GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Nessita Arauz es la creadora del Proyecto Butterfly

Actualidad Empresarial | 12/05/2021 | 00:00

El empoderamiento personal es esencial para afrontar cualquier situación que la vida presente. Para potenciar dicha cualidad, es recomendable contar...

El empoderamiento personal es esencial para afrontar cualquier situación que la vida presente. Para potenciar dicha cualidad, es recomendable contar con el asesoramiento de un coach. En este campo, destaca el Proyecto Butterfly, que ofrece actividades de formación, aprendizaje e intercambio, tanto a nivel trasnacional, como intersectorial.

La coach Nessita Arauz está detrás de este proyecto y es la fundadora del club de Valientes Butterflies, donde imparte sesiones que enlazan la mente, el cuerpo y la motivación.

“Ámate”, el desafío que plantea Nessita Arauz

Una de las herramientas que desarrolla la coach Nessita Arauz es el desafío “Ámate”, un sistema que ha ayudado a más de 500 mujeres a empoderarse en la sociedad global.

Con esta formación, las mujeres eliminan de forma rápida y duradera los bloqueos subconscientes para lograr vivir plenamente. Asimismo, les ayuda a conocerse y conectar con sus valores y espiritualidad, así como a aceptarse y amarse incondicionalmente, eliminando el sentimiento de necesidad y carencia.

En ese sentido, Arauz recomienda liberarse del sentimiento de autoexigencia y convertirse en una naranja completa que atrae relaciones saludables, sanando las heridas emocionales más profundas, con la compañía de un ser querido, para así recuperar el poder y vivir felizmente.

A través del proyecto, la coach Nessita Arauz busca incorporar estos valores en la sociedad y que las “valientesbutterflies” las pongan en práctica en su día a día.

El proyecto Ámate está basado en la sinergia de tres pilares fundamentales: autoayuda, mentoría y tribu, que ayudan a las mujeres a impulsar el empoderamiento en un tiempo récord, según las investigaciones y experiencias de la coach Nessita Arauz.

Proyecto Butterfly a nivel educativo

El Proyecto Butterfly, de la coach Nessita Arauz, parte de la idea de mejorar el rendimiento personal, motivacional e igualdad social. Es el resultado de años de formación y experiencia

tanto personal como profesional de la fundadora. Nessita, que en realidad se llama Vanesa Rodríguez de Trujillo Arauz, es diplomada universitaria en Turismo. Fue a raíz de una serie de crisis personales lo que le despertó el interés por el Coaching, la Psicología y la Espiritualidad. A partir de su experiencia personal, la coach publicó su primer libro en 2011:Vivir sin ansiedad. La exitosa lectura vendió más de 10.000 ejemplares. Ocho años después, en 2019, la Editorial Urano publicó una reedición del libro bajo el título Escuela de Valientes.

La experiencia personal de Nessita en superación va mucho más allá. En 2017 obtuvo la Medalla de Bronce en la Copa Nacional de Fitness. A partir de las vivencias adquiridas en esa etapa, redactó Fitness Emocional, a través del cual pretende empoderar a las clientas a través de un cambio de hábitos

A día de hoy ya cuenta con quince años de formación en Psicología, Coaching y Espiritualidad. Ha obtenido títulos oficiales en centros tanto españoles como americanos. Actualmente sigue formándose para poder seguir trabajando desde la profesionalidad absoluta como hasta ahora. De hecho, la especialista tiene claro que va a seguir dedicándose a ello toda la vida: “mi misión de vida es aprender y compartir, y seguiré haciéndolo toda la vida porque para mí es mi forma de vivir”, afirma.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/149104-nessita-arauz-es-la-creadora-del-proyecto-butterfly.htm