar nuestro nivel de energía (tener una salud de hierro y estar pletóricos)

De 1 Hora a 2 Horas

Últimamente estamos muy preocupados por subir nuestro nivel de conciencia, y eso está muy bien, sin embargo solemos olvidar que no podemos elevar la conciencia sin un cuerpo energético potente. Necesitamos la energía para todo: movernos, tener una mente clara, incluso tener ilusión y sentirnos felices tiene que ver con nuestro nivel de energía. Tener más energía equivale a tener más salud, más ganas de vivir y más alegría. Y hay maneras simples y baratas de obtenerla.

El karma del amor: Cómo aplicar la ley del karma para ser exitoso en el amor, en la vida y en los negocios

Flexible

Basado en el libro El Karma del Amor de Gueshe Michael Roach. En este curso aprendemos de forma muy precisa cómo pensar y actuar para que la vida sea amable y exitosa para nosotros. Y sobre todo cuál es la motivación que convierte en oro todo lo que tocamos.

Las 8 reglas del karmic Management: todo lo que va vuelve, en los negocios y en tu vida

Sin especificar

Basado en los libros del lama budista Gueshe Michael Roach que plantea un sistema revolucionario para dirigir nuestros negocios y nuestra vida: ayudar a otros es la verdadera clave del éxito en los negocios y en la vida en general. En este curso se dan las 8 claves para que entiendas la forma en que este maestro budista consiguió construir un imperio de 200 billones de dolares al año en un negocio que desconocía: el de los diamantes.

Mindfulness, unir el cuerpo y la mente: la clave para ser feliz.

De 1 Hora a 2 Horas

¿ Por qué unir el cuerpo y la mente? Cuando cuerpo y mente no están íntegros enfermamos física y mentalmente. Nos hemos convertido en personas estresadas, agresivas, tristes que han perdido el sentido y la alegría de vivir. GUERRAS La mayor parte del sufrimiento de los seres humanos viene de una división entre el cuerpo y la mente.

Como relajarnos y restaurar el bienestar con la sabiduría de Thich Nhat Hanh

De 1 Hora a 2 Horas

El método científico de Buda para ser feliz en 5 pasos ¿ Qué es el manas y por qué es necesario transformarlo para ser felices? ¿ Qué es realmente meditar? Los 3 aspectos que desconocías de la meditación

Recupera tu poder personal, celebrando tu esencia femenina

De 1 Hora a 2 Horas

Cómo conectar con la abundancia externa para poder ofrecer al mundo luego tu esencia. Como nutrirnos interiormente y estar presentes e íntegras. Cómo saber quien eres más allá de tus historias. Cómo ser amable contigo misma y en definitiva ser tu misma, que es lo que te hace realmente poderosa.

Amor y Apego: Encuentra el amor perfecto dentro de ti.

Sin especificar

El amor a ti mismo. Cómo disminuir el apego y aumentar el amor. El amor compartido.

Libros

Conquista tu felicidad, un viaje a tu interior para encontrar la dicha duradera, Ediciones Obelisco , Marzo 2010

CONQUISTA TU FELICIDAD Todos tenemos la capacidad innata de ser felices, pero ¿dónde se encuentra nuestra felicidad? Sin lugar a dudas, la riqueza material no nos la proporciona. La televisión, el móvil, las revistas o las numerosas formas de entretenimiento no consiguen llenar nuestro vacío interior.

El goce de las pequeñas cosas, que son las que hacen grande tu vida. Edicines Obelisco, 2012

El libro del TAo, Laso- Tsé nos señalaba el misterio del vacío como retorno a la esencia de la vida. Si nos retiramos a la calma, a la no acción, a la no resistencia y al silencia, los problemas pueden acabar resolviéndose por sí mismos.

Artesanía del amor, como sanar el apego y la dependencia emocional. Ediciones Obelisco, 2016

Suele decirse que amarse uno mismo es el camino más rápido para sanar; gran parte de nuestro sufrimiento deriva de la incapacidad de darnos amor y de tratarnos bien. El amor es una experiencia interna que sucede cuando nuestra mente se aquieta, la mente dispersa nos impide estar en él.

10 Hábitos para iluminar tu vida. La práctica del vivir consciente. Ediciones Obelisco, 2016

Descubre la clave para positivizar toda tu vida y transitar de una vida desordenada y desequilibrada hacia otra de más orden y equilibrio. La práctica de la atención plena o mindfulness nos ayuda a borrar surcos profundos creados por los malos hábitos.

Artículos

La verdad es toda silencio

La verdad es aquello que se percibe sin ser dicho; aquello que te cuenta una persona antes de empezar a hablar, aquello que nunca necesitarás que el otro te diga pues su energía ya te lo está contando, aquello que se advierte incluso en la distancia.

http://www.maitebayona.com/la-verdad-es-toda-silencio-publicado-originariamente-1-febrero-2017/

Cosas pequeñas para no pensar

Es tiempo de pensar menos y vivir más. La felicidad es el camino a la felicidad, no la pospongas

http://www.maitebayona.com/cosas-pequenas-para-no-pensar-publicado-originariamente-11-04-2017/

El engaño romántico

De nada sirve buscar el amor ahí fuera, porque es precisamente cuando salimos a buscarlo cuando lo perdemos.

http://www.maitebayona.com/el-engano-romantico-publicado-originariamente-9-enero-2017/

8 factores para optimizar nuestro nivel de nivel de energía (Tener una salud de hierro y sentirnos pletóricos)

Últimamente estamos muy preocupados por subir nuestro nivel de conciencia, y eso está muy bien, sin embargo solemos olvidar que no podemos elevar la conciencia sin un cuerpo energético potente. Necesitamos la energía para todo: movernos, tener una mente clara, incluso tener ilusión y sentirnos felices tiene que ver con nuestro nivel de energía. Tener más energía equivale a tener más salud, más ganas de vivir y más alegría. Y hay maneras simples y baratas de obtenerla.

http://www.maitebayona.com/8-factores-para-optimizar-nuestra-energia-tener-una-salud-de-hierro-y-estar-pletoricos-antes-publicado-feb-2020/

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/maite-bayona