



**Cefim**  
CENTRO DE ESTUDIOS Y FORMACIÓN  
INTEGRAL PARA LA MUJER

Diplomado  
**DISEÑO DE VIDA**  
"Viviendo tu vida por elección y no al azar"

Bárbara Lerdo de Tejada de Contreras  
Sandra Pérez de Reynoso

Octubre 6, Octubre 21 y Noviembre 4  
9 AM a 2 PM, \$150 dtls

The Council on Recovery,  
303 Jackson Hill St, 77007  
Houston, TX

#### 3 SESIONES DE 4 HORAS

##### PRIMERA SESIÓN

Martes 6 de octubre

- La Riqueza de tu Pasado
- Manejo del Conflicto
- Del Resentimiento al Perdón

##### SEGUNDA SESIÓN

Miércoles 21 de octubre

- Sana Autoestima
- Estrategias para el Equilibrio Interior
- Coherencia y manejo del Estrés

##### TERCERA SESIÓN

Miércoles 4 de noviembre

- ¿Cómo generar una Actitud Positiva?
- Disciplina del Pensamiento
- Diseño de Vida con Sentido

3 SESIONES DE 4 HORAS  
CON LUNCH INCLUIDO

Metodología: *expositiva, dinámicas  
y ejercicios vivenciales*

"Cefim: Mujer, familia y trabajo, nuestro compromiso"