



Si puedo y es fácil
Empowerment and wellness school.
Método creado por **Antonina Canal**



ANTONINA CANAL

Marca país “Procolombia ExpoDubai 2022” Conferencista, speaker nacional e internacional, autora de desarrollo humano, liderazgo, motivación y bienestar con 8 libros publicados por la casa editorial Penguin Random House y editorial Sin Fronteras top 10 de la feria del libro.

Es coach para empresas públicas y privadas, directora de ADDAPREM Academia de danza desarrollo artístico empoderamiento y maestría avalada por la secretaria de educación con más de 2000 alumnas presenciales y virtuales en el mundo.



Ha realizado más de 400 conferencias en América Latina, Estados Unidos y España, ha ido productora y directora de 300 espectáculos de danza oriental en los teatros más reconocidos de Colombia.

Es influencer digital, columnista para diferentes medios de comunicación entre ellos revista SEMANA y revista Fucsia. 5 veces medalla de oro mundial de danza en el Caro Egipto.

Empoderamiento

Liderazgo

Maestría

Amor propio

Bienestar

Lo único seguro en la vida es el cambio, desarrollar habilidades de adaptabilidad, flexibilizar, transformación y creatividad, nos permiten transformar los desafíos en oportunidades de crecimiento, los obstáculos en mayores motivos para el éxito. El trabajo interior es el mas importante de todos, cuando cambiamos adentro cambia el mundo exterior y nos convertimos en arquitectos de nuestro destino.

El sistema **ELMAB** propone 5 herramientas para el empoderamiento, el liderazgo y la maestría desde el amor propio buscando siempre el bienestar individual y colectivo para el éxito en todos los planos de la vida y aspectos del ser, basados en la sabiduría y el equilibrio de la naturaleza:

- **Tierra, aire, agua, fuego y éter.**



TIERRA

Plano material

- Salud
- Dinero
- Poder



AIRE

Plano mental

- Intelecto
- Pensamiento
- Ideas



FUEGO

Plano evolutivo

- Transformación
- Consciencia
- Alquimia



AGUA

Plano emocional

- Amor propio
- Relaciones
- Adaptabilidad



ETER

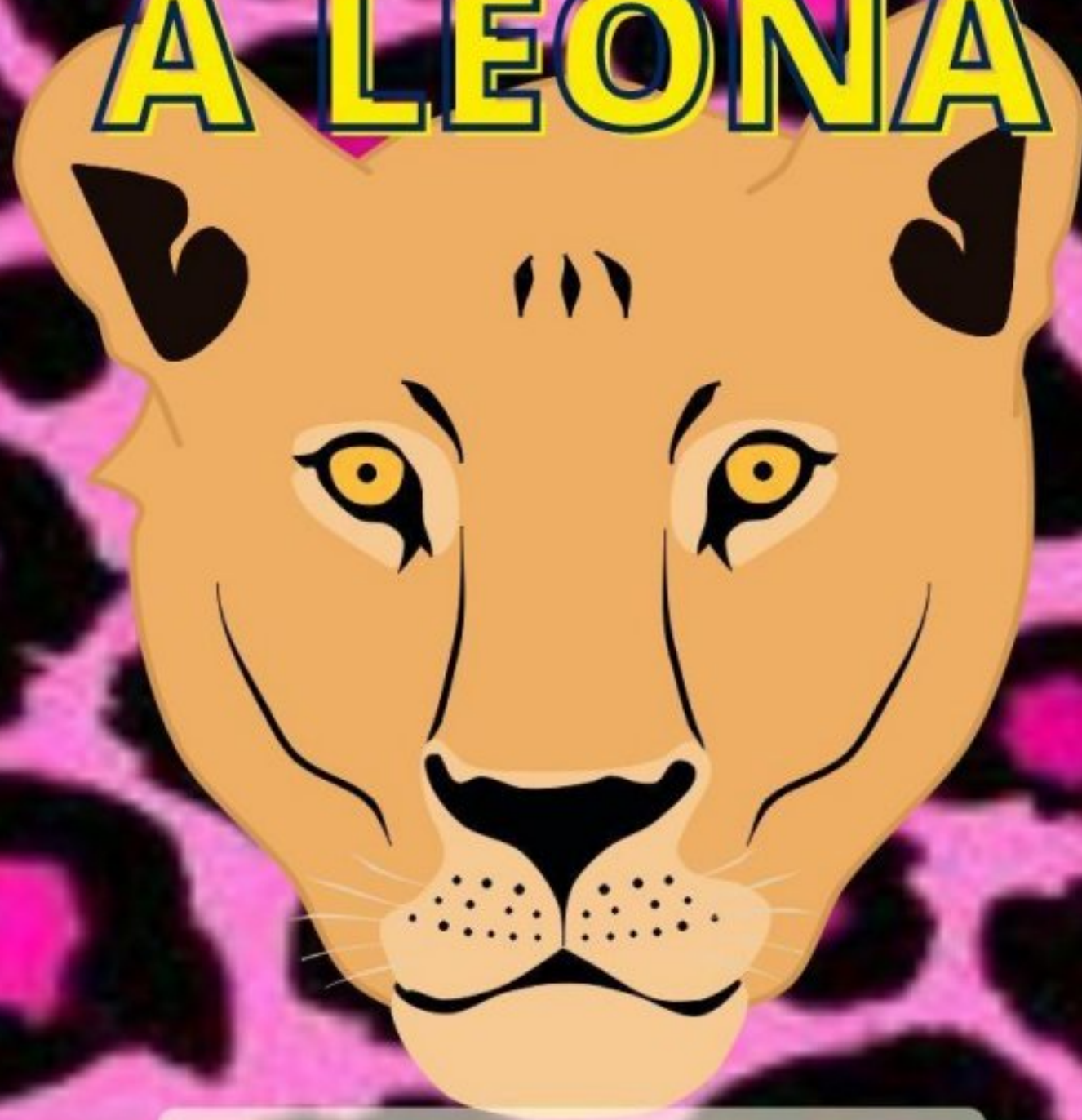
Plano creativo

- Inspiración
- Innovación
- Magnetismo

Conferencias presenciales y virtuales



DE GALLINA A LEONA



**Amor propio y
empoderamiento femenino.**

- Transforma la victima
- Salir de los arquetipos negativos que te desempoderan
- Autoestima y amor propio
- Sabiduría femenina
- Ir por lo tuyo

Transforma los arquetipos negativos de la víctima, los pensamientos limitantes que sabotean y controlan la vida produciendo, espacios de sabotaje, procrastinación y duda. Aprende a sacar tu instinto, tu perrenque y el poder para manifestar la realidad de éxito, prosperidad y liderazgo en todas las áreas de la vida.

Creer es crear, tu eres el arquitecto y la arquitecta de tu destino, conviértete en un imán para el verdadero éxito y desarrolla el magnetismo, la visión y la fuerza de la leona capaz de casar y conquistar sus objetivos a pesar de la adversidad.

Es tiempo de dejar de ser una gallina ruidosa y miedosa y empoderarte asumiendo los retos como algo normal de la vida y la gran oportunidad de crecimiento.

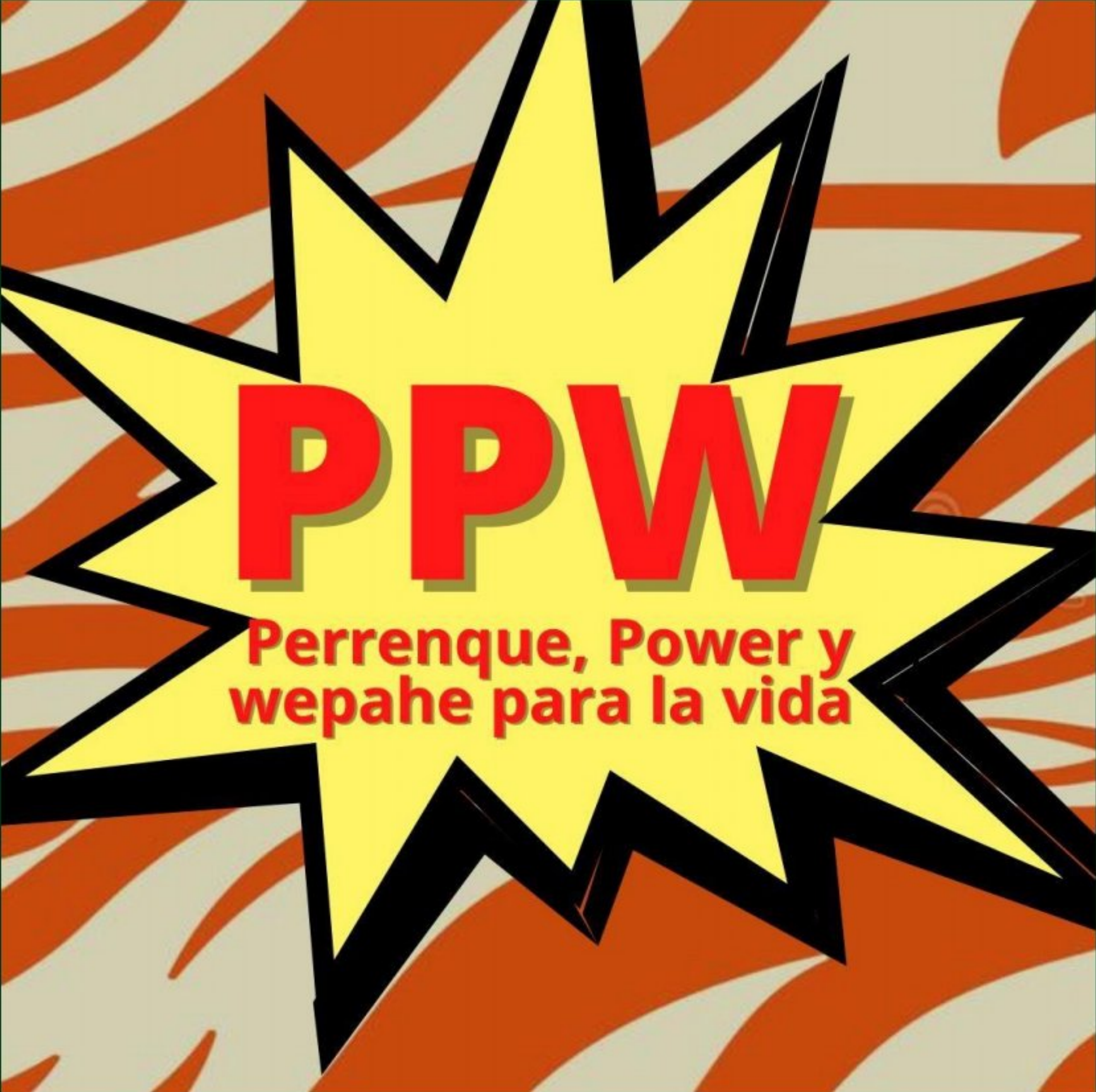


VIVIR SIN LAS 9 D

- Vivir sin drama y sin disculpa
- Sin desistir y sin dudar
- Vivir sin disociar y sin dañar
- Transformar la distracción
- El ritmo de la vida lo pones tu

Según las estadísticas en las empresas y organizaciones de hoy solamente el 25% de los empleados están genuinamente comprometidos, el ambiente de trabajo es de distracción, pereza y desconexión. A través de esta conferencia taller se busca reprogramar el ADN de los equipos implantando a través de diferentes herramientas el verdadero impulso y propósito para lograr el 100% de efectividad.

- Vivir sin drama: **POR QUE EL DRAMA TRAE MAS DRAMA**
- Vivir sin disculpa por que quien quiere hacer algo lo hace quien no tendrá siempre una disculpa
- Vivir sin desistir, y sin detenerte y sin dudar: El mundo va rápido tu pones los ritmos jamás dudes de quien eres tu empresa y tu producto
- Sin distracción , sin vivir, sin disociar, sin dañar: Un equipo enfocado trabaja por la unión y el éxito mutuo.



PPW

**Perrenque, Power y
wepahe para la vida**

- **Despierta tu fuerza interior**
- **Renacer de la adversidad**
- **Saca tu perrenque**
- **Actitud y wepahe**
- **Eres el arquitecto de tu destino**

Desarrolla el perrenque de la vida, deja de culpar a otros o a la situación política o económica que este viviendo tu país. El que quiere puede y es la ley de la vida: la actitud frente a la vida y a los desafíos hace que mantengamos la llama de la pasión encendida.

Conviértete en el **POWER** de la vida, aprende a ver los desafíos como oportunidades de crecimiento: El carbón necesita presión y temperatura para convertirse en un diamante, el vino necesitó que sus uvas fueran presionadas, así que acepta el estrés y la presión como agentes motivantes para desarrollar tu propio poder

- GUEPAJE: Conéctate con la alegría de vivir y realiza tu trabajo con gozo y apertura a desarrollar nuevas habilidades creativas, activando el hemisferio derecho de tu cerebro y transformando la rigidez, flexibilidad y adaptabilidad.

En esta conferencia prenderemos la mecha de la automotivación y el PPW para una vida de éxito y alta en vibración.



TENGO TIEMPO Y DINERO PARA TODO

- Sanar la relación con el dinero
- Volver el tiempo un aliado
- Transformar la mente pobre
- Merecimiento y poder personal
- Las diferentes formas de abundancia

Salir de la mente pobre y limitante es propiedad uno para el desarrollo de las capacidades de gestión de éxito, liderazgo y abundancia. Transformar las premisas de los pensamientos de carencia como "no hay tiempo ni dinero, conseguir el éxito es difícil o de algunos pocos, la abundancia es para unos pocos, nunca hay tiempo para nada..."

Tener tiempo y tener dinero es un código nuevo, es necesario implantar, a través de decreto, dinámicas y herramientas a través de esta conferencia se comprende los diferentes niveles y planos de la abundación, el merecimiento y la manera como convertir el tiempo en un aliado y sanar la relación con el dinero.



LOTO SOLAR

- Florecer en el caos
- Transformar los desafíos en oportunidades
- El equipo ganador
- Salir del lodo y el estancamiento
- Comprender los obstáculos como regalos para pulirnos

En el mundo que vivimos es necesario comprender que la adversidad y el caos son procesos normales de la vida de los cual no podemos salir huyendo, si no por el contrario debemos enfrentar con amor sabiduría y coraje y la apertura para comprender que en realidad los obstáculos y desafíos son tesoros disfrazados para temblar nuestra espada y empoderar nuestra semilla.

Así como la flor del otor nace del agua destancada del lodo y el pango también nosotros podemos renacer cuantas veces sea necesario.



**SI PUEDO
Y ES FACIL**

- ¿Quién te dijo que no podías?
- Como vencer pensamientos limitantes
- Salir de los “no puedo, no tengo y no soy”
- Reprograma tu ADN
- Crea nuevos códigos

Vivimos en un mundo donde lo normal es pensar mal, juzgar, criticar y estar constante comparación. Esta conferencia inspiracional y altamente motivadora buscan mover nuevos botones en el cerebro y plantando un nuevo lenguajes del pensamiento palabra de acción, transformando todos los "NO PUEDO la vida es difícil y dura" en si puedo y es fácil.

Esta conferencia propone la transformación en los cinco planos de la vida:

- Material laboral
- Inteligencia emocional
- Desarrollo cognitivo
- Renovación e innovación
- High performance

Cuando las empresas y organizaciones son capaces de empoderar sus equipos en los cinco planos de la vida se logra transformar todos los bloqueos que piden el éxito.



MANDALA INTERIOR

- **Equilibrio y bienestar**
- **Manejo de estrés**
- **Transformar el carbón en diamante**
- **Mindfulness el arte de la atención plena**
- **Transformar la presión en inspiración**

El bienestar y el equilibrio interior son fundamentales para el desempeño exitoso de los individuos de una empresa. Encontrar la enfermedad o el virus que ataca las organizaciones es la manera de sanar las dinámicas internas, creando así más encuentros y menos desencuentros. Transformar la presión en inspiración es el camino para unir fuerzas y la gasolina necesaria para equilibrar los diferentes puntos de vista, escuchar las diferentes voces del equipo y comprender que funcionamos como un engranaje en el que cada elemento está conectado.

El mándala interior busca despertar la inspiración propia y el desarrollo de nuevas habilidades creativas, e incluso artísticas donde el trabajo en equipo es propiedad ya que juntos somos mas poderosos.

Esta conferencia busca tejer lasos solidos entre los diferentes miembro de las organizaciones para producir un verdadero mándala de inspiración creación y éxito.



LA DIETA DEL P Y G

- **El arte de perdonar**
- **La gratitud como un imán para crear milagros**
- **Aprender a poner limites**
- **Transformar el rencor y la agresión**
- **Liviandad y adaptabilidad**

Vivir con rencor, rabia y resentimiento solamente produce enfermedad y estancamiento.

El arte de perdonar, aprendiendo a poner límites hace que liberemos toneladas de bloqueos e ineficiencia.

Entender que la gratitud es un imán para crear milagros nos convierte en seres comprometidos con el verdadero camino de evolución.

En esta conferencia se ancla la virtud de la gratitud sobre todo frente a los desafíos entendiéndolos como grandes enseñanzas de vida y la metería prima para los líderes del futuro.

La dieta del PYG hace que perdamos kilos de bloqueos físicos, emocionales y mentales que sabotean el camino del triunfo y el desarrollo de los diferentes tipos de abundancia de la vida:

- Material, emocional, mental y creativa



SOMOS LOS COLORES QUE ELEGIMOS

- Significado y sabiduría de los colores
- Como los colores afectan la vida
- Equilibrio de los 2 hemisferios del cerebro
- El lenguaje del color como inspiración
- Ponle color a tu mundo

El mundo funciona en el color, un rayo de luz blanca contiene todos los colores de arco iris, existen siete días se la semana, siete cuerpos energéticos y siete colores cada uno con una vibración, sabiduría y energía.

Aprender a utilizar el lenguaje del color en la vida diría se convierte el desarrollo de nuevas habilidades de comunicación asertiva, ventas efectivas, excelencia en el servicio al cliente y armonía en los equipos.

Estamos acostumbrados a vestirnos de negro, gris o azul oscuro, vivimos de la casa al trabajo en rutinas rígidas para pagar cuentas y se nos pierde la magia de la vida atrapados en un Excel, y en casillas rígidas de más de lo mismo, es tiempo de sacudirte llenar tu vida de color en la manera que te vistes te arreglas, los colores de la comida con que te alimentas y todas la escogencias de color es tus espacios.

El color es un universo al cual es necesario pertenecer para abrir nuevas puertas de innovación, inspiración, flexibilidad y adaptabilidad.



**LA VIDA
ES UNA DANZA**

- Danza terapia para soltar la rigidez de cuerpo, mente, corazón y espíritu
- Desbloqueo en todos los planos
- La energía del movimiento como herramienta de transformación
- Cambiar el estrés por gozo
- Alineación energética a través de la danza
- Significado del movimiento

Está comprobado que las personas en empresas u organizaciones pasan más de 12 horas del día sentadas frente a un computador, llegan a su casa a seguir sentados frente a una pantalla de un portátil y cuando descansas siguen sentados frente una pantalla de un televisor. Entre computador y pantallas estamos atrapados en redes sociales, miles de chats y todo el día conectados a diferentes electrónicos, si bien el mundo y la tecnología nos permite conectarnos también nos desconectan de muchas manera, y poco a poco nos estamos convirtiendo en zombis rígidos atrapados en un logaritmo tecnológico.

Esta conferencia y taller interactivo está diseñada especialmente para desbaratar y romper la rigidez de la mente y las rutinas mediante el lenguaje del movimiento y la maravillosa terapia de la danza.

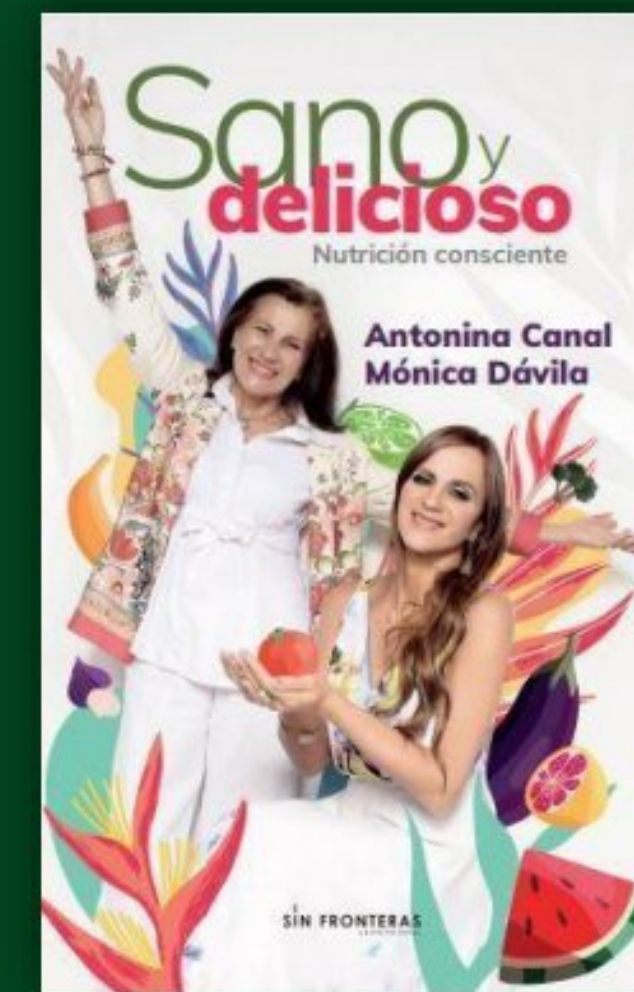
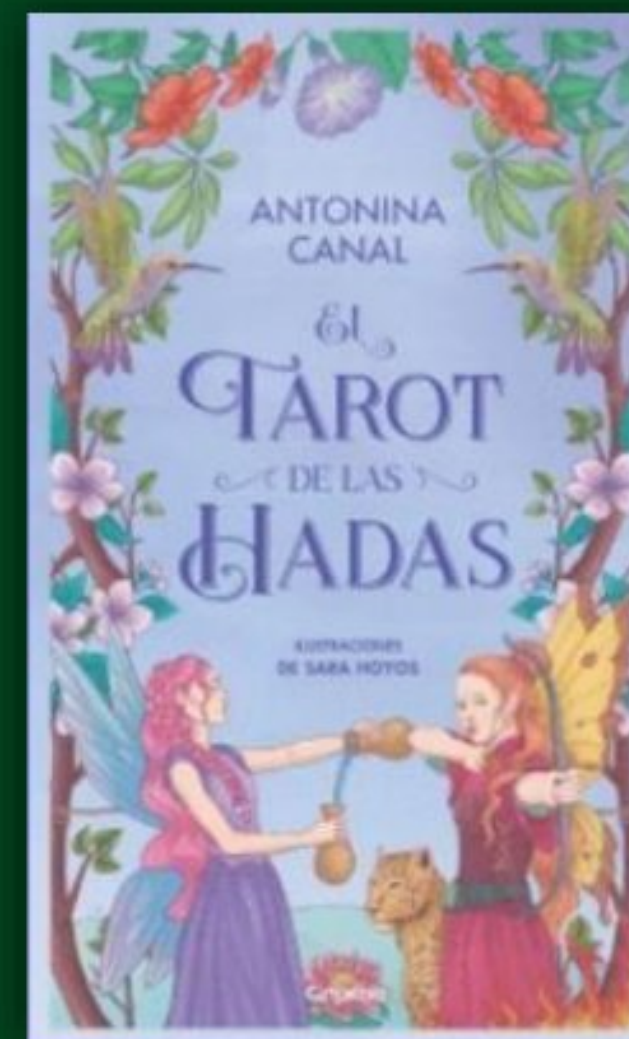
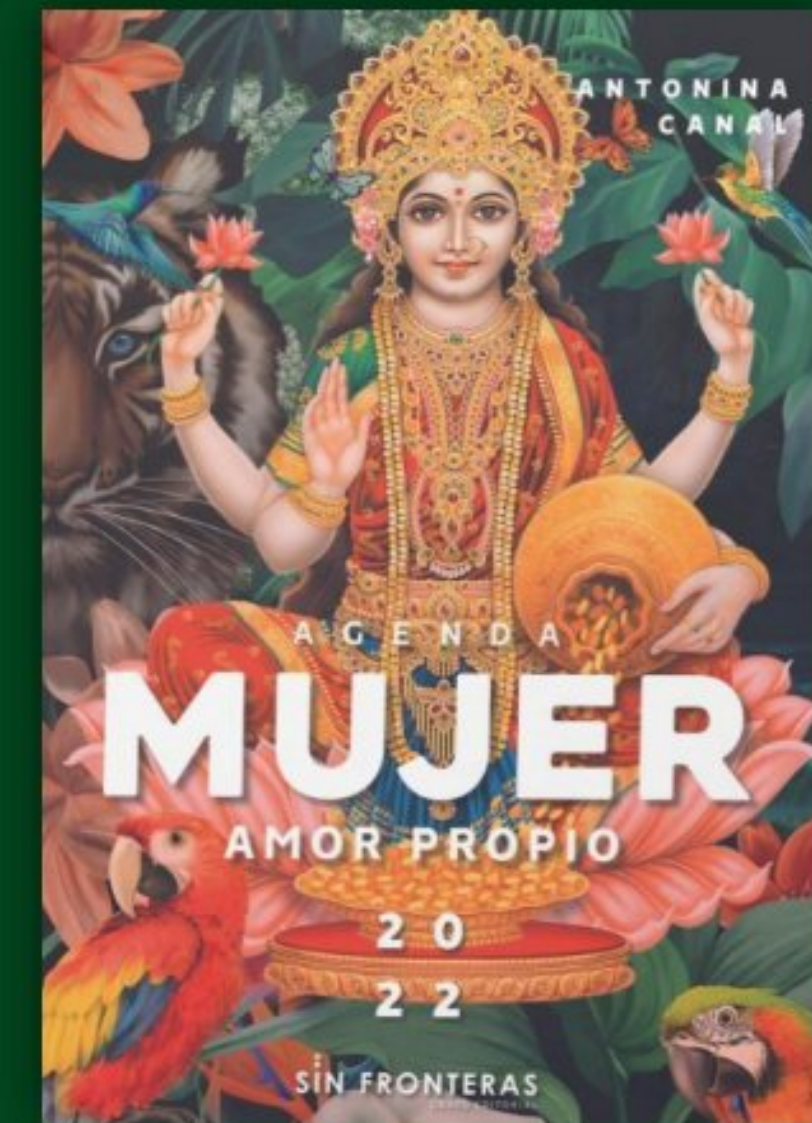
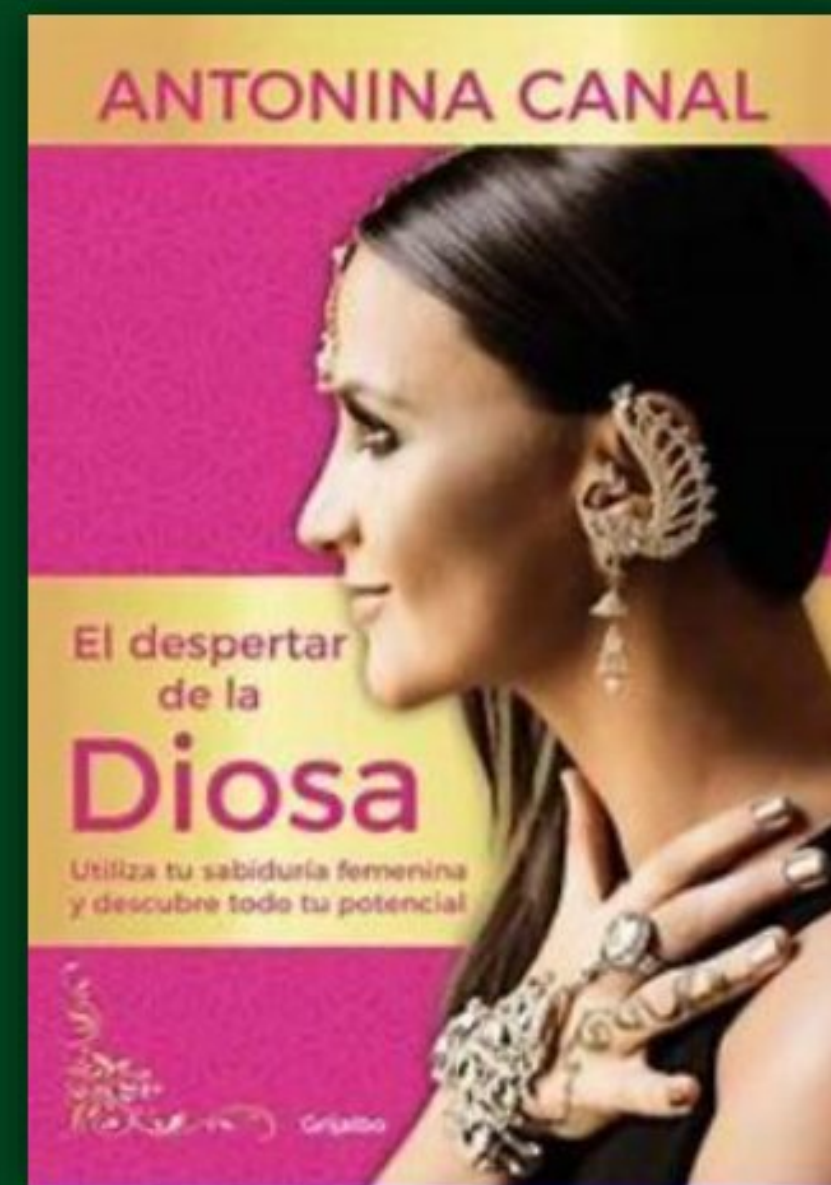
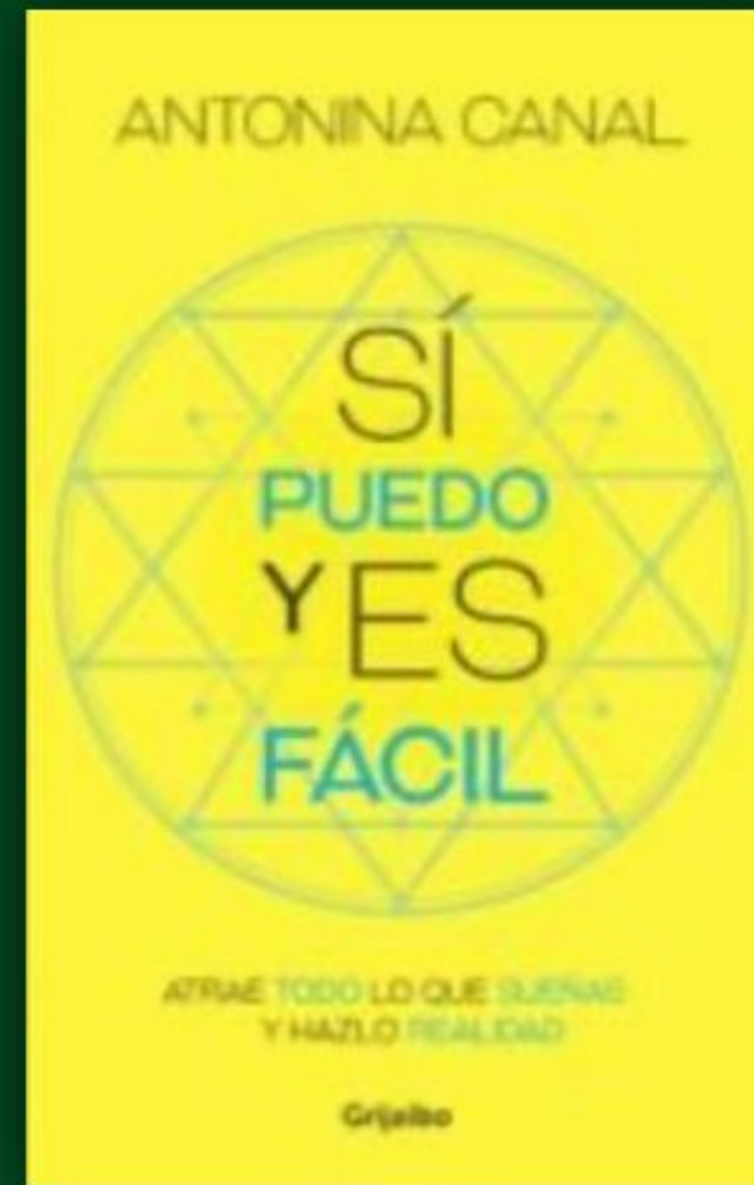
“Cuando el cuerpo baila el corazón brilla y bailar es el camino más corto a la felicidad” está comprobado que la gente que baila es más feliz y por ende, más exitoso en su desempeño laboral.

A través de la conciencia del movimientos este Workshop propone una catarsis que desempolva las fibras más profundas y nos reconecte con el gozo de vivir.

La vida es una danza y nadie nos quita lo bailado

ALGUNAS EMPRESAS PARA LAS QUE HEMOS TRABAJADO







Gracias