



FUERA LO TÓXICO

CREANDO RELACIONES SALUDABLES

MANIFIESTA TU DESTINO²⁰²¹

EN CUERPO/
y alma
VIRTUAL

¡REDISEÑA TU VIDA!

CREA UN 2021 CON FUERZA INTERIOR,
SALUD INTEGRAL, ABUNDANCIA Y ÉXITO

11-12-13

DICIEMBRE 2020





ISMAEL CALA

Es una estrategia de vida y de negocios. Autor de best sellers en temas de liderazgo, emprendimiento y desarrollo personal. Embajador del concepto de felicidad corporativa en América Latina. Durante más de cinco años presentó el show CALA, en el prime time de CNN en Español. “The New York Times” lo calificó como “el Larry King latino”. Actualmente es considerado uno de los comunicadores más importantes del continente y su mensaje de emprendimiento social, mindfulness y bienestar ha impactado a millones de personas que siguen su obra en libros, seminarios, talleres y conferencias. Cala ha recorrido más de 35 países. Actualmente presenta el Show Nocturno CALA por MEGATV y escribe una columna semanal para más de 50 publicaciones de América Latina y Estados Unidos. Es autor de bestsellers como “Despierta con Cala”, “La vida es una piñata”, “El analfabeto emocional”, “El poder de escuchar”, “Un buen hijo de P...” y “El secreto del bambú”. Cala nació en Santiago de Cuba (1969) y es licenciado en Historia del Arte por la Universidad de Oriente, en su país natal. Es coautor del libro “Beat the curve”, junto a Brian Tracy. Se graduó en la Escuela de Comunicación de la Universidad de York, Toronto, y ostenta un diploma de Séneca en Producción de Televisión. Ha trabajado con grandes maestros como Deepak Chopra y John C. Maxwell, y se ha formado junto a coaches como Tony Robbins y Miguel Ruiz. Es presidente de Cala Enterprises Corporation y de la Fundación Ismael Cala.

CUADERNO DE TRABAJO

Cuando hablamos de relaciones, existe tanta información, expertos y hasta tratados sobre el tema que se nos iría la vida tratando de revisarlos todos. Sin embargo, para mí la base de cualquier relación sana comienza en casa, cuando analizamos cómo es la relación que tienes contigo mismo/a.

Difícilmente lograrás establecer relaciones saludables con quienes te rodean, si el discurso que te dedicas 24/7 es de desvalorización o desmerecimiento hacia ti.

Y es que nadie puede dar lo que primero no se regala para sí mismo. La invitación es amarte para poder amar a otros.

Por otra parte, últimamente escuchamos con mucha frecuencia la palabra “tóxico” para referirnos a situaciones, momentos o personas con las que resultan difícil lidiar.

Ahora bien, más allá de si el uso del término es moda o no, la realidad es que una relación tóxica es aquella que está basada en la dependencia emocional.

Si decidiste tomar este entrenamiento es porque estás en la senda del conocimiento así que, felicidades.

Te invito a leer y completar detenidamente todos los ejercicios contenidos en este cuaderno de trabajo que te permitirán decretar: Fuera lo tóxico: creando relaciones saludables.



“Amarse a uno mismo es el comienzo de un romance para toda la vida”.

OSCAR WILDE

LA RELACIÓN CONMIGO MISMO



Tal y como diría el psicólogo Walter Riso, “el amor entra por casa” y es tan sencillo como poderoso. Muchas veces nos quejamos de no ser lo suficientemente amados por los demás, pero resulta que somos nosotros mismos los que estamos faltando a esa premisa básica de ser nuestro primer amor.

Es posible que esto se deba a patrones de crianza y a que nuestros marcos de referencia familiares y culturales nos hayan hecho decantarnos por alguno de los dos extremos: por un lado, el exceso de amor propio que comienza a rayar en la egolatría. Personas que, a nombre del amor propio, van por la vida atropellando y llevándose a los demás por el medio y que se sienten con “licencia para humillar porque me quiero y lo merezco”.

En el otro lado de la balanza están los que, criados en el marco de la cultura espiritual mal entendida, se desviven por los demás y no conciben la vida sin descansar hasta que todos sus seres queridos estén bien, cómodos y confortables. Aunque el precio que paguen para lograrlo sea su salud, su integridad y en ocasiones todavía más lamentables, hasta con su vida.



INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Implica la capacidad de identificar, entender y procesar nuestras propias emociones.

• Cualidades:

- Autocontrol y regulación emocional.
- Estabilidad emocional.
- Autocomprensión.
- Autoestima y voluntad.

Fuente: Teoría de Inteligencias múltiples de Howard Gardner.



INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Es la inteligencia que nos habilita para relacionarnos e interactuar con otros.

• Cualidades:

- Capacidad de empatía.
- Entender las emociones de otro.
- Escucha activa.
- Capacidad de interactuar con otras personas.

DEPENDENCIA EMOCIONAL



DEPENDENCIA EMOCIONAL

1. La dependencia emocional es una forma de vínculo en las relaciones que conduce a la persona involucrada a no hacerse cargo de su vida.
2. Esto lo puede hacer por comodidad, por descuido, por miedo.
3. La persona dependiente, pasa la vida sintiéndose incompleto.
4. Comienza a condicionar su conducta a ese vínculo, con el objeto de halagar, impresionar, seducir, enojar o castigar a aquel de quien depende.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA CON DEPENDENCIA EMOCIONAL

- Comportamientos de sumisión y temor a la separación.
- Dificultad para tomar decisiones
- Necesidad de la aprobación de los demás.
- Falta de confianza en sí mismo.
- Miedo al abandono.
- Baja autoestima y autoconcepto.

“Depender de otro es una manera de enterrarse en vida, un acto de auto mutilación psicológica donde el amor propio, el auto respeto y la esencia de uno mismo son ofrendados y regalados irracionalmente”.

WALTER RISO

EJERCICIO ¿ME COMPORTO CON DEPENDENCIA EMOCIONAL?

Frases que dicen las personas que se comportan con dependencia emocional:

☐ “Se me olvidó lo malo que pasó”

Perdonar, que no es lo mismo que olvidar, es una herramienta que libera a quien recibió la ofensa, pero no puede ser excusa para cegarnos ante los hechos y permitir que vulneren nuestra integridad.

☐ “Mi amor y comprensión lo curarán”

El amor y los deseos de comprensión no son lo suficiente para modificar las conductas desagradables, desadaptativas o hasta adictivas de la pareja.

☐ “Se va a dar cuenta de lo que valgo”

Nadie nos pide que vayamos por la vida dando “lecciones” a otro, menos aún si no la han pedido. Esperar a que esa otra persona te valore cuando desde el comienzo no lo ha hecho, no parece una buena estrategia.

☐ “No puedo vivir sin él/ella”

Este es un pensamiento recurrente en las personas emocionalmente dependientes de sus parejas y que denota una clara falta de autoestima.

☐ “Nunca encontraré a nadie igual”

Otro pensamiento irreal y nocivo para el amor propio, típico de las personas que están enfrentando comportamientos de dependencia.



CALA SPEAKING
ACADEMY

CURSO DE ORATORIA Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

DICTADO POR ISMAEL CALA

Uno de los comunicadores más
influyentes de América Latina.

¿TIENES MIEDO DE HABLAR EN PÚBLICO?

¿QUIERES CRECER COMO PERSONA, EMPRENDEDOR, EMPRESARIO Y/O EJECUTIVO?

¿QUIERES MEJORAR TUS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL?

En Cala Speaking Academy encontrarás la solución a este problema. Ismael Cala te dará las herramientas ideales para superar ese miedo y potenciar el comunicador, conferencista y presentador que llevas dentro. Este curso experiencial combina prácticas y teorías que te ayudarán tanto en tu vida personal como profesional.

- 40 horas de formación
- Coaching directo de Ismael Cala
- Practicas en nuestros estudios de TV y Radio en la ciudad de Miami



INSCRÍBETE

CUPOS LIMITADOS



ACADEMY.ISMAELCALA.COM

+1 (305) 360 9940

conecta@calapresenta.com

@cala ismaelcala



Aunque suene exagerado, está comprobado que un codependiente emocional es infeliz toda la vida. Cuando uno es feliz es porque tiene el deseo interno de una satisfacción. Pero si esa satisfacción ocurre en función del otro, su deseo está anulado y no le permite ser feliz.

Stephen Karpman, psicólogo americano, se ocupó de estudiar esta conducta humana presentando lo que hoy en día se conoce como el triángulo dramático de Karpman. Este es un modelo psicológico y social de la interacción humana que proviene de la psicoterapia denominada Análisis Transaccional.

Karpman nos plantea tres roles, que se presentan en cualquier sistema: familia, pareja y organizaciones, afectando el desarrollo emocional y psicológico de los involucrados y sus relaciones. En el ámbito empresarial tiene consecuencias nefastas en el liderazgo, así como en las dinámicas dentro de los equipos de trabajo, por lo que suele deteriorarse el clima organizacional:

Salvador: Son rescatadores del mundo entero, no solo satisfacen las necesidades de todos cuantos pueden, sino que se adelantan arreglándoles la vida aún y cuando no se lo hayan pedido.

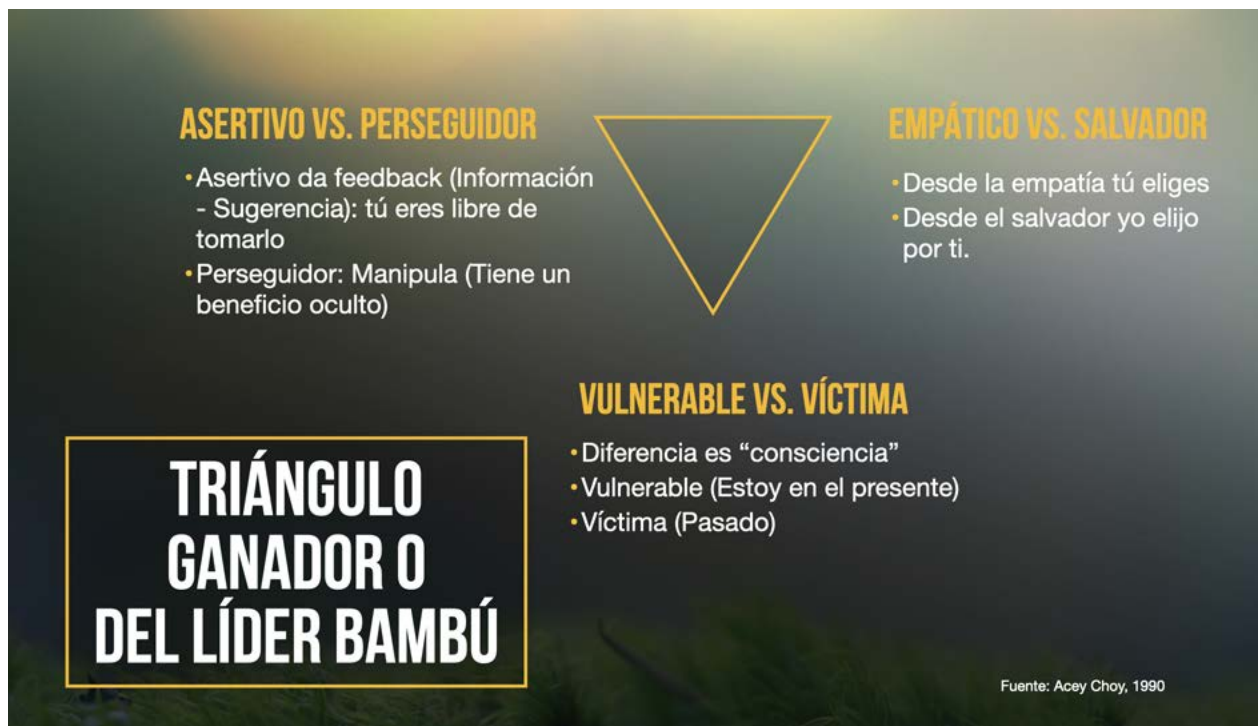
Perseguidor: Suelen ser acusadores, muy intransigentes, y suelen buscar castigar y reprochar. El acusador suele utilizar los puntos débiles de los demás para poder destacarlos.

Víctima: Demandan que lo compadezcan. Siempre se quejan de todo lo que les sucede en la vida. Sienten que el mundo es injusto con ellos y que no pueden hacer nada por cambiar. Necesitan que los demás les resuelvan las cosas.

REFLEXIONA Y RESPONDE:

¿En cuál de los tres roles has estado más frecuentemente?

Reflexiona acerca de una relación tóxica que hayas tenido. Con la información que tienes ahora ¿qué podrías haber hecho diferente?



En contraposición al triángulo dramático, encontramos el triángulo ganador (Acey Choy, 1990) que también puede asumirse en tres vías:

EMPÁTICO VERSUS SALVADOR:

Implica conservar la capacidad de ayudar, pero acompañando a cada cual a resuelva sus propios problemas y desarrollen su autonomía. Para ello hay que aprender a decir no y establecer límites, para no asumir cargas ajenas.

VULNERABLE VERSUS VÍCTIMA:

Si necesitamos ayuda, lo inteligente es pedirla, pero nunca desentenderse del aprendizaje ni de la búsqueda autónoma de soluciones. Es decir, adoptar una actitud activa y, si la ayuda pedida no llega, arriesgarse por una solución, aunque sea equivocada.

ASERTIVO VERSUS PERSEGUIDOR:

Una persona asertiva respeta el derecho del otro a tomar sus propias decisiones, pero también defiende su propio derecho a poner límites. Conviene, además, aprender a decir lo que se piensa sin herir y procurar resolver los conflictos por la vía del diálogo y la negociación.



☐ 1) Los vínculos están basados en la elección, no en la obligación o la culpa.

☐ 2) Refuerzan la autoestima.

☐ 3) Se favorece la autonomía y la autodependencia.

☐ 4) Se favorece el desarrollo emocional.

☐ 5) La comunicación tiende a ser asertiva.

☐ 6) Se aceptan las diferencias.

☐ 7) Se reconocen los errores.

☐ 8) Se favorece la toma de responsabilidad.

☐ 9) Se favorece las interrelaciones.

**EJERCICIO
RELACIÓN SANA
VS TÓXICA**

Elige un miembro conflictivo de tu **grupo familiar/grupo de amistades** en tu vida y evalúa si es una relación sana o tóxica.

EJERCICIO RELACIÓN SANA VS TÓXICA

Lo que hemos aprendido sobre las relaciones durante la pandemia de coronavirus

Durante estos tiempos sin precedentes, hemos aprendido muchas lecciones, y algunas de las más significativas han sido sobre la manera en la que nos relacionamos con los demás, pues se ha puesto sobre el tapete la importancia de del buen manejo emocional en nuestras relaciones personales como en las profesionales. Tuvimos que adoptar nuevas formas de convivir en las que hasta hace poco eran simplemente impensables o sacadas de algún libro distópico.

Entre esos elementos que recobraron valor en nuestras vidas están:

☐ Sentir empatía

El poder conectar con los demás emocionalmente ha sido pieza clave en estos momentos en los que hemos tenido que adaptarnos a nuevas maneras de relacionarnos con los demás, lo cual es fundamental para practicar una comunicación mindful.

☐ Pensar antes de contestar

Tenemos dos oídos y una boca, por ende, debemos escuchar el doble de lo que hablamos. De nuestras reacciones depende todo, por lo que debemos ser conscientes de ello para obtener mejores resultados.

☐ Acompañar a la distancia

Hacerles saber a nuestros seres queridos o a viejos amigos lo mucho que nos importan puede ser tan sencillo como enviar una simple nota, así que no hay excusas para dejar olvidadas nuestras conexiones con los demás.

☐ Practicar networking online

Con este proceso pandémico también aprendimos que podemos seguir creciendo y conociendo gente, a pesar de la distancia. Las conferencias online se convirtieron en una herramienta indispensable para conocer y conectar con otras personas de nuestra área laboral, con las que podemos tener fructíferas conversaciones y que pueden significar el inicio de una relación duradera.

☐ Aprender a aceptar

Las relaciones requieren de tiempo y aceptación. Puede que en el pasado haya descuidado algunas relaciones porque no supe cómo entenderme con esas personas. Sin embargo, la pandemia me ha hecho replantearme dichas relaciones porque hoy sé que no necesitamos tener la misma perspectiva en todo.

☐ Tener mi propio espacio

Aunque por motivos de trabajo antes del coronavirus yo solía trabajar con frecuencia fuera de la oficina, casi nunca lo hacía desde casa. Este nuevo escenario me ha hecho replantear mis límites, pero sobre todo; la necesidad de tomarme mi espacio y mi tiempo, de decir que necesito un tiempo a solas, sin pensar en que estoy lastimando a quienes me acompañan en casa.

☐ Ser flexible

También aprendí que cada persona tiene sus propios medios de comunicación que les son más fáciles. Quizás por el hecho de que sean introvertidos, pero mientras que a algunos les gusta

hacer llamadas por Facetime, otros simplemente se sienten más cómodos si les escribes por WhatsApp.

☐ Crear una comunicación mindful

Dado el distanciamiento social y la comunicación en línea, he descubierto que preparar a las personas para las discusiones con anticipación realmente ayuda a llevar la conversación a niveles más profundos. Las preguntas abiertas son particularmente efectivas.

☐ Practicar una franca compasión

Durante el confinamiento, he aprendido la importancia de mantener un equilibrio entre la compasión (por mí y por los demás) y saber lo que quiero. Necesito recordar que no todos estamos en nuestro mejor momento, de hecho; no hay forma de estarlo en estos momentos.

Cuando recuerdo esto, puedo respirar, calmarme y dar a los demás el beneficio de la duda. Al mismo tiempo, puedo reconocer y pedir lo que quiero. Si quiero un abrazo, puedo pedirlo. Si no quiero hablar, también se lo puedo hacer saber al otro. Lo importante es ser conscientes de los demás, pero también hablar por nosotros mismos.

PROCESO DE RELACIÓN TÓXICA



En ocasiones nos puede resultar difícil darnos cuenta de que estamos en medio de una relación tóxica. En este proceso te lo explicamos paso por paso ya que todo este esquema trae como resulta una conciencia contraída.

El proceso inicia con proyección de nuestros temores o deseos reprimidos (puede ser que hayamos sufrido de algún tipo de abandono cuando niños o cualquier otra situación traumática) y desde los juicios, comenzamos a desarrollar dependencia o codependencia. En cualquiera de los dos casos, podemos comenzar a dar demasiado o a exigir en exceso, sintiendo que no hay límites en ambos actos.

Lo inevitable es la consabida manipulación y una repetición de este ciclo que pareciera no tener fin ya que se retroalimenta de sí mismo.

PROCESO DE RELACIÓN SALUDABLE



Por su parte, el funcionamiento de una relación sana parte del hecho de que se trata de dos personas en condiciones de igualdad que deciden juntarse para compartir una conciencia expandida que irradia humanidad sin tener que sentirse afectado/a.

Es en ese espacio cómplice en el que ambas partes se permiten ser reales y auténticas y se caen las máscaras que pueden estar presente en otros entornos de la sociedad. Es en este momento que se da la verdadera intimidad y en donde ambas partes se pueden mostrar vulnerables tomando responsabilidad desde el más profundo sentimiento de desapego.

CICLO EMOCIONAL



Un ciclo emocional es el compilado de momentos vividos, impregnados de sentimientos, agradables o no, a los cuales nos apegamos. ¿Por qué no podemos cerrar ciclos? El problema es que nuestra mente se queda atrapada en momentos pasados que conforman ciclos a los que ya no deberíamos pertenecer frenando nuestro propio avance y truncando el presente.

Por cerrar ciclos emocionales entendemos el hecho de asignar un significado de compleción a una etapa de nuestra vida. Es decir, sentir que ha tenido un inicio, un desarrollo y un desenlace. Sin embargo, más allá de esta definición tan simple, existe un factor emocional vinculado al sentimiento de desarrollo personal. No es lo mismo sentir que una etapa de nuestras vidas ha concluido, que sentir que ha concluido y además darse cuenta que eso nos ha hecho mejorar.

Es fundamental que al cerrar ciclos emocionales existan motivos para creer en esta evolución y sentido de mejora. De otra manera, es muy probable que aparezca el miedo a volver a caer en los mismos errores que antes, dado que no se ha aprendido nada de ellos.

6 PASOS PARA CERRAR CICLOS EN TU VIDA



1. Piensa en cuál fue el inicio del ciclo

Tener una fotografía clara de cuál fue el momento en el que se inició el ciclo emocional o la relación dependiente, ayuda a identificar aquello que puede llevarnos a cerrarlo. Por ejemplo, la aparición de un problema (la enfermedad de un familiar, un despido del trabajo, etc.).

2. Recapacita sobre cómo te sentiste e intentaste avanzar

En este punto, prepara un inventario de acciones concretas de las cuales te puedes responsabilizar y que te llevaron a la situación extrema. Es decir, toca chequear todo aquello que hiciste, permitiste o provocaste.

3. No omitas tus errores y perdónate

Los errores y los fallos son algo inherente a la vida, y mantenerlos fuera de nuestros recuerdos no ayuda si lo que queremos es hacer que tengan sentido para nosotros. En definitiva, hay que aprender de ellos.

4. Piensa en la dirección que te puede llevar a cerrar el ciclo y permítete perdonar.

No se trata de olvidar, sino de descubrir la evolución dentro de uno mismo para poder seguir avanzando a pesar de la pérdida sufrida o la relación toxica. Cuando esto ocurre comenzamos a recordar con cariño, pero no con necesidad.

5. Acepta y despréndete

El mejor camino para lograr aceptar lo que ya nos pasó, es dejar de pensar en posibilidades distintas. Deja de darle vueltas al “¿Y si yo hubiera...? ¿Qué habría pasado si...? ¿Sería posible que...?”. El tiempo no regresa, lo hecho, hecho está.

6. Acude a la llamada a la acción

Es complicado cerrar un ciclo emocional simplemente a través de la introspección. Por eso, haz que tu salida de esta fase se plasme en una acción o una serie de acciones, de modo que puedas darle una solidez o estructura física que muestre tu progreso.

EJERCICIO EVALUANDO MIS RELACIONES

¿Cuáles son las cinco relaciones que realmente te importan?

Escríbelo. Haz una lista. Ahora, solo responde y reflexiona acerca de las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Qué papel asumes o has asumido en tus relaciones?

¿Has tenido comportamientos de sumisión para que la otra persona se sienta bien?

¿Te produce mucha angustia el hecho de pensar que se puede romper la relación personal y laboral?

¿Necesitas agradar continuamente al otro y buscas aprobación constante?

¿Te quieres a ti mismo (a) o te cuestionas constantemente tu propia valía personal?

“Cada persona diseña su propia vida, la libertad le da poder para llevar a cabo sus designios, y el poder da la libertad de interferir en los designios de los demás”.

ERIC BERNE

WWW.ISMAELCALA.COM | 23

DESAPEGO Y PERDÓN COMO CLAVES PARA SANAR MIS RELACIONES



DESAPEGO Y PERDÓN

CLAVES PARA SANAR MIS RELACIONES

Desapego: Capacidad de desengancharte emocionalmente de algo. Está relacionado con el disfrute de las cosas, desde la conciencia de que son transitorias y con desarrollar un estilo de vida basado en la autonomía emocional.

Perdón: Además de liberar al ofensor de la culpa (de ahí el origen de disculpar), practicar el perdón libera al ofendido de su propio enojo.

Fuente: Cursos Cala Academy. Perdonar: El Camino a la Libertad y Desapego: El poder del adiós.

PREGÚNTATE

¿Qué acuerdos establecerías contigo mismo ahora que te garanticen el tener relaciones sanas?

¿Qué pasaría si en esas relaciones sobre las cuales han estado trabajando a lo largo de esta sesión se permitieran establecer acuerdos?

REFLEXIONA:

¿Qué aspectos incluirás en esos acuerdos con esas personas?

¿Qué límites establecerías?

SIETE ETAPAS DEL AMOR



Atracción: aquello que amamos y odiamos son solo espejos de nosotros mismos.

Enamoramiento: abre la puerta a una realidad trascendental más profunda. El enamoramiento ocurre cuando la atracción entre amantes es tan intensa, que los transporta a una realidad mágica y encantada.

Comunión: lo que ocurre cuando un alma entra en contacto con otra. Se comparte el espíritu.

Intimidad y sexualidad: la intimidad es la fusión de carne con carne, espíritu con espíritu. La energía sexual es la energía creativa del universo.

Rendición y desapego: la rendición y el desapego en el amor abren las puertas a los milagros.

Pasión: es la fusión de lo masculino y lo femenino en el propio ser.

Éxtasis: el éxtasis es energía divina. Nuestro estado de energía original y primordial.

LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR



Según Gary Chapman, existen 5 lenguajes del amor, los mismos se deben tomar en cuenta si deseas mejorar la forma de comunicarte en tus relaciones, entenderlo puede incluso influir en las relaciones no sólo sentimentales, sino también de amigos, familiares, compañeros de trabajo, entre otras.

Estos lenguajes de amor son:

- **Palabras de afirmación:** recibir palabras estimulantes significa, que nos sentimos a gusto y motivados a devolverlas. También son importantes las palabras de ánimo, estas nos ayudan en esos aspectos donde no nos sentimos muy seguros de nosotros.
- **Tiempo de calidad:** lo importante del tiempo de calidad es que te sientas unido a esa persona, que haya una compenetración entre los dos, que cuando compartan unos momentos juntos, deben poner toda su atención en el otro.
- **Recibir regalos:** Un regalo puede significar que estás pensando en alguien para dárselo, no importa si es costoso o no, lo relevante es que es un símbolo de ese pensamiento.

- **Actos de servicio:** Servir a otras personas muchas veces resulta gratificante. No debe verse como una necesidad, o una obligación sino como esa acción que se hace de forma generosa para apoyar y ayudar al otro.
- **Contacto físico:** Existen muchas formas de expresar el contacto físico y a su vez es una forma de comunicar amor. Besarse, abrazarse, tener relaciones sexuales, es una forma importante de expresarle amor a nuestra pareja. Para muchas personas este es el principal medio para comunicar amor.

MI REFLEXIÓN ES:

EJERCICIO PRACTICANDO LOS LENGUAJES DEL AMOR.

Instrucciones:

- 1) Contacta (por teléfono o mensaje de voz) a alguien que amas y déjale un elogio.
- 2) Escribe una carta de amor propio que refleje cuánto te quiere, te valoras y te amas. Ese será un decreto de amor hacia ti mismo.

CARTA DECRETO DE AMOR PROPIO

YO ME AMO



NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS

NOTAS



ESCALA

MEDITANDO

#YOMEDITO

Porque parte de mi éxito
se lo debo a mi salud mental.

Disponible en



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

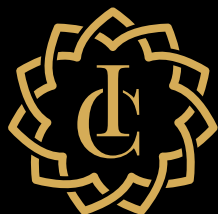
PACK 3 TALLERES

97\$



[HTTPS://CALA.ACADEMY/PACK/RELACIONES](https://cala.academy/-pack/relaciones)

EXPERIMENTA UNA AVENTURA ÚNICA CON ISMAEL CALA



ISMAEL CALA INFLUENCERS CIRCLE

Eleva tu potencial, invierte en tu maestría personal y permítenos acompañarte por todo un año en un poderoso proceso para fortalecer tu imperio interior. Tu capacidad de liderazgo emocional, tu despertar de conciencia y las herramientas que recibirás como miembro exclusivo del Influencers Circle, reprogramarán tu cerebro como un futurista que vibra con el misterio de lo desconocido, como un artista que ama su obra maestra, como un humanista que palpita con la esperanza de un legado inmortal y como un arquitecto que siente que su mejor obra es la que no ha podido imaginar.

CONTACTO:

✉ conecta@calapresenta.com

☎ +1 (305) 360 9940

