

Na centrista



Índice

Manifiesto

Descripción

Contexto

Objetivo del proyecto

Palabras clave

Referentes

Manual de marca.

Propuesta del proyecto

Materiales

Descripción propuesta
de servicio

Impacto social

Bibliografía

Descripción

Nacentista es un canal que acercará a las personas que tienen conocimiento y trabajan en los diferentes temas que abarca el fortalecimiento del ser con aquellos que están interesados en aprender y crecer en este amplio mundo.

Manifiesto

Nacentista es la conexión que se crea entre las personas que trabajan en el fortalecimiento del ser y quienes desean vivir esta increíble experiencia a través de ellos. Nacentista es dejar una semilla en cada ser.

Psicología Positiva



Se trata de conocernos, de ir adentro y no resolver lo pendiente. No una tarea sencilla pero lo vale! Se trata de sanar, de escucharnos y hacer algo al respecto.
Ana Maria Gonzalez

La capacidad de cubrir mis necesidades físicas, emocionales y mentales y el entendimiento que somos seres que evolucionan y cambian constantemente.
Diana Carolina Guerra

Para mi es estar bien conmigo misma para poder estar bien con los demás.
Natalia Arango

Considero que el ser es la conquista más grande que tenemos los seres humanos; estamos gestando una nueva humanidad, una nueva manera de ver la vida, antes las personas fuimos criadas en el hacer y ahora estamos migrando a la posibilidad de estar orientados en el ser.
Natalia Merizalde

Que el ser este integralmente en unidad cuerpo, mente, espíritu y divinidad de Dios; en esa unidad se va descubriendo en cada una de esas oportunidades esas partes que se van evolucionando, se va conociendo. ¿Qué cualidades tiene? ¿Qué características tiene? ¿Cuál es su misión? ¿Qué es lo que vino a descubrir y a evolucionar desde su ser?
Isabel Cristina Villegas

Con qué actividades relacionas el tema?
Alimentación consciente, la actividad física, la meditación de cualquier tipo, el tiempo de calidad con quienes amamos, el manejo de las emociones y la comunicación asertiva.

Meditación, lectura, escritura, terapia, tiempo a solas, relaciones que aporten, yoga, ejercicio, alimentación equilibrada.

Dejar hacer deporte, trabajar, estar con mis hijos y con mi familia, compartir con amigos, meditar.

Yoga, meditación, alimentación consciente, sentir la vida tal como es, tratar de ocupar siempre mi lugar y tener un equilibrio en el dar y en el recibir, tratar de ver todas las personas y las situaciones con amor.

Meditación, yoga, todas las actividades que son desde el ser cuántica, exploración del ser, mis capacidades, mis cualidades, las virtudes, para estar reconociendo mi luz, mi sonido, la conexión con la divinidad, con Dios para potenciar mi mente, para poner la intención y la imaginación en lo que yo deseo, la atención plena.

Ser cada día una mejor persona, para ser mejor para mí y para mi familia, hacer feliz a mi familia, pues si yo estoy bien por dentro esto se reflejará en como actúo con mi familia y en mi hogar. Por lo tanto busco hacer cosas que me llenen, que me hagan crecer como persona y que me sienta bien.
Natalia Arango

Vivir el presente una respiración a la vez.
Diana Carolina Guerra

Vivir de manera coherente, coherente con lo que pienso, siento y quiero lograr.
Ana Maria Gonzalez

Fortalecimiento del ser

Contexto

Psicología positiva

La psicología positiva es un enfoque psicológico que estudia, científicamente, como favorecer las fortalezas y virtudes del carácter del ser humano, como el optimismo, la alegría, la inspiración, la motivación y el sentido de humor, entre otras, para poder desarrollar y potenciar una actitud positiva con el fin de vivir una vida plena, fluida y como prevención de patologías de la salud mental.

Fortalecimiento del ser

"Se trata de conocernos, de ir adentro y resolver lo pendiente. No es una tarea sencilla, pero lo vale! Se trata de sanar, de escucharnos y hacer algo al respecto"

Ana María Gonzalez

"La capacidad de cubrir mis necesidades físicas, emocionales y mentales y el entendimiento que somos seres que evolucionan y cambian constantemente"

Diana Carolina Guerra

"Considero que el ser es la conquista más grande que tenemos los humanos, estamos gestando una nueva humanidad, una nueva manera de ver la vida, antes las personas fuimos criadas en el hacer y ahora estamos migrando a la posibilidad de estar orientados en el ser"

Natalia Merizalde.

Ejercicios

Escribe tres cosas positivas
Descubre tu mayor fortaleza
Escribe una carta de gratitud
Diario del futuro
Una puerta se cierra, otra se abre
Piensa en lo mejor de ti mismo
Registra tus actos altruistas
Una sorpresa en cada rincón
Vacaciones diarias
La mejor versión posible de ti mismo
Aprende a decir "NO"

Actividades relacionadas

Yoga
Lectura
Terapia
Ejercicio
Escritura
Meditación
Atención plena
Exploración del ser
Tiempo de calidad
Comunicación asertiva
Alimentación consciente
Manejo de las emociones
Tratar de ocupar siempre mi lugar
Tener un equilibrio en el dar y en el recibir

Objetivo del proyecto

Crear una red de trabajadores y profesionales que presten servicios relacionados con el fortalecimiento del ser para dar visibilidad y generar cercanía sobre este tema al público de interés.

Palabras clave

"Vivir el presente una respiración a la vez"

Renacer

Corazón, mente y cuerpo

Referentes



Abraham Maslow:

Conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, una corriente psicológica que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, que se manifestaría como una serie de procesos de búsqueda de auto-actualización y autor-realización.

Carl Rogers:

Fue un psicólogo estadounidense, iniciador, junto a Abraham Maslow, del enfoque humanista en psicología. Un estudio realizado entre psicólogos estadounidenses y canadienses en 1982 lo situó como el psicoterapeuta más influyente de la historia, por delante de Albert Ellis y Sigmund Freud.



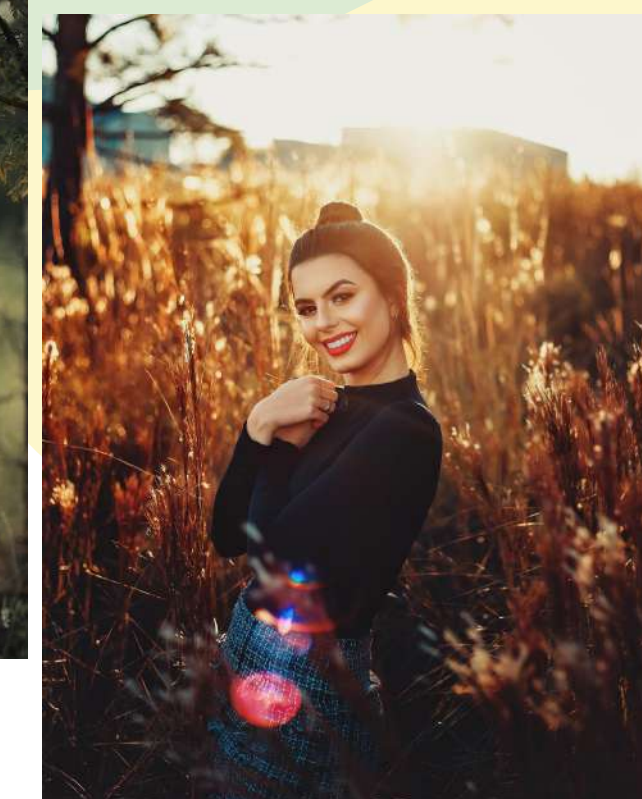
Martin Seligman:

es un psicólogo y escritor estadounidense. Se le conoce principalmente por sus experimentos sobre la indefensión aprendida (learned helplessness) y su relación con la depresión. En los últimos años se le conoce igualmente por su trabajo e influencia en el campo de la psicología positiva.



Platon Antoniou

Rafael Ferreira



MANDALAS
PARA EL ALMA

Es una experiencia transformadora, porque el que pinta un mandala se está transformando a él mismo, encontrándose con la esencia de su ser y está transformando el mundo apoyando a una corporación el mundo apoyando a una corporación llamada Sueños Compartidos, donde alimentan mil cien niños.

Impacto social

Nacentista pretende brindar la posibilidad de conocer y acceder a las diferentes formas que hay de fortalecer el ser a las personas que sientan afinidad y deseen trabajar en sí mismos.

Descripción de propuesta de servicio

Desarrollar una agencia de modelos donde se cambie el concepto de la palabra modelo como algo netamente estético, y se presenten modelos de vida, que trabajen en su ser, bienestar, estabilidad y cuenten con herramientas para transmitir su conocimiento a otras personas.

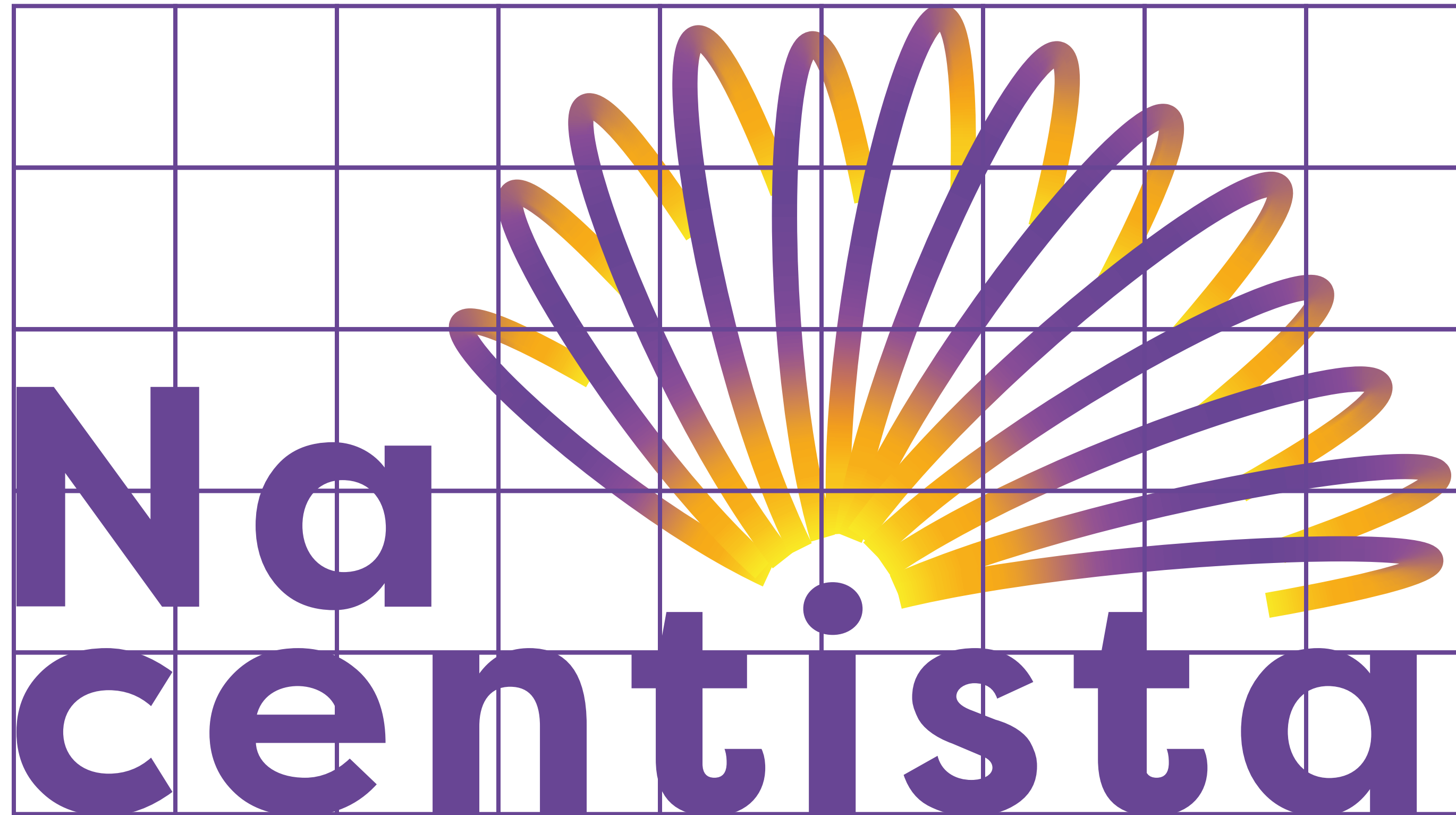
El contenido de la agencia se compartirá por medio de redes sociales, donde a través de una sesión de fotos en el entorno natural del (la) modelo se cuente su historia, su experiencia y se presenten sus servicios, con el fin de darlo(la) a conocer y generar cercanía con el público interesado.



Nacientista
Nominativa



5x

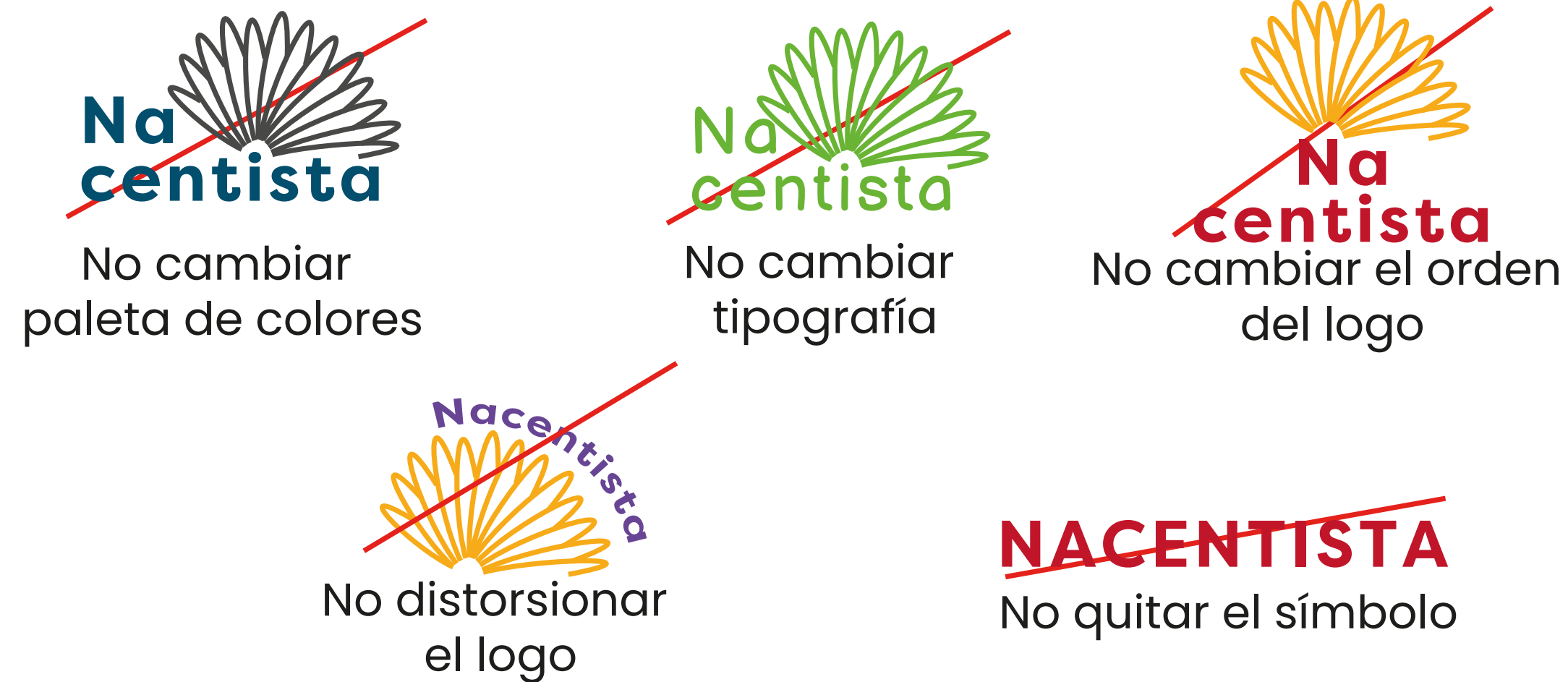


9x

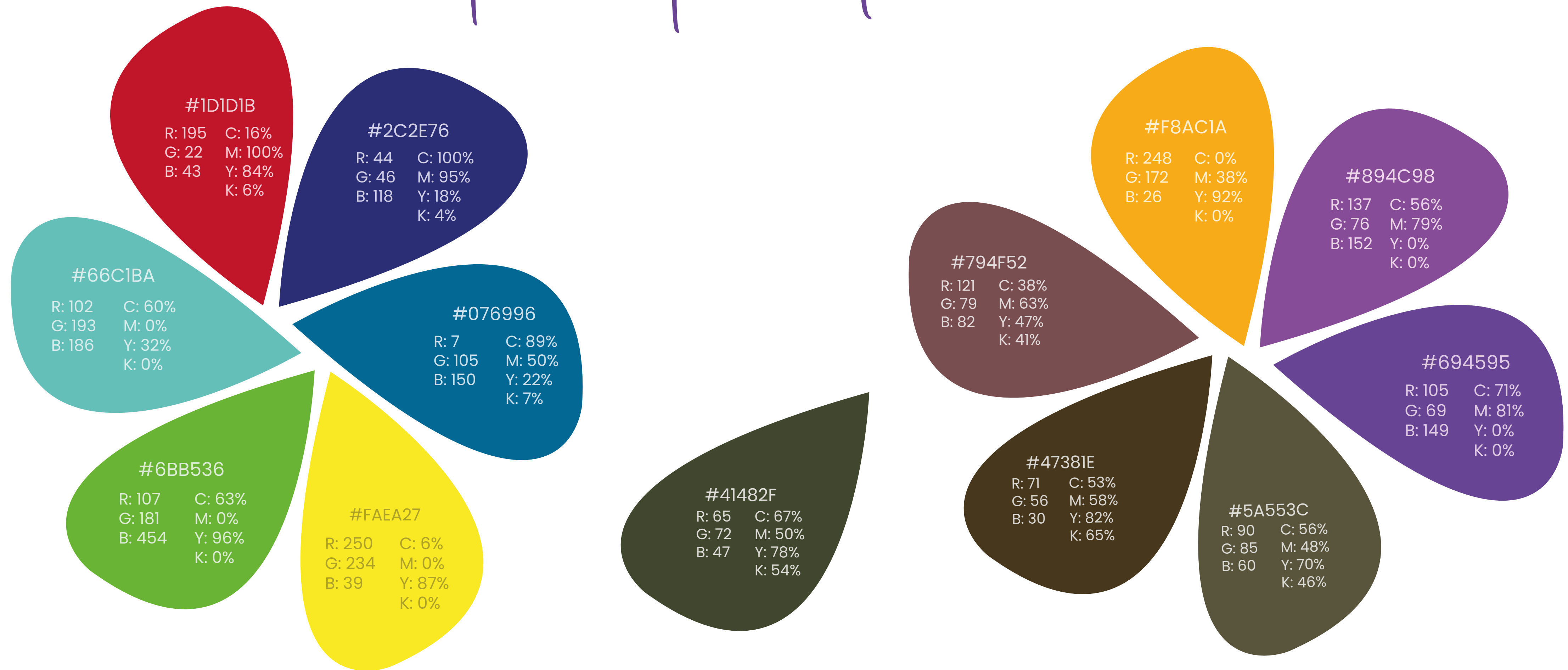
Aplicación de colores



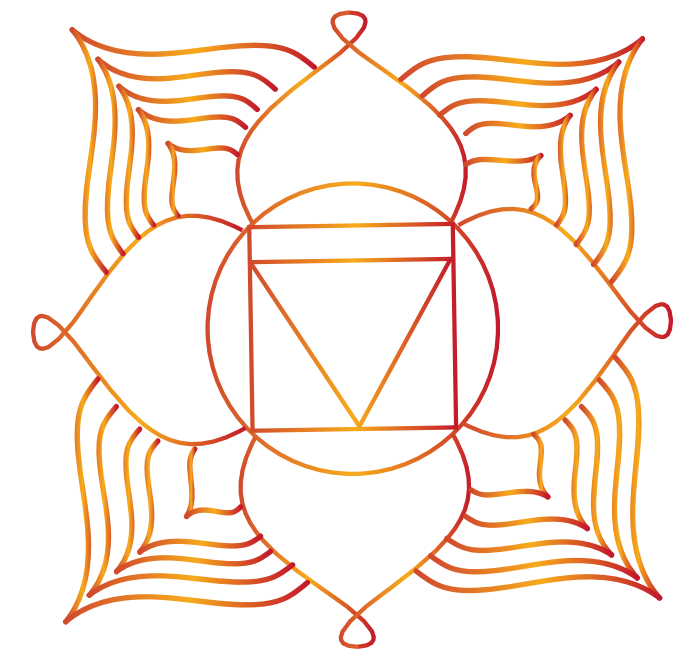
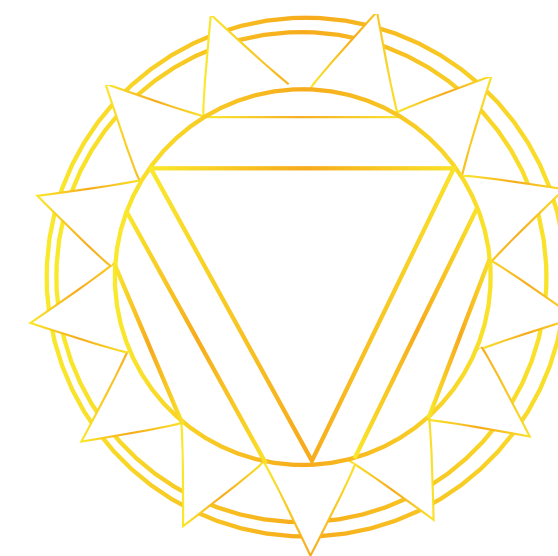
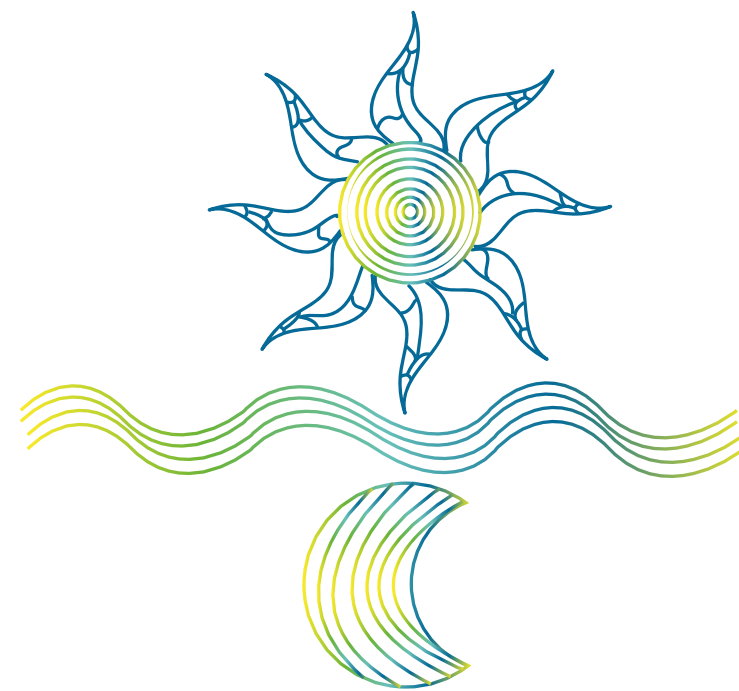
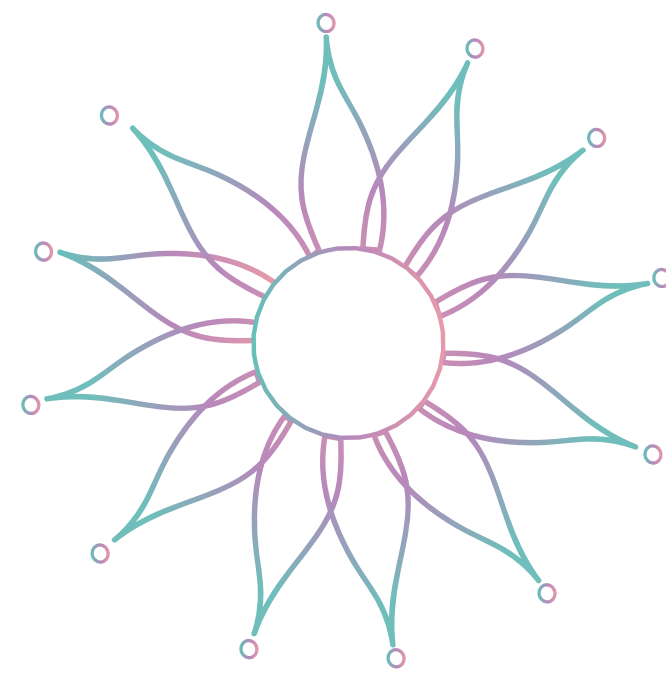
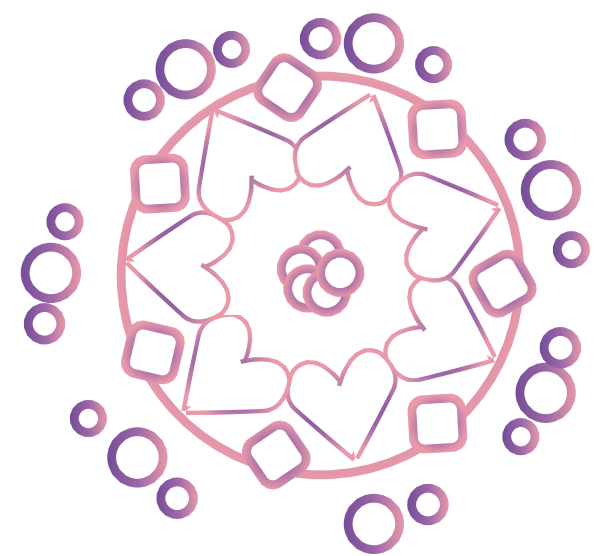
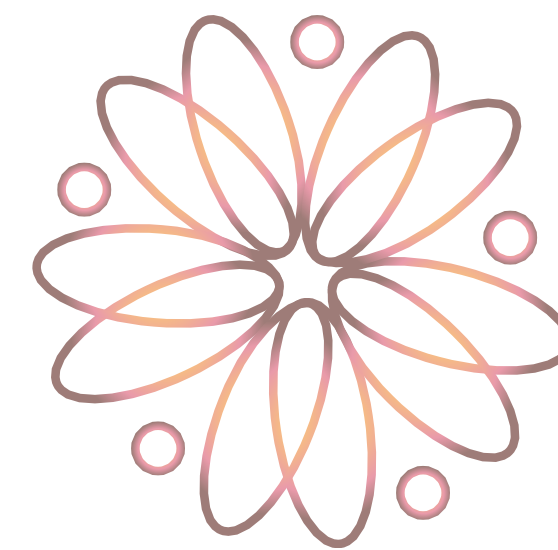
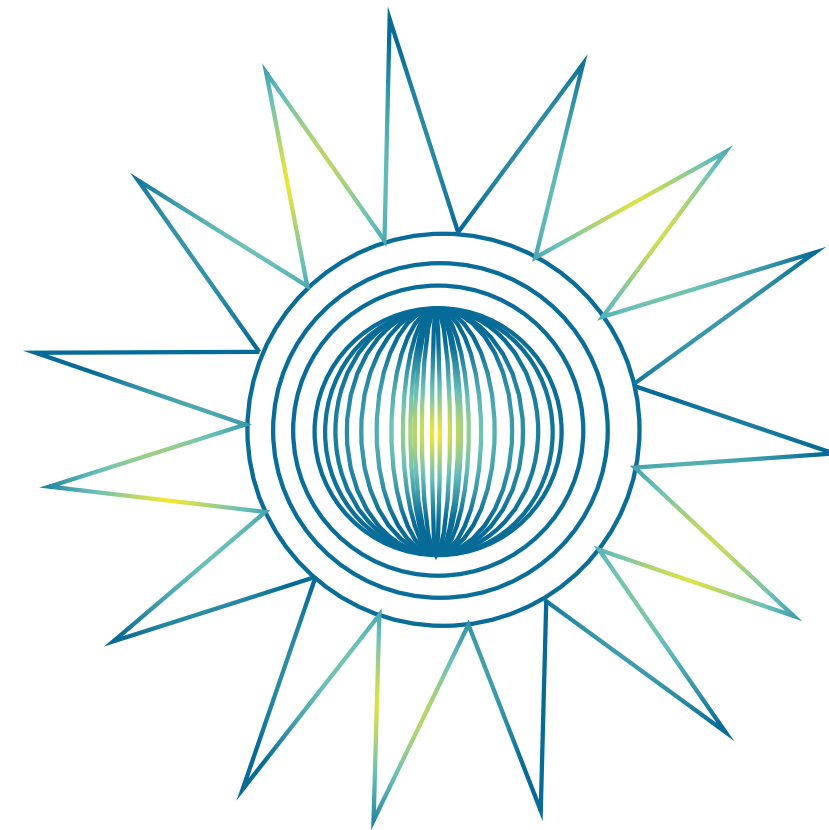
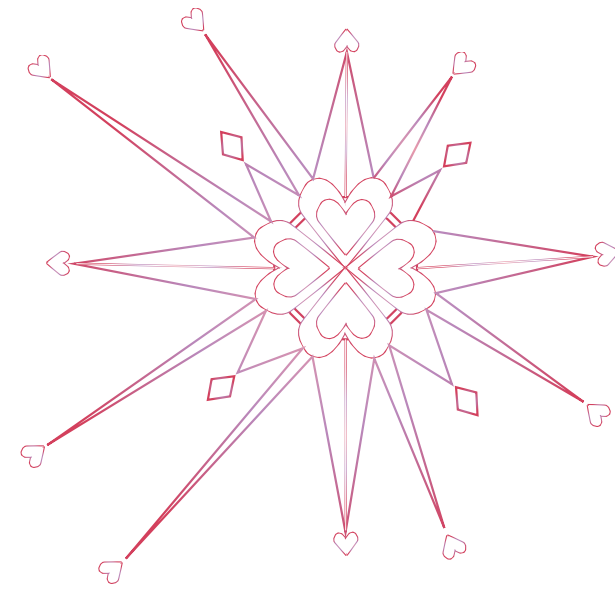
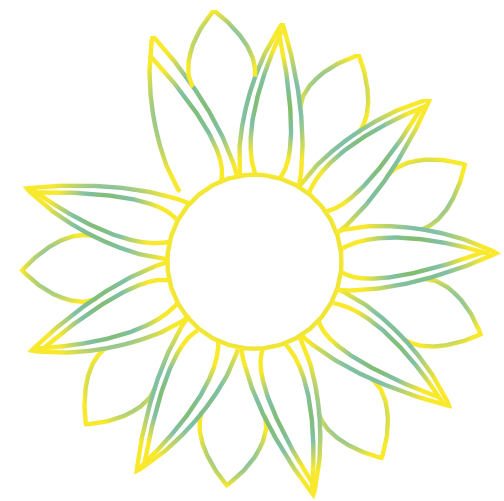
Usos incorrectos



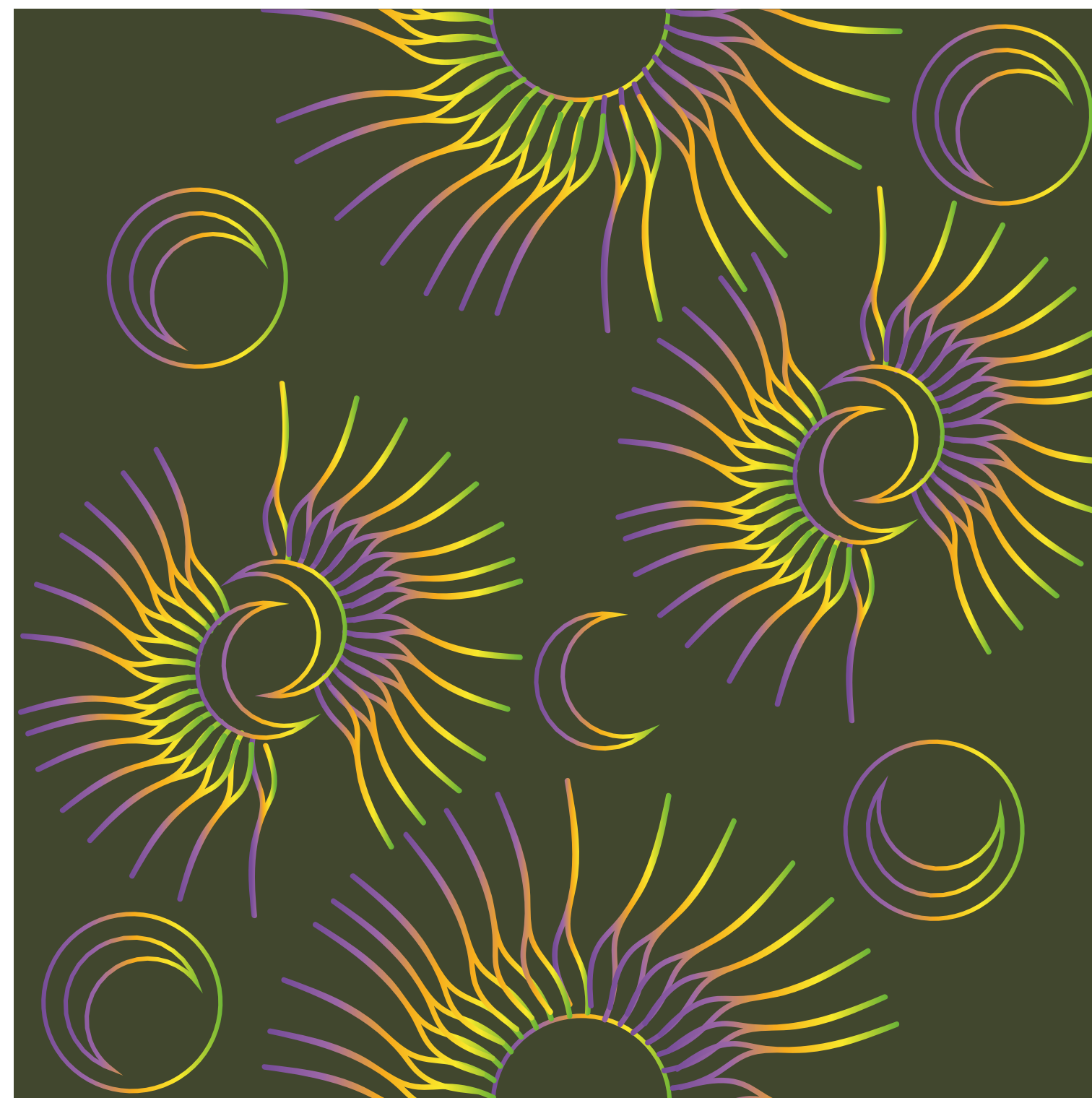
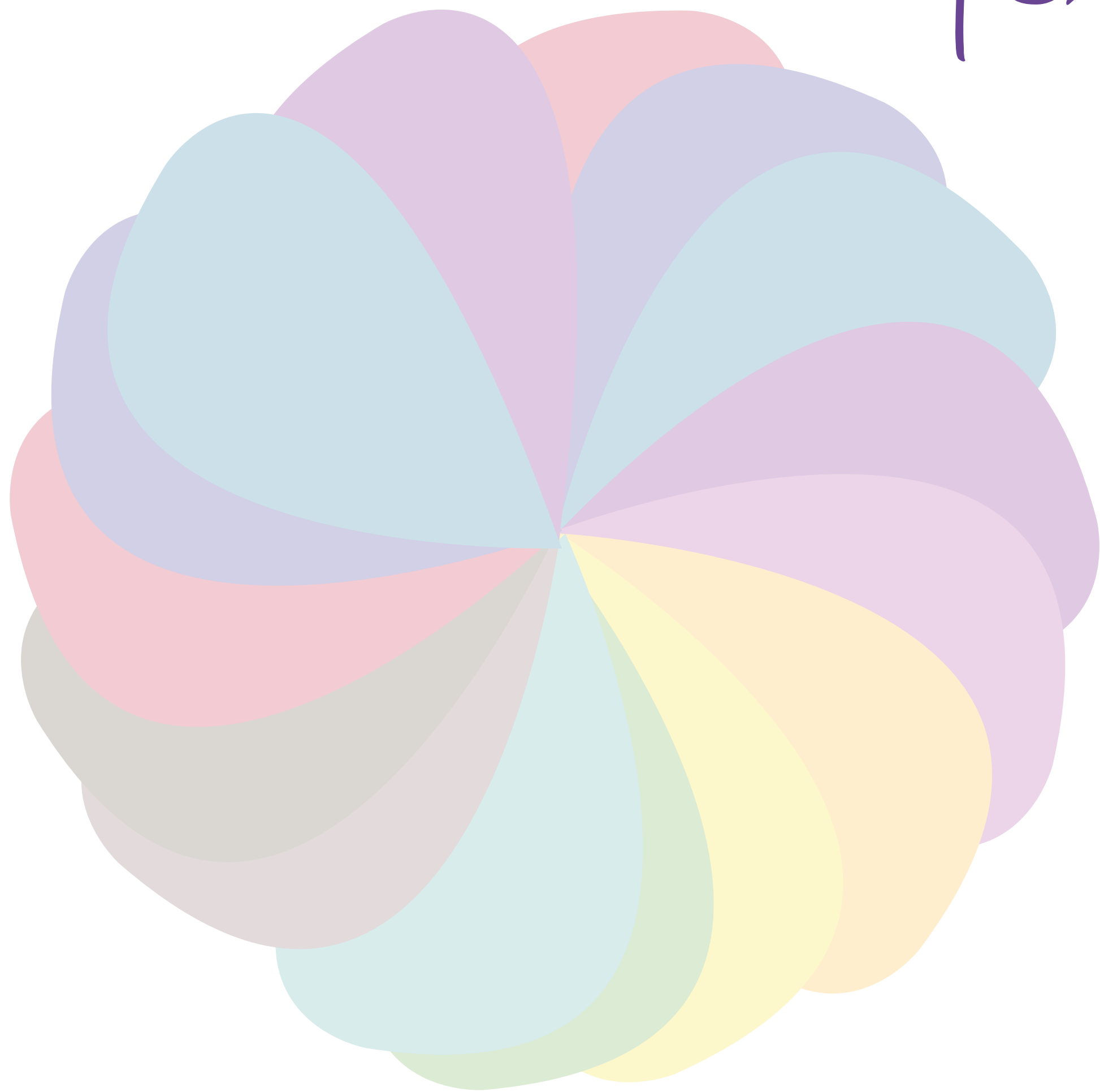
Paleta de color



Ilustraciones



Texturas



Bibliografía

<https://www.manuelescudero.com/que-es-la-psicologia-positiva/>

http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000100005

<https://psicologiaymente.com/psicologia/mejores-tecnicas-psicologia-positiva>

<https://www.psicologia-online.com/psicologia-positiva-que-es-libros-tecnicas-y-ejercicios-4752.html>

<https://www.lavidapositiva.com/ejercicios-de-psicologia-positiva-que-puedes-practicar-en-casa/>

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=399878498161074&set=pb.100044167807363.-2207520000.&type=3>