



Vivir, aprender y crecer: conversaciones reflexivas con Ligia

Acompáñenos todos los viernes a las 3 pm para obtener apoyo,
comprensión durante estos tiempos sin precedentes.

Vivir, aprender y crecer – Conversaciones semanales facilitadas, entregadas a través de Zoom.
Puede llamar a la reunión o unirse en línea.

Tendremos un diálogo abierto sobre diferentes temas sobre salud emocional. Unirse haciendo clic en
este enlace : <https://us02web.zoom.us/j/84824676318> , o llamar

1-301-715-8592, sala de reuniones # 84824676318

Aug. 7:	Cómo manejar el estrés y la ansiedad	Oct. 16:	Consejos para divertirse durante el confinamiento
Aug. 14:	Más que sobrevivir en tiempos de crisis	Oct. 23:	Meditación y bienestar espiritual
Aug. 21:	Valida y expresa tus emociones	Oct. 30:	Comprendiendo la inteligencia emocional
Aug. 28:	Estando de duelo en tiempos sin precedente	Nov. 6:	El amor es la emoción más poderosa
Sept. 4:	Conéctate con tu yo interior	Nov. 13:	Compartiendo con otros en el 2020
Sept. 11:	10 consejos para una vida más larga	Nov. 20:	Nuestra mente es poderosa, ¡Usémosla
Sept. 18:	Vivir con significado es posible si tomamos esa decisión	Nov. 27:	Tener una actitud agradecida
Sept. 25:	Tengamos una actitud agradecida	Dec. 4:	Transforma tu vida después de una pérdida
Oct. 2:	Acogiendo el perdón	Dec. 11:	Encontrar significado en las transiciones de la vida
Oct. 9:	Elige ser feliz	Dec. 18:	Saber envejecer con significado

CADA VIERNES, 7 de agosto – 18 de diciembre de 2020
3 PM a 4 PM



Ligia M. Houben, MA, FT, FAAGC, CPC, CHT,

Es la fundadora de My Meaningful Life, LLC y The Center for Transforming Lives en
Miami, FL, donde consulta con individuos y familias; ofrece grupos de apoyo y talleres

Alliance for Aging ofrece una variedad de programas y servicios que mejoran la calidad de eso
mejoran la calidad de vida de los residentes de los condados de Miami-Dade y Monroe.
Abogamos, planificamos, coordinamos, desarrollamos y prestamos servicios adultos mayores
de 60 años, adultos mayores de 18 años con discapacidades y cuidadores familiares.