

0.0

Comentarios (0)

Lucía Lourido

Pontevedra, España
Conferencista | Coach | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Francés, Inglés, Italiano

Áreas de conocimiento

Motivación, Coaching, Crecimiento personal, Transformación personal, Transformación emocional, Gestión de emociones, Creatividad, Propósito, Misión de vida, Depresión, Ansiedad, TDAH, Talento, Emprendimiento, Autoconocimiento, Meditación, Inspiración.

Descripción del perfil

Consultora en Mindfulness por la Escuela de Desarrollo Transpersonal Española, especialista en descubrimiento personal, Lucía Lourido es una exploradora nata: Traducción e Interpretación, Marketing, Arteterapia, Quiromasaje o Escritura Creativa son solo algunas de sus formaciones… Tras años de estudio, lecturas, viajes, cursos e investigación personal, ejerce su pasión ayudando a las personas a descubrir su Misión de Vida, ayudándolas a conectar consigo mismas, a identificar sus talentos y habilidades, a luchar por sus sueños, y a superar sentimientos de vacío, soledad, desmotivación, crisis existencial… originados muchas veces por no saber quiénes somos o una falta de sentido vital. Lucía Lourido, en definitiva, ama ser una pequeña “luz” en el camino de aquellos que quieren descubrir lo mejor de sí mismos y brillar con todo su potencial. ¿Por qué puede hacerlo? Porque gran parte de su vida se la ha pasado preguntándose quién es y para qué está aquí, luchando contra la depresión, la ansiedad y un profundo vacío existencial, los cuales finalmente ha superado con éxito. Hoy es una mujer cada día más plena, más feliz y… más libre. Sus proyectos actuales: Ser La Entrenadora de las Estrellas, para ayudar a las personas a sacar toda su luz interna y a brillar con luz propia; La Escuela del Universo, un espacio de aprendizaje en el que tienen cabida todos los saberes de la vida, todos los saberes del Universo; un Centro de Entrenamiento en Felicidad, donde las personas aprenden gestión y transformación mental y emocional para poder desarrollar todo su potencial, y cómo no, su libro: “Más meditación menos medicación”, un libro destinado a personas con TDAH, depresión, ansiedad o sentimientos de vacío, soledad y crisis existencial.

Conferencias, Cursos o Talleres

Descubre Tu Misión y Conviértela en tu Profesión

4 Horas o más

En mi Programa de Mentoring DESCUBRE TU MISIÓN: 1: Descubrirás tu verdadera ESENCIA. 2: Obtendrás CLARIDAD, FOCO, MOTIVACIÓN y SEGURIDAD sobre tu FUTURO PROFESIONAL. 3: Aprenderás a DETECTAR y LIBERARTE de los pensamientos, creencias y emociones que están bloqueándote e impidiéndote REALIZAR TODO TU POTENCIAL. 4: Aprenderás a desarrollar HABILIDADES y FORTALEZAS que posees pero que no habías identificado. 5: Aprenderás a generar tu propia FUENTE DE MOTIVACIÓN. 6: Descubrirás el GRAN REGALO que se esconde tras tus errores y fracasos. 7: Entrenarás una mente positiva y resiliente para CONVERTIRTE EN TU MEJOR ALIADO. 8: Verás despegar tu AUTOESTIMA y CONFIANZA EN TI MISM@ como nunca antes habías imaginado. 9: Te alinearás con tu Misión de Vida y Descubrirás cómo puedes sentirte más realizad@ a nivel profesional y en tu vida en general. 10: Descubrirás CÓMO PUEDES MATERIALIZAR TU MISIÓN Y CONVERTIRLA EN TU PROFESIÓN, CONSTRUYENDO UN PRODUCTO O SERVICIO QUE

APORTE UN VALOR ÚNICO A LA SOCIEDAD Y APRENDIENDO A MONETIZARLO. https://descubretumision.es/

Descubre Tu Valor

4 Horas o más

21 días de transformación para DESPERTAR TU PODER PERSONAL. En este Entrenamiento online transformarás: TU INSEGURIDAD EN SEGURIDAD TU DOLOR EN VALOR TU FALTA DE AUTOESTIMA EN PODER PERSONAL TU INDECISIÓN EN DECISIÓN TUS MIEDOS EN SEGURIDAD TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN POSITIVOS TUS CREENCIAS LIMITANTES EN CREENCIAS EMPODERANTES Cada día tendrás

acceso a: -Un PDF con ejercicios. -Afirmaciones positivas. -Un audio, meditación guiada o vídeo. -Seguimiento por WhatsApp. -Comunidad "Descubre tu Valor" por WhatsApp (opcional).

¡Despierta tu GENIALIDAD!

De 1 Hora a 2 Horas

En esta charla la autora de Más Meditación, Menos Medicación, nos explicará cómo en su caso y en el de muchos emprendedores que conocemos, la hiperactividad y la falta de atención esconden en realidad un gran

potencial, una gran creatividad, pensamiento divergente, capacidad de hiperfoco... ¡Descubre todas tus capacidades y despierta tu genialidad!

Entrénate en Felicidad

Menos de 1 Hora

La autora de "Más Meditación, Menos Medicación" y consultora en Mindfulness, nos cuenta las claves para Entrenarte en Felicidad y desarrollar una actitud más positiva.

Descubre Tu Misión o Tu Único Negocio con Éxito

Menos de 1 Hora

En esta charla abordaremos algunos mitos sobre el término "misión de vida" y cómo no solo es la única actividad laboral que te va a dar la máxima realización personal, sino que además es la clave para tu éxito personal,

profesional y económico.

Experiencias

Docente de Transformación emocional y Creatividad

Máster de Transformación Personal y Emprendimiento

2020 - Actual

Mentora, Escritora, Speaker Motivacional

Entrenadora de las Estrellas

2019 - Actual

Directora en La Escuela del Universo

La Escuela del Universo

2020 - Actual

Entrenadora en Felicidad

Gimnasio de la Felicidad

2018 - Actual

Directora de programa de Radio ¿Eres Feliz?

PTV Radio

2018 - 2018

Responsable de Exportación

Confecciones Trivi

2017 - 2018

Traductora e intérprete de inglés, francés e italiano

Freelance

2012 - 2018

Gestión, coordinación y producción de eventos

GestSport Galicia

2014 - 2016

Coordinadora de Proyectos Europeos

Academia Postal

2013 - 2016

Docente de inglés, francés e italiano

Ara Formación, G12, Academia Postal

2012 - 2018

Estudios

Máster de Transformación Personal y Emprendimiento

MTPE

2020

Formación Quántica Financiera

Liga Internacional de Líderes

2020

Monetiza tu Pasión. Programa de Estrategia de Ventas y Mentalidad.

Invictus University

2019

Consultora en Mindfulness

Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

2018

Facilitador de Astronomía y Ecología Transpersonal

Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

2018

Facilitador en Arteterapia

Divulgación Dinámica

2018

Certificado de Profesionalidad de Marketing y Compraventa Internacional.

Confederación de Empresarios de Galicia.

2015

Programa de Creación y Consolidación de Empresas.

Cámara Oficial de Comercio. Fundación Incyde. Xunta de Galicia.

2014

Traducción e Interpretación

Universidad de Vigo

2009

Libros

Más Meditación, Menos Medicación

Frente al TDAH: Más Meditación, Menos Medicación (Y frente a la depresión, la ansiedad, el vacío, la soledad, la crisis existencial…) Esta es una historia de superación de los propios límites mentales, de no creerse lo que los médicos ni la sociedad te dicen, de no creerse que tienes un fallo en tus neuronas… Una historia de cómo sustituí la medicación por meditación, cuando la primera no me hacía efecto, mientras que la segunda por el contrario me permitió descubrir el sentido y el propósito de mi vida, descubrir todo su color, haciéndome sentir plena, feliz y realizada… llevándome a encontrar mi MISIÓN.

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/lucia-lourido-502377