

## TEMAS A DESARROLLAR EN EL TALLER DE LOGOTERAPIA.

**1. El sentido de la vida:**

Descubrir el sentido de la existencia humana por medio de la vida misma.

**2. ¿Qué no es la felicidad?:**

Buscar la felicidad en cosas banales, genera momentos de lucha mental y estrés.

**3. Las dependencias:**

Entender como los traumatismos emocionales, nos generan dependencia, sufrimiento.

**4. Los resentimientos:**

El perdón como camino de sanación integral.

**5. Los cuatro acuerdos:**

Honra siempre tus palabras, no te tomes nada personalmente, no supongas y has siempre lo mejor.

**6. La inteligencia emocional:**

Aprender la capacidad, para identificar, entender y manejar las emociones correctamente, de un modo que facilite las relaciones con los demás.

**7. La resiliencia:**

Formarse en la capacidad, de recuperación frente a la adversidad, para seguir proyectando el futuro.

