

## Et faig dues preguntes

- ✓ Si tinguessis més confiança amb tu mateixa, què t'atreviries a fer?
- ✓ Què t'atreviries a fer per tenir més confiança amb tu mateixa?



## Ho has pensat?

### Per què són tan importants l'autoestima i la confiança?

Doncs perquè tenir una autoestima alta i confiar en un mateix, és la base de tot. La base de l'èxit, sigui quin sigui el significat d'aquesta paraula per a tu, la base de les relacions sanes amb la família, els amics, i el teu entorn. La base de seguir endavant amb qualsevol projecte d'emprenedoria, per fer coses pas a pas i que et portin cap al teu objectiu.

**I si el "motor" de tot èxit personal i professional és l'autoestima, com es fa per aconseguir-la?**

Treballant primer la confiança en una mateixa. Perquè la confiança, no cal que l'esperis, no vindrà sola. L'has d'anar a buscar. Pas a pas.

**QUAN MÉS CONFIES EN TU I MÉS ET RESPECTES, MÉS GRAN SERÀ LA TEVA AUTOESTIMA.**

Amb tota l'experiència viscuda en l'àmbit personal i professional, des de la pau i tranquil·litat interior, he preparat aquest **PROGRAMA** per compartir amb tu totes les eines, totes les dinàmiques i aprenentatges que m'han ajudat al llarg d'aquest camí de creixement.



 **Txell Parareda**  
Coaching i creixement personal

**Sí, vull acompanyar-te a convertir-te en la dona que vols ser.**

**Atreveix-te i caminem juntes!**



Sóc la Txell Parareda Coach Personal especialitzada en Autoestima , Relacions Personals i Formadora en creixement personal.



T'identifiques amb algunes d'aquestes situacions?

Et sents **bloquejada i frustrada** i no saps com sortir d'una situació que t'angoixa o et preocupa?

Ets **coherent** amb allò que penses i el que fas?

Quantes "**cites**" tens cada dia amb tu mateixa?

Et sona d'alguna cosa la **Síndrome de la impostora**?

Li dones massa importància a què **pensin** els altres **de tu**?

Et costa **expressar la teva opinió** per por a què diran?

Si estàs disposada a créixer i invertir en tu i en el teu futur

Aquest és el teu **PROGRAMA!**

- ❖ Connectaràs amb el teu poder personal perquè puguis sentir-te valenta, segura i no dubtar de les teves decisions.
- ❖ Aprendre a mirar-te i parlar-te amb amor i respecte.
- ❖ Transformaràs les creences limitants i les pors en resultats concrets i accions positives.
- ❖ Aprendre pràctiques i mètodes perquè et sentis abundant i agraïda.
- ❖ Seràs la protagonista de la teva vida, seràs qui vols ser tu, no qui els altres volen que siguis.
- ❖ Et sentiràs acompanyada per mi i altres dones que viuen i senten situacions que ens connecten. Les sinergies i les energies que crearem en aquestes trobades són molt poderoses i alliberadores.

T'acompanyo?

*T'escolto i t'acompanyo*

*Perquè els teus ulls poden tornar a brillar...*

*Tornaràs a renèixer*

*Tornaràs a redescobrir-te*

*Tornaràs a ser feliç*

*Tornaràs a brillar*



**“Seràs allò que vulguis ser”**

## TESTIMONIS

*"Diuen que les coses passen per algun motiu, i el destí, va voler que conegués a la Txell una persona molt professional, propera i que et transmet molta seguretat. M'ha ajudat molt a veure les coses des d'un altre punt de vista, amb molta més serenitat i tranquil·litat."*

Núria

*“Molt bona connexió des dels primers minuts. Txell has deixat una empremta molt fonda i has transformat la meua vida. Trobaré a faltar aquell espai de cures, de creixement personal i en grup. Gràcies, gràcies i mil gràcies."*

Pilar

Si vols conèixer més testimonis [fes clic](#)

Un **PROGRAMA** íntim i personalitzat | Places limitades.

Al llarg de les 4 sessions de 2 hores, treballarem juntes, crearem sinergies i una xarxa de connexions entre nosaltres perquè et sentis empoderada i aconseguis els teus objectius!

[hola@txellcoaching.com](mailto:hola@txellcoaching.com)

T. 630 27 02 82

[www.txellcoaching.com](http://www.txellcoaching.com)

