

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 253

[30 de junio de 2023]

ÍNDICE

Utilidad del boletín.....	3
Propuesta de respiración.....	3

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail **udv@danielgabarro.com**.

No dudes a enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

Todos los boletines se cuelgan en el “**Área del Alumnado**” de Universidad de Vida que encontrarás en **www.DanielGabarro.com**, en autoconocimiento.

Así siempre lo tienes todo disponible y agrupado en un único sitio.

Si eres nueva o nuevo en Universidad de Vida, sigue las clases semanales y deja todo lo que ya se impartió para momentos puntuales. Hay mucho material y el peligro es indigestarse.

Paso a paso.



Propuesta de respiración

¡Hola!

¡Hola!

Muy buena propuesta la que presentaste ayer en UdV: el curso para reducir la ansiedad y los ataques de pánico.

Sí, será muy sencilla, pero ojalá sea útil a muchas personas.

Puedes ver la web, aquí en castellano:

<https://danielgabarro.com/ansiedad/>

Y aquí en catalán:

<https://danielgabarro.com/ansietat/>

¡Empezará el lunes 17 de julio!

Como estás en UdV tienes la inscripción gratuita.

¿Cómo inscribirte?

En la web clicas el curso como si te apuntases pagando.

Haz clic ¿Tienes un cupón?

Y añade este código:

UDV0

Verás que puedes “pagar” el curso on cero euros: gratis.

Pero es importante que termines el proceso pues así recibes un correo automático con las instrucciones del curso y te añades a la lista de seguimiento...

¿De acuerdo?

Hay un ejercicio de respiración que aconsejaste en una sesión presencial hace un tiempo.

Es este:

Hacer 11 respiraciones profundas, empezando por la 10, ir atrás hasta la 0.

La uso bastantes veces y me da un resultado muy positivo de desconexión con el bucle mental.

Muchas gracias por recordarnos este ejercicio de respiración. ¡Muy útil!

Te agradezco mucho todo lo que haces.

Me inscribiré en esta nueva propuesta.

Un abrazo fuerte.

También para ti.

¡Un abrazo!