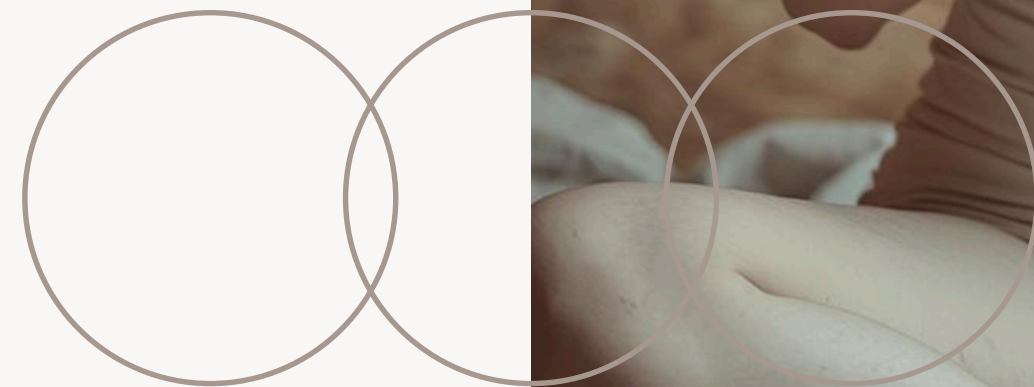


ASOCIACIÓN DE MUJERES PROFESIONALES Y EMPRESARIAS DE ÁLAVA

# Cuidarme también es liderar

**Gema Ruiz de Azua - Harmonie Centro Médico Estético**



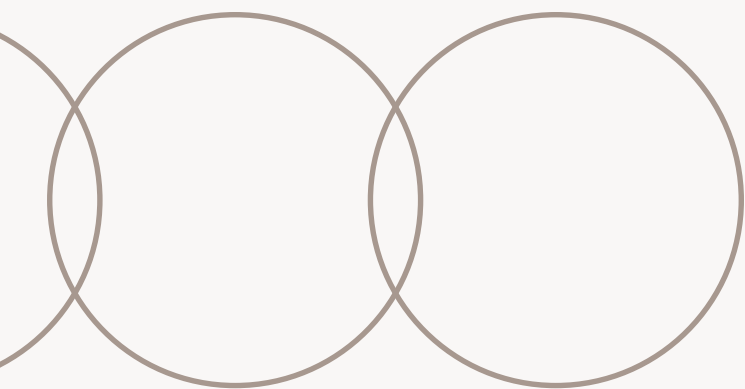
“

“El autocuidado no es egoísmo, es liderazgo consciente en la búsqueda de un equilibrio auténtico.”

# Mujeres que lideran

desde dentro y fuera

El liderazgo femenino se basa en **la conexión interna y externa**, donde el equilibrio emocional y la confianza son fundamentales para inspirar y guiar a otros.



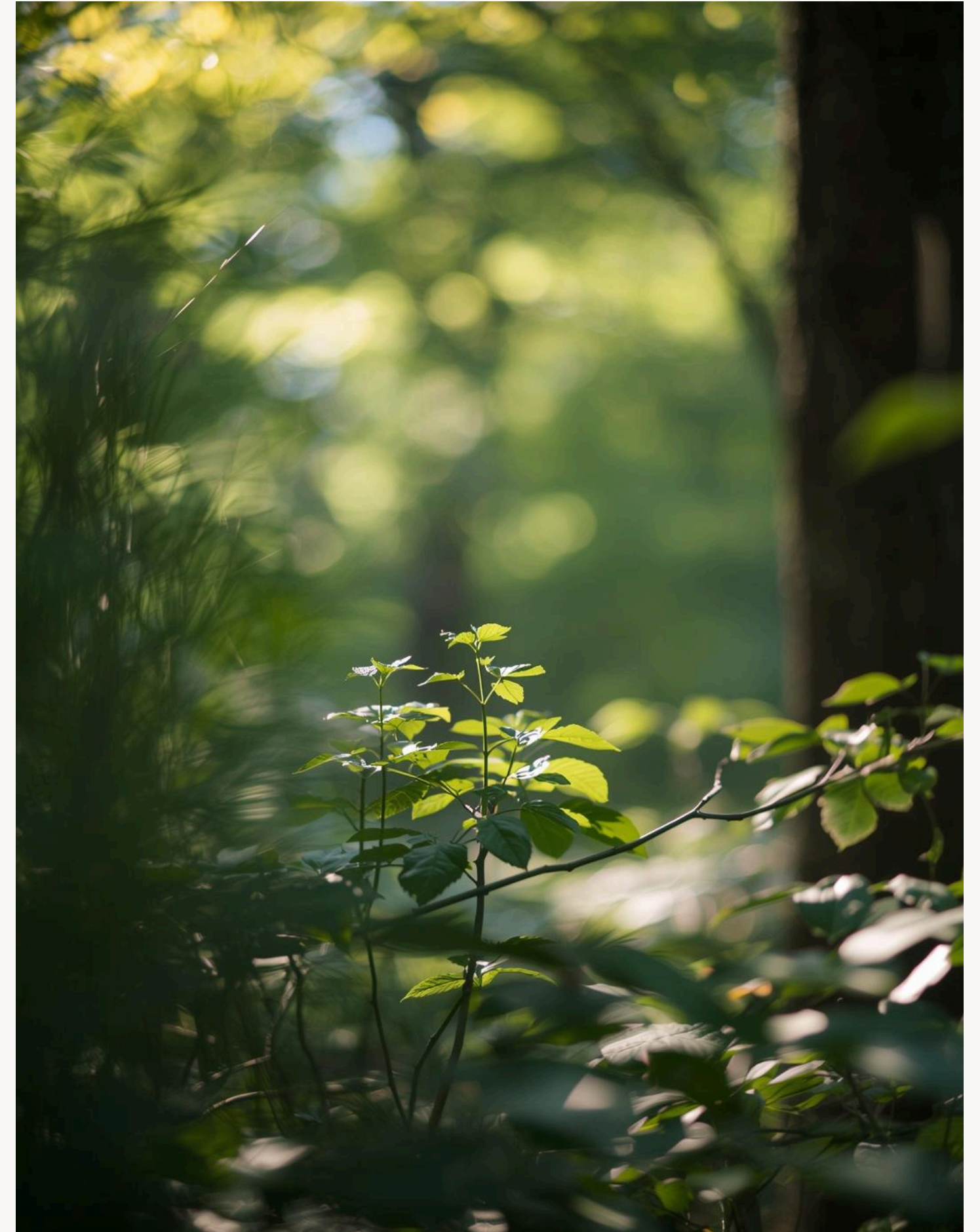
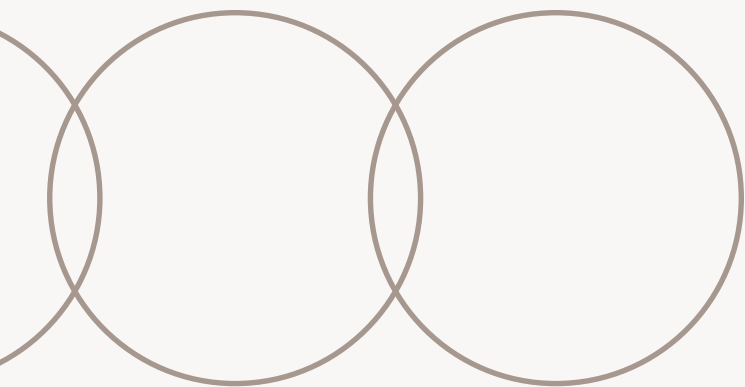
“

“El verdadero liderazgo se encuentra en la autenticidad, donde el ser se convierte en el hacer.”

# Las 7 claves

del liderazgo consciente

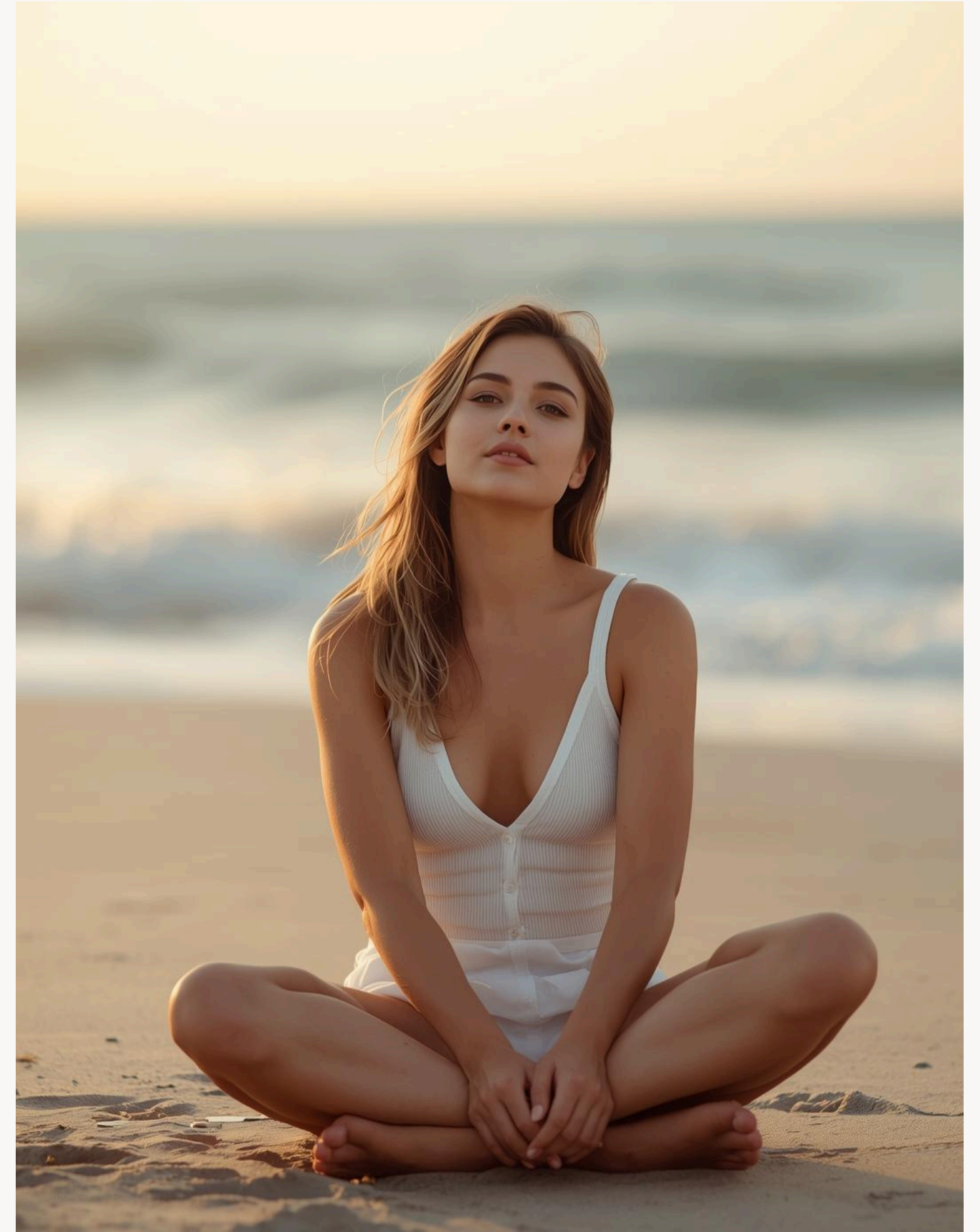
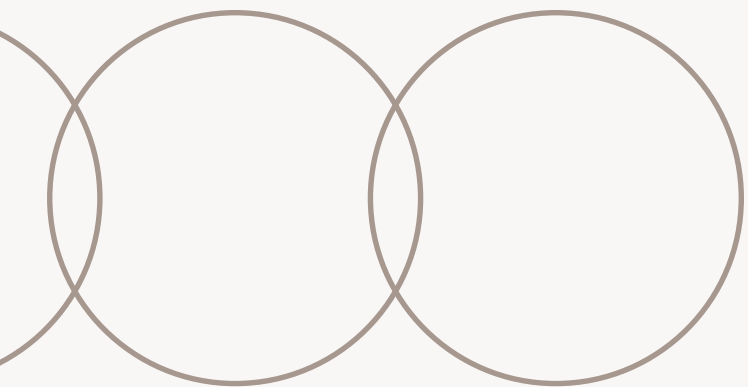
Las 7 claves del liderazgo consciente nos enseñan a **cultivar nuestro bienestar** y a liderar desde un lugar de equilibrio y autenticidad, creando un impacto positivo en los demás.



# Pensar

## Reflexión consciente

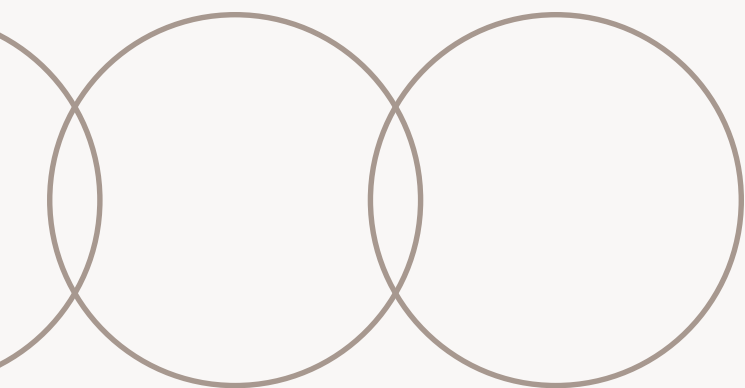
Lo que pensamos influye profundamente en nuestras acciones y emociones. Adoptar una mentalidad positiva y reflexiva puede transformar nuestro camino hacia el liderazgo y el bienestar.



# Comer

## Nutrirse con respeto

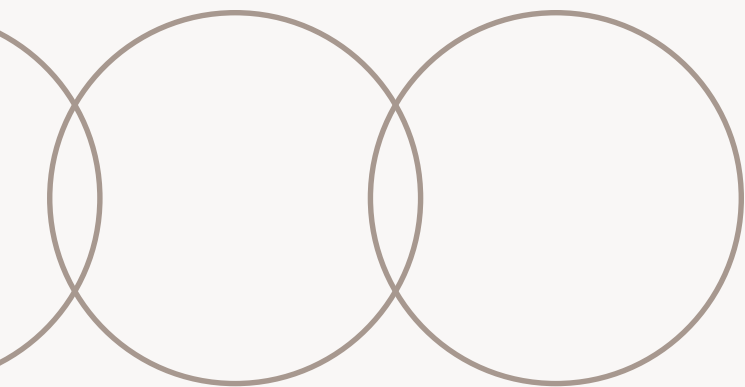
La alimentación consciente es fundamental para el **bienestar integral**. Elegir alimentos que nutren nuestro cuerpo y mente crea una conexión positiva y respetuosa con nosotros mismos.



# Moverse / Parar

## Saber detenerse

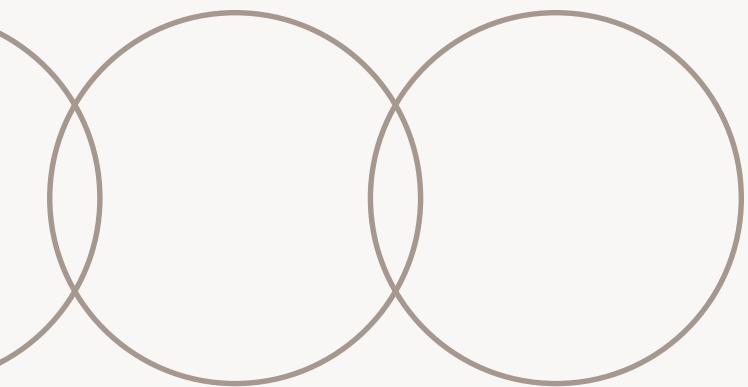
En un mundo acelerado, **detenerse es crucial** para encontrar claridad. La meditación nos permite reconectar y reponer energías, fomentando un equilibrio esencial en nuestras vidas.



# Amar: Conexión y empatía

Fomentar relaciones saludables

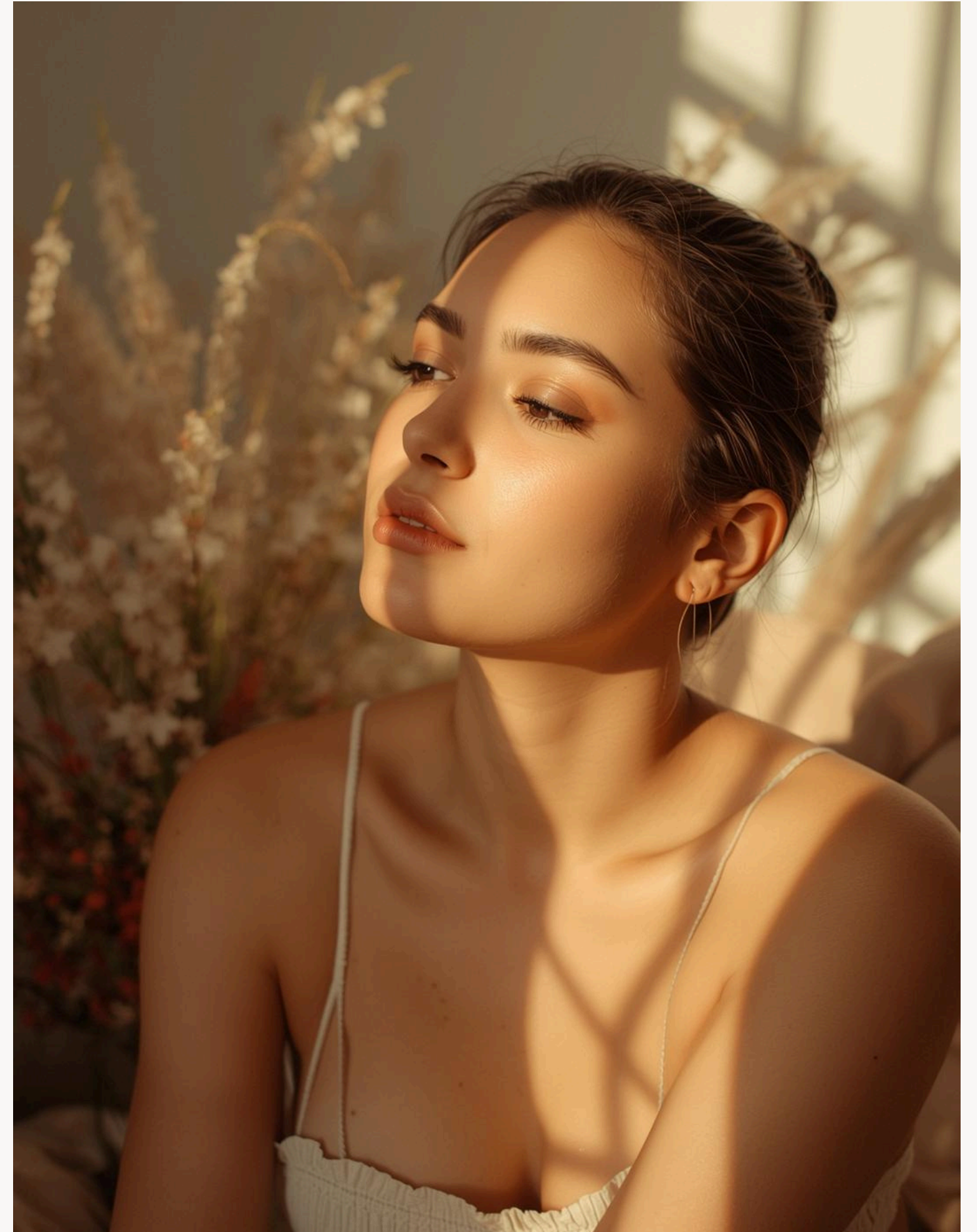
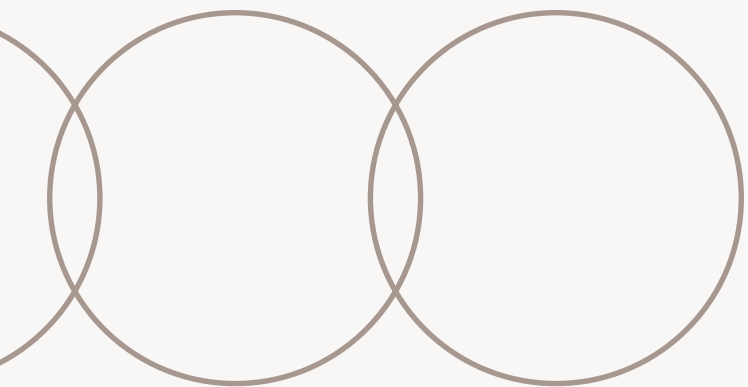
Cultivar la empatía y la conexión es esencial para el liderazgo consciente. Estas relaciones fortalecen nuestro bienestar y crean un ambiente de apoyo y colaboración.



# Sentir

## Escucha emocional

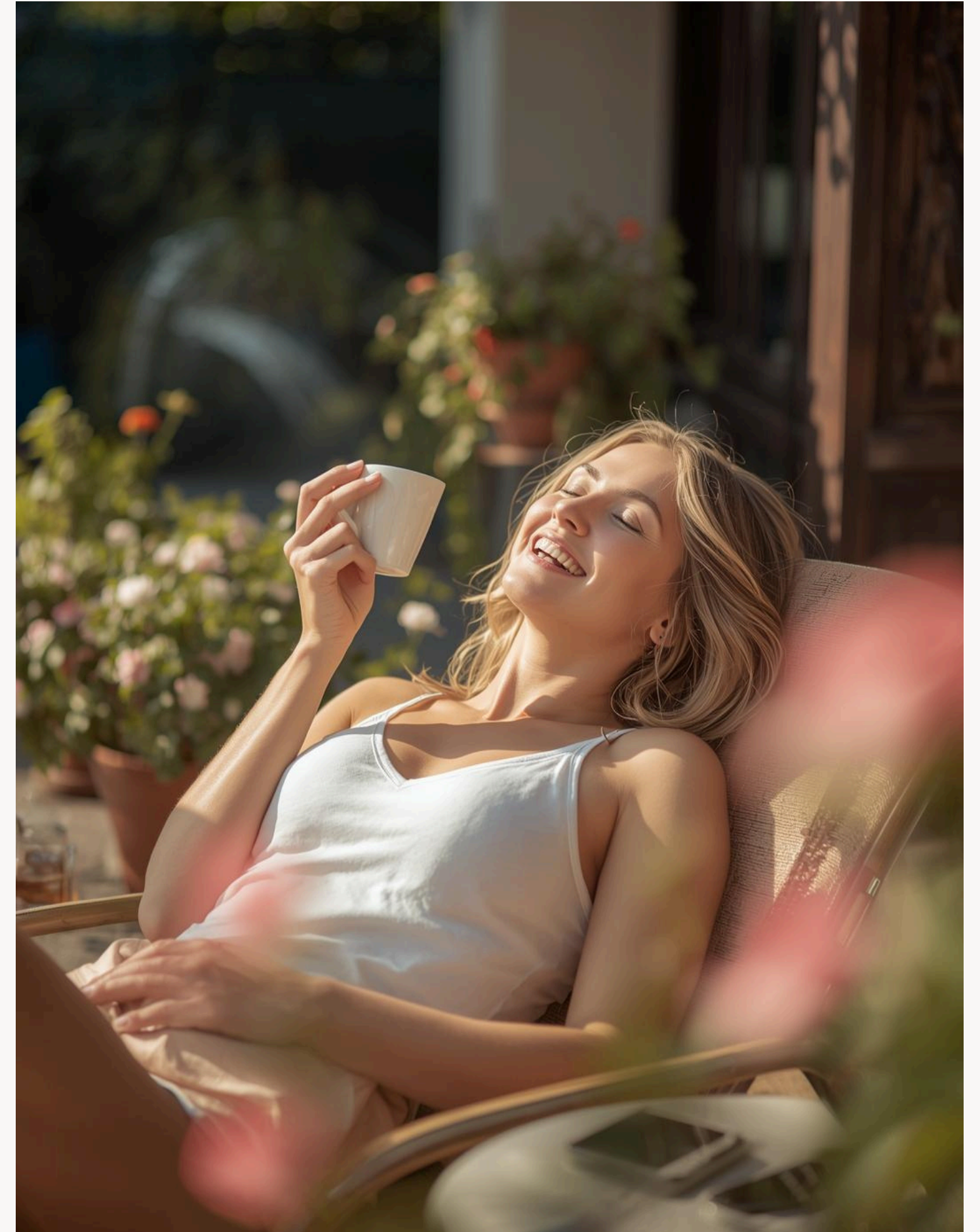
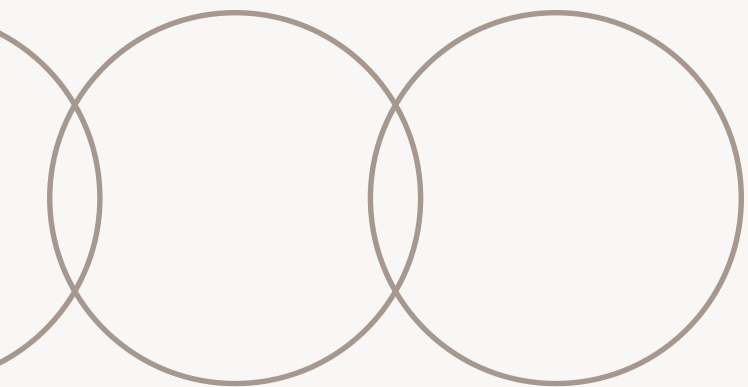
La **escucha emocional** es esencial para el liderazgo consciente. Permite a las mujeres conectarse con sus sentimientos y responder a las necesidades de otros con compasión y empatía.



# Disfrutar

El placer también impulsa

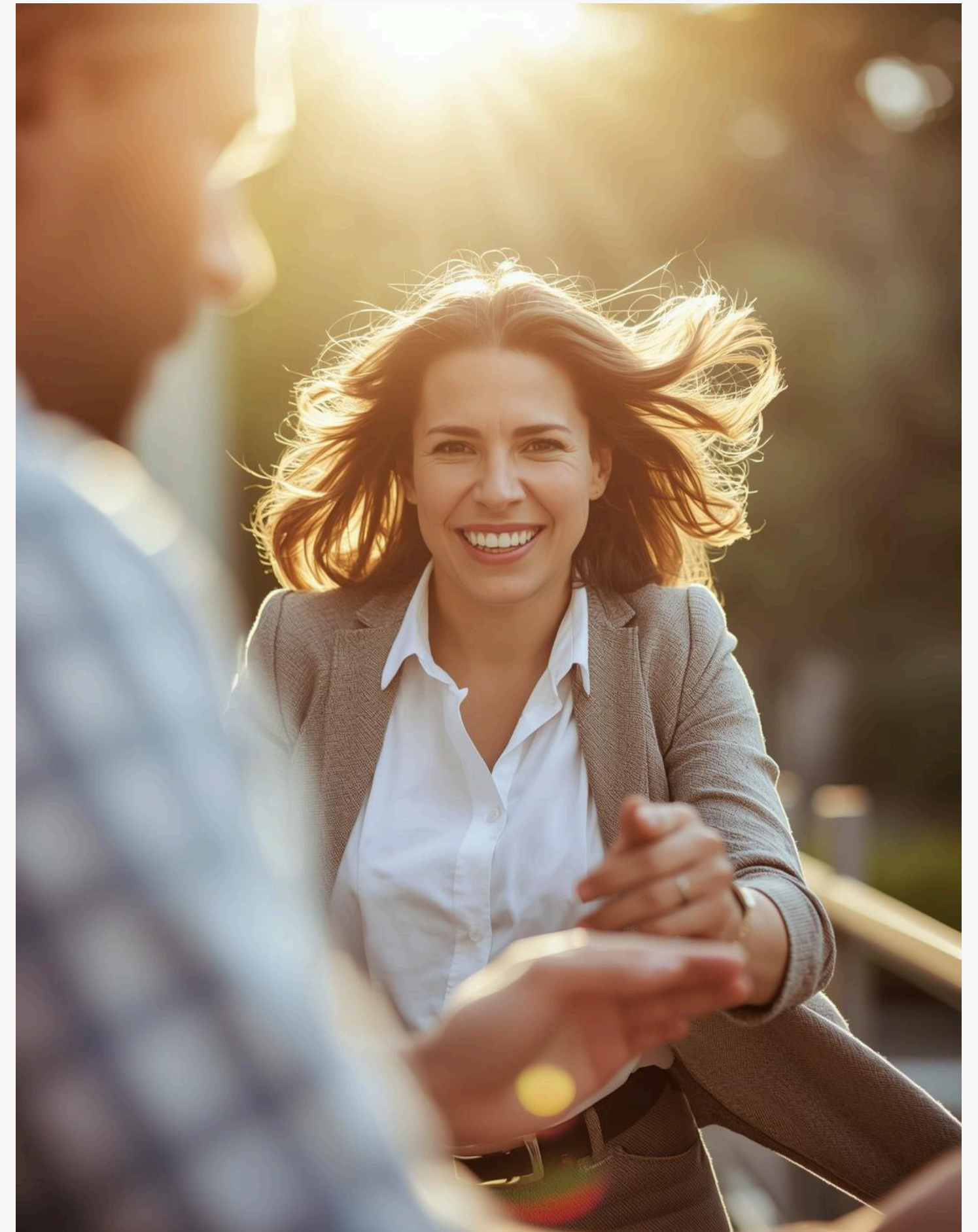
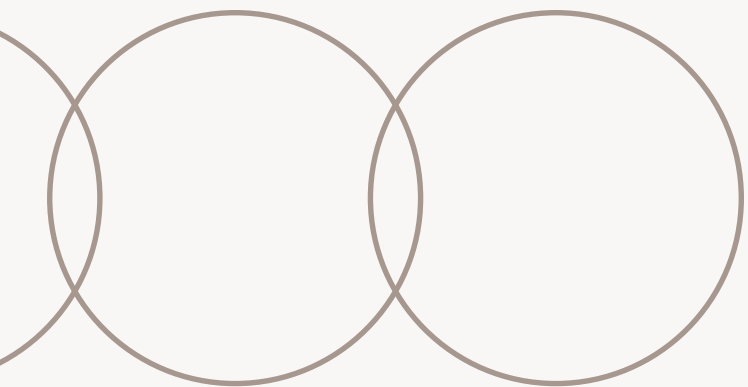
**El disfrute** en la vida es esencial para el bienestar. Dedicar tiempo a actividades placenteras **renueva nuestras energías** y fomenta la creatividad en el liderazgo diario.



# Actuar

## Coherencia en liderazgo

Actuar con **intención** y **coherencia** es esencial para un liderazgo efectivo. La alineación entre pensamiento, emoción y acción genera autenticidad en las relaciones y decisiones.



“

“La paz interior comienza con una respiración consciente y una reflexión profunda en nuestro ser.”

“

“¿Qué necesito cuidar en mí  
para **sentirme más en  
equilibrio** y conectar con mi  
esencia?”

•

Reflexión

“

Liderar desde el bienestar es un acto revolucionario y femenino que transforma nuestras comunidades y a nosotras mismas.”

# Contáctanos para más información

Email

[info@harmonieesteticaavanzada.com](mailto:info@harmonieesteticaavanzada.com)

Síguenos

Teléfono

605 70 60 92

