



MURO DEL ALBOROZO



Llevo días que te quiero agradecer tú tiempo y que compartieras todo lo que sabes sobre el MINDFULNESS... me encanto tú manera de explicarlo y el entusiasmo con que lo expresabas , gracias al curso, estoy mucho más presente ( bueno intento estarlo...), y mi salud a mejorado bastante a nivel muscular.... GRACIAS.



Buen fin de semana y gracias por el día de hoy, ha sido muy inspirador, me quedo con ideas como " es una respuesta ó una reacción". Y muchos mas..... siento tranquilidad.

Gracias.

# Talleres y sesiones

Muchas Gracias Emma por contagiarnos tu entusiasmo !

Buenos días Emma,

Muchas gracias por tu fantástica sesión de ayer !!



Emma, muchísimas gracias por la sesión. Me gustó muchísimo.

No había tenido nunca un acercamiento a estas técnicas y me parecieron muy útiles para incorporarlas al día a día.

Qué tranquilidad me les da (por hoy).

Una sesión genial!!!



Emma!

...eres una crack! 😊

UN REGALO!  
Estoy como nueva.  
Una sesión muy útil para el día a día. Gracias!

Has conseguido que me relajara tanto, que no me lo creo ni yo misma.  
Millón de gracias!!!!



Hola Emma!

Primero de todo muchas gracias por organizarlo. Fue perfecto! Y lo mismo he escuchado de los otros compañeros que pudieron participar.

Emma,

Ha estado genial, muchas gracias por compartir con nosotros y muy bien montada la sesión, tanto la teoría como práctica.

Gracias!



Muchísimas gracias Emma por la sesión de ayer, sinceramente, me encantó

Me ha dado ganas de cambiar mi forma de vivir y abordar la vida. Con una filosofía distinta.

Gracias Emma, de verdad que la sesión fue de gran ayuda, lo he estado aplicando durante esta última semana y me ha servido para canalizar problemas, pensamientos y sobretodo dormir. Espero seguir encontrando oportunidades para aplicarlo y mejorar la calidad de vida.

Tus clases me aportan bienestar y serenidad.

Emma, muchísimas gracias por el webinar!!! ha sido fantástico 😊



Acabo de hablar con mi hija y palabras textuales: " Jo ama, ha estado todo guapo".

Me alegro que lo hayan disfrutado.

Gracias 🥰🥰

20:45



He obtenido sensaciones que no conocía

Muchas gracias Emma.  
Me encantó el curso.....fue una gozada.  
Qué suerte tuve de poder participar  
GRACIAS



Hola Emma,

Primero de todo, muchas gracias por la sesión del otro día. Pese a no tener mucha idea sobre lo que me podía esperar, ya venía con muchas ganas. Y una vez terminada la sesión me di cuenta de que disfruté y aprendí muchísimo.

Hola Emma, me ha encantado la entrevista porque así he podido conocer un poquito más tu historia y me he sentido totalmente identificada. Mi crisis comenzó también en los 30, crisis laboral, de pareja y existencial, lo cuál derivó en colitis ulcerosa. Ahora tengo 34 y todavía estoy en proceso, pero siento que la evolución en estos años ha sido enorme. Sobre todo el leer sobre autoconocimiento y desarrollo personal, asistir a terapia y tu taller de bienestar han sido fundamentales en este proceso. Tengo mucho que mejorar, mi impaciencia, mi exigencia conmigo misma, la culpa y vergüenza. Pero al menos, ya los tengo identificados los puntos de mejora, y cuando los reconozco intento parar, respirar y reconocer que es el ego haciendo de las suyas. Te escribo para que sepas que a mí me ayudas y que estoy deseando, que volvamos a asistir al taller de los lunes, era el mejor regalo como comienzo de semana. Un abrazo enorme.

17:48

Te doy las gracias porque a mí las clases me han ayudado a ser y a vivir de forma mas consciente, a ver muchas cosas con otra mirada, a aceptar, a tener confianza y a dejar fluir... y creo que lo trasmito en mi entorno con hechos y con actitudes.

Se me olvidaba decirte lo más importante: si he insistido y convencido a [redacted] para que vaya, es por lo que me has ayudado a mí, de verdad. Vivo la vida con paz y la disfruto a tope. GRACIAS. 🥰🥰🥰

10:01

Me ha encantado la teoría, me ha hecho reflexionar sobre aspectos q no conocía, otros que los tienes olvidados o que no le das demasiada importancia o no quieres profundizar en ello, me ha ayudado a entenderme mejor, a ver las cosas desde otra perspectiva, a aprender cosas nuevas... Por eso, me encantaría que el próximo curso, se siguieran manteniendo estos momentos. Me gustaría que se pudiera volver a tratar el tema del niño interno y todo lo que tenga que ver con las creencias, la forma de actuar de los pensamientos... Para mí ha sido todo un cambio y a la vez un reto, intentar darme cuenta que el pensamiento no soy yo. Ya que me creo todo lo que me dice mi cabeza y encima, no suele ser bueno. Así que poder darme cuenta de eso, ha sido como una puerta de luz que se abre

Me ha encantado la experiencia y quiero seguir dando clases. Emma es una gran profesional.

Ha sido estupendo. Eres una gran profesional y tus sesiones son maravillosas aunque haya sido un curso diferente por la situación. Muchas gracias por todo. Un abrazo

Lo primero Emma muchas gracias por todo lo que has hecho estos meses. A mí me ha servido de mucho. Si no nos vemos ahora espero verte de nuevo en octubre. 🥰🥰🥰

14:26



Buenos días Emma, para mí la experiencia ha sido increíble. Me ha encantado. [redacted] llevaba tiempo diciéndome que me iba a venir bien, pero no lo veía....hasta que yo sentí que era el momento. Ha habido sesiones muy emotivas, incluso duras, pero en general estoy encantada. Siento que tengo que seguir conociéndome y aprender a conocer y tratar a los demás. Tú, como profesora, no tienes parangón 😊. Me gusta mucho cómo llevas la clase y lo accesible que eres para todos/as.

Emma lo primero, Gracias por ESTAR todas estas semanas, siempre con un enfoque respetuoso, motivador, parecía que todo lo que escribías era eso que necesitaba oír...como una maravillosa brujilla que leía nuestros estados de ánimo. Gracias

Emma !!!! Gracias maestra..... siempre serás mi maestra !!!! Aquel curso y tú .....me cambiasteis la vida, soy otra persona es verdad, más pausada, más tranquila....he aprendido mucho este tiempo y lo que me queda por aprender !!!! Tengo conciencia y la aplico cada vez más !!!! Vivo con mucha paz interior... Gracias por estar siempre ahí.

Hoy será un cumple diferente, pero un gran día...seguro. Gracias Emma !!!! 🥰🥰

9:53

Para mi es todo un privilegio haberte conocido y hago mención especial a estos últimos años en los que tu voz se ha convertido en mi antesala de paz interior, de calma y de respiración..... me hiciste entender que importante es respirar bien y también gracias a ti conocí el yoga....

Y es que muchas personas pasan por nuestra vida pero muy pocas son capaces de dejar una marca positiva y para siempre y tu eres una de ellas....

Gracias Emma por ser como eres, grande, única... ¡genial!

Eres un ejemplo para todos en todos los sentidos y trabajar contigo es un lujo!!!!

To the lady who taught us all how to reach for the sky's. How to look within and value what we can't see. To the lady who gives to everyone she meets like a planted seed helping others to grow into strong sturdy, powerful trees. Thank you for being you. There is a little bit of you now in all of us.

Emma, quería darte la enhorabuena por la sesión de hoy. Personalmente me ha servido muchísimo, me ha ayudado a tomar conciencia (barreras/anclajes/ limitaciones...) y visualizar los pasos necesarios hacia mi bienestar en estos ámbitos de mi vida. Releeré tu presentación con mucho cariño e ilusión y estoy segura que me servirá de guía. Ha sido un regalo, y te lo agradezco muchísimo! 😊

Emma,  
Muchas gracias! Excelente presentación, me ha encantado poder atender hoy...me he saltado/perdido muchas de tus charlas otras veces y esta vez no y me ha encantado!!!  
Recuerdos desde Barcelona!

Hola Emma!

Estoy encantada de haberte conocido esta mñn en el curso de crianza! La verdad es que hacia tiempo que no me parecían tan fructíferas tres horas de mi vida...





# Ivoox y blog

Gracias por estas píldoras!! Me hacen mucho bien.

En mi podcast [Emma Zapatero - Píldoras MFN](#)



Me encanta cómo escribes!  
Es un placer leer tu blog 😊.

20:18

Enma sigue así, gracias a tus potcast puedo meditar, haces una labor impresionante

En el audio [Píldora Mindfulness para expandir tu paz - 291119](#)

Hola. Vengo practicando meditación con podcasts de Ivoox. Los tuyos me gustan mucho. Me impulsó a escribir lo que dijiste en este podcast "lo que eres permanece, lo demás se va" o que dijiste en este podcast "lo que eres permanece, lo demás se va". Practicando mindfulness y aprendiendo a soltar comprendo esa frase y la comparto. El observador y modo consciente siempre está y permanece, el resto se va, pensamientos, emociones, sensaciones, etc. Muy buenos tus podcasts!. Un saludo! [Ver -](#)

Eliminar Bloquear

En el audio [Píldora Mindfulness para lidiar con las preocupaciones - 100519](#)

Gracias por tus palabras. Llevo escuchándote unas cuantas sesiones y puedo ver, más bien, intuir, el gran bien que está haciendo en mi vida estos momentos guiados por tu voz. No los puedo cuantificar mi mente calculadora, pero sí me voy dando cuenta de que estoy recuperando la alegría de vivir que hace mucho tiempo estaba encerrada con 7 llaves en algún profundo agujero. Mil gracias por acariciarme cada mañana con tus consejos, mil gracias. Esta mañana me descubrí escuchando lo que dicen las canciones. Siempre están ahí, pero hacía tiempo que no las sentía. Y sé, porque lo siento, que se debe a meditar. Un ratito, antes de ponerme a trabajar. No entiendo porque no tienes miles de corazones y comentarios. Gracias por compartir tu vida conmigo

