

**¿Sabes cómo contribuir a  
que tus colaboradores se  
enfocuen en las acciones  
que deben realizar?**

¿Sabes cómo propiciar  
un ambiente en el que  
tus colaboradores sientan  
inspiración y estén motivados  
por lo que hacen?

Mente abierta Nuevos caminos Tranquilidad Conexión Plenitud  
BienEstar Vida Movimiento inteligente Responsabilidad Poder  
Amor Control Crecimiento Felicidad Enfoque Inspiración Nuevos  
caminos Tranquilidad Meditación Conexión Plenitud BienEstar  
Vida Responsabilidad Poder Amor Control Crecimiento  
Felicidad Motivación Autogestión

# Conoce nuevos caminos para contribuir con el BienEstar de tu organización.

Mente abierta Nuevos caminos Tranquilidad  
BienEstar Vida Movimiento inteligente Responsabilidad Poder  
Amor Control Crecimiento Felicidad Inspiración  
Nuevos caminos Tranquilidad Meditación Conexión Plenitud  
BienEstar Enfoque Vida Responsabilidad Poder Amor Control  
Felicidad Motivación Autogestión Plenitud Crecimiento



# SANDRA BENAIM

Compartiendo Vida



## ¿Quién es SANDRA BENAIM?

Soy una profesional con 23 años de experiencia organizacional gerenciando procesos comerciales y estratégicos con equipos interdisciplinarios. Maestra de Ishka Kankueb Yoga, Hatha Radja Yoga, Meditación y LK Movimiento Inteligente®.

Mis destrezas corporativas sumadas a mis experiencias de vida, me permitieron potenciar mi equipo de trabajo, entregando a la compañía lo mejor de mis competencias profesionales, en completa armonía con la expansión de mi ser.



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida

# Y decidí hacerme cargo de mi BienEstar...

A raíz de un dolor frustrante e incapacitante en mi columna, decidí hacerme cargo de mi vida. Pasé por el dolor, la rabia, la frustración, la aceptación, el perdón, la responsabilización y la liberación. Con determinación, disciplina y asumiendo la responsabilidad de mi BienEstar, me sané.

Descubrí que todo pasa para algo y que hay infinidad de opciones para todo, incluyendo por supuesto cómo asumir la vida; hoy sé que las situaciones son y que no las puedo cambiar, pero también sé que es mi decisión qué hacer frente a ellas, porque siempre estará en mis manos decidir cómo asumirlas, siempre podré escoger cómo pensar, emocionar y actuar.



**SANDRA BENAIM**  
Compartiendo Vida

# ¿Cómo VIVIMOS hoy?

A nivel de sociedad, hoy en día vivimos en modo automático con la atención dispersa en todos los estímulos externos que recibimos; en ocasiones actuamos como invitados en nuestras propias vidas, como si no tuviéramos nada que ver con lo que nos pasa y como si no fuéramos responsables de nuestros pensamientos, emociones, sentimientos, acciones, calidad de vida y BienEstar.

Actuamos desconectados de nosotros mismos y del entorno. No somos conscientes de que en nuestras manos está el poder total para llevar nuestra vida por el camino que escojamos. El asunto es, ¿qué camino estamos escogiendo? Pensamos que estamos bien, pero no sabemos que podríamos estar mucho mejor.



Cuando nos demos cuenta de que somos los únicos responsables de nuestra vida y actuemos conforme a ello, estaremos mucho más sanos a nivel físico, mental, emocional y nos procuraremos nuestra propia felicidad y BienEstar.

Cada uno de nosotros ve la vida con las gafas que tiene puestas y tú,

**¿estás dispuesto a quitártelas  
y a aprender a mirar  
con ojos diferentes?**



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida



# Y ¿Cómo se puede alcanzar el BienEstar?

1

Experimentando formas diferentes de estar en la vida, mediante mentoring, talleres y prácticas diarias que proporcionan herramientas para conocernos y así asumir la responsabilidad de nuestra vida y nuestro entorno.

2

Moviéndonos de nuevas maneras para soltar corazas musculares para permitir que el esqueleto se organice.

3

Recuperando el poder del esqueleto retomamos el soporte y permitimos que los músculos se suelten.

4

Prestando atención reorganizamos el cerebro y nuestro ser cambia transformando nuestros patrones físicos, emocionales y mentales.

**Trabajando con el movimiento que es el lenguaje del cerebro y la atención, para transformar nuestra manera de estar en la vida.**



# ¿Por qué atreverte a Compartir Vida?

Con sesiones de mentoring, talleres prácticos y prácticas permanentes de movimiento de Sandra Benaim Compartiendo Vida, los colaboradores de tu compañía, al igual que tú, tendrán la posibilidad de ser cada día una mejor versión de sí mismos.



Aprenderán a manejar el estrés y las emociones.



Disminuirá la tasa de ausentismo por dolores osteomusculares.



Habrán un aumento de la creatividad.



Se respirará un ambiente de responsabilidad, comunicación y trabajo en equipo.



Al sentirse mejor, todos serán más felices.



Todos los programas funcionan como actividades de salario emocional y complemento al BienEstar que brinda la compañía a sus colaboradores.



Alcanzarán el BienEstar.



Todas las prácticas podrán incluirse en la gestión del SGSST.



Desarrollarán la responsabilidad.



# ¿Qué prácticas ofrezco para alcanzar el BienEstar?

**Creando Cultura  
(Mentoring)**

**Respirando Vida  
(Respiración)**

**Enfoca tu mente  
(Meditación)**

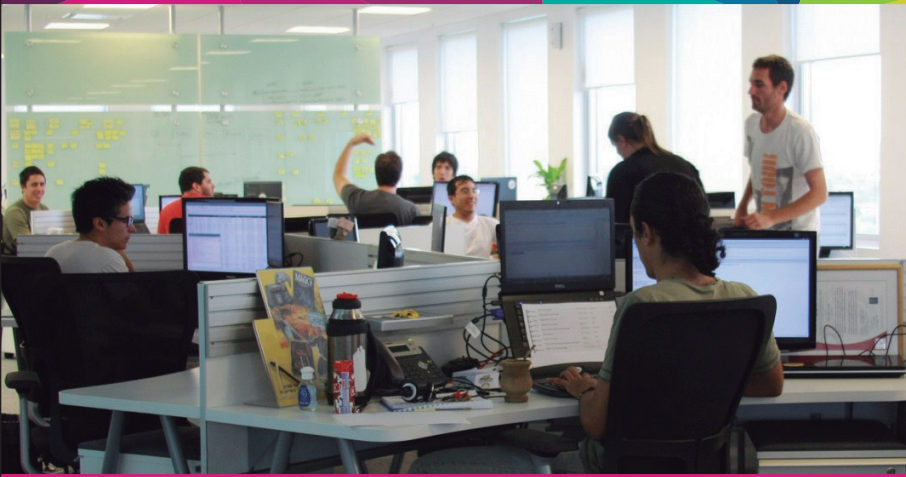
**Tu cuerpo en BienEstar  
(Columna y dolores)**

**Maneja el estrés y las emociones  
(Estrés y emociones)**

**Prácticas permanentes  
de movimiento**



**SANDRA BENAIM**  
Compartiendo Vida



**Implementaré diferentes metodologías para poner en práctica el BienEstar personal y corporativo.**

**El programa se diseñará con base en los tiempos y las necesidades de la empresa.**

- Podremos combinar:**
- ✓ Sesiones personalizadas.
  - ✓ Talleres.
  - ✓ Clases periódicas.
  - ✓ Pausas activas.
  - ✓ Audios.
  - ✓ Videos.
  - ✓ Cursos virtuales.



**SANDRA BENAIM**  
Compartiendo Vida



# Creando Cultura

## Mentoring

El deseo nos hace mantenernos en movimiento. Ese deseo de querer sustento, éxito, felicidad, BienEstar, amor, salud y tranquilidad entre otros, nos moviliza.

Empresarialmente al movilizarnos como jefes, coequiperos y directivos, es importante estar alineados con la cultura organizacional deseada en términos de liderazgo, motivación e inspiración. Y como colaboradores es necesario alinearnos con el servicio que la empresa o el área desea prestar a los clientes internos y externos.

En ocasiones la realidad que hasta el momento han creado los colaboradores dificulta la alineación entre el deseo de la organización y el deseo personal, pero cuando se tiene una meta clara y las personas se hacen conscientes de que son responsables, adquieren la capacidad para transformar esa realidad y proyectar una nueva versión alineada con la cultura organizacional deseada, de tal manera que el proceso de creación depende de la consciencia que los colaboradores le impriman.



# Creando Cultura

## Mentoring

### **¿Qué lograrán los colaboradores?**

Se movilizarán desde su interior para alinearse con la cultura organizacional deseada.

### **¿Qué logrará la empresa?**

Facilitar los procesos de dirección, liderazgo, motivación e inspiración, para que el trabajo conjunto de los colaboradores contribuya a alcanzar la visión de la empresa.



# Creando Cultura

## Mentoring

### ¿Cuáles son los beneficios?

- ✓ Facilitar la alineación entre los deseos organizacionales y personales.
- ✓ Contribuir con el logro de los objetivos organizacionales.
- ✓ Generar transformación a través de la responsabilidad de cada colaborador.
- ✓ Renovar creencias.
- ✓ Modificar patrones mentales.
- ✓ Mejorar el ambiente de trabajo.
- ✓ Enriquecer el comportamiento.



A woman with her eyes closed, wearing a pink headband, is meditating on a sandy beach. The background shows a sunset over the ocean with buildings and palm trees in the distance.

# Respirando Vida

## Respiración

Respirar es lo primero que hacemos cuando llegamos a este mundo, pero por alguna razón hemos olvidado cómo hacerlo. Usualmente somos tacaños con la respiración y la hacemos tan corta que generamos estados de ansiedad, estrés y falta de concentración. Sin saberlo evitamos que el oxígeno llegue a cada rincón de nuestro cuerpo y así, disminuimos las posibilidades de funcionamiento óptimo de nuestros órganos y del sistema en general.

Según como sea nuestra respiración, así será la calidad de nuestra vida.



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida



# Respirando Vida

## Respiración

### **¿Qué lograrán los colaboradores?**

Tomarán consciencia de su respiración, de las sensaciones que se manifiestan y de los efectos que tiene la respiración en su estado físico, mental y emocional.



# Respirando Vida

## Respiración

### ¿Cuáles son los beneficios?

- ✓ Llevar la mente a estados de disfrute y placer.
- ✓ Mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida.
- ✓ Reducir la tensión, el estrés, la ansiedad, los dolores y la depresión causados por la acumulación de tensión física, emocional y mental.
- ✓ Mejorar la atención, la creatividad y el autocontrol.
- ✓ Aumentar la energía y la vitalidad.
- ✓ Proporcionar estados de relajación, BienEstar y equilibrio.
- ✓ Mejorar el sistema inmunológico.





# Enfoca tu mente

## Meditación

La mente tiene la capacidad de pensar muchas cosas al mismo tiempo y de saltar de una a otra. Esto ha permitido los maravillosos avances que ha tenido la especie humana, sin embargo, a veces pareciera que estuviéramos a disposición de la mente y no la mente a disposición nuestra.

Nuestros pensamientos crean nuestra propia realidad y es lo que hace que muchas personas vivan en un estado alterado, en donde ven la vida como si estuviera llena de vicisitudes, como si el sacrificio, la culpa y el sufrimiento fueran lo natural. Cuando meditamos le damos a la mente otras ocupaciones diferentes a las habituales y la sacamos de sus patrones compulsivos, lo que permite tener experiencias diferentes y traer a la vida sensaciones de absoluto BienEstar, expansión, dicha y plenitud.



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida

# Enfoca tu mente

## Meditación

### **¿Qué lograrán los colaboradores?**

Aprenderán herramientas para enfocar la mente alrededor de una sola experiencia, llevándola a que esté a su disposición y decidiendo de manera consciente en dónde ponen su atención de tal manera que puedan soltar las distracciones del entorno.



# Enfoca tu mente

Meditación

## ¿Cuáles son los beneficios?

- ✓ Mejorar la autoimagen y libera condicionamientos mentales.
- ✓ Mejorar la atención y concentración.
- ✓ Aumentar la creatividad.
- ✓ Brindar perspectiva de las situaciones.
- ✓ Brindar tranquilidad, conexión y expansión.
- ✓ Generar estados de placer, dicha, plenitud, BienEstar, relajación.
- ✓ Aumentar la energía y la vitalidad.
- ✓ Incrementar el autocontrol.





# Tu cuerpo en BienEstar

## Dolores Osteomusculares

En un período demasiado corto en relación con todos los años de evolución, el ser humano ha cambiado sus hábitos volviéndose sedentario y el cuerpo aún no se ha adaptado a ello. El mantener una postura corporal por mucho tiempo y los movimientos repetitivos, generan problemas osteomusculares. Las investigaciones muestran que el 80% de las personas sufrirán dolor de columna alguna vez. Hoy en día la lumbalgia ocupa el primer lugar en el ranking de enfermedades por las cuales hay ausentismo laboral. A estas afectaciones osteomusculares se une la parte psicológica de la dolencia: el estrés, la ansiedad, el cansancio mental, la falta de conciencia emocional, entre otros.

El cuerpo encuentra la vía para sanarse si se le ofrece el contexto apropiado, de tal manera que cada persona pueda asumir la responsabilidad de su BienEstar y dejar de ponerla en manos de la ARL, los doctores y los medicamentos.



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida

# Tu cuerpo en BienEstar

## Dolores Osteomusculares

### ¿Qué lograrán los colaboradores?

Aprenderán herramientas prácticas de uso diario para eliminar y evitar dolores a través de explorarse a sí mismos conectando el esqueleto con los músculos para que cada uno pueda identificar el patrón de movimiento y así transformarlo hacia el BienEstar.

El taller se ajustará a las dolencias que se necesite abordar. Puede ser enfocado en columna, o explorando varias partes del cuerpo como muñecas, rodillas, pies, cabeza, entre otros.



# Tu cuerpo en BienEstar

Dolores Osteomusculares

## ¿Cuáles son los beneficios?

- ✓ Eliminar y evitar dolores y molestias.
- ✓ Flexibilizar el cuerpo y por lo tanto la mente.
- ✓ Mejorar la postura a través de entender cómo cada uno la creó.
- ✓ Devolver al esqueleto su función de sostener y a los músculos su función de movimiento.
- ✓ Permitir que el cuerpo encuentre la vía para sanarse.
- ✓ Mejorar la atención y concentración.
- ✓ Mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida.
- ✓ Aumentar la energía y la vitalidad.



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida





# Maneja el estrés y las emociones

## Estrés y emociones

Nos contagiamos de un ritmo de vida promovido por la sociedad, la cultura, las creencias y los hábitos, sumergiéndonos en modas como la que dice que el estrés es la enfermedad de siglo y ahora todo es culpa del estrés. Pero el estrés es biológico, es necesario para vivir y cada uno es responsable de la manera en que se adapta a los estímulos que recibe.

La carga de trabajo, cambios en la forma de operar, el nivel de responsabilidad y el ambiente laboral, entre otros, pueden generar inestabilidad en las personas y ocasionar agotamiento físico y/o mental que se manifiesta en irritabilidad, rabia, miedo, depresión, cansancio, enfermedades, dolencias, etc., y de un modo u otro afectan la vida laboral y personal del trabajador e impacta a las empresas por disminución de la productividad, aumento del ausentismo laboral, afectación a otros compañeros de trabajo, entre otros.



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida

# Maneja el estrés y las emociones

Estrés y emociones

## ¿Qué lograrán los colaboradores?

Conocerán el mito del estrés y los aspectos negativos que lo rodean, de tal manera que puedan comprender que las situaciones son, que en cada uno está el poder de decidir con qué lente percibir las y que cambiando la percepción pueden transformar su manera de emocionar, trayendo plenitud, expansión y felicidad a sus vidas.

Desarrollarán la autoobservación, el autoconocimiento y la atención a través de la práctica para que puedan disociar su comportamiento del estímulo y decidir su comportamiento adulto, maduro y responsable, transformando la percepción de su mundo a través de la vivencia de sus emociones.



# Maneja el estrés y las emociones

Estrés y emociones

## ¿Cuáles son los beneficios?

- ✓ Mejorar la comunicación, las relaciones y el trabajo en equipo.
- ✓ Mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida.
- ✓ Liberar creencias, condicionamientos mentales y brindar perspectiva de las situaciones.
- ✓ Transformar patrones mentales, emocionales y corporales.
- ✓ Mejorar la concentración y la creatividad.
- ✓ Mejorar el sistema inmunológico.
- ✓ Vivir desde los valores.





# Prácticas permanentes de movimiento

El ser humano es vida, la vida es movimiento y el movimiento es el lenguaje del cerebro. A través de prácticas de movimiento corporal, combinadas con ejercicios de atención plena, respiración y meditación, es posible darle a la mente otras ocupaciones y conquistarla, mostrándole que cuando se enfoca de otra manera puede salir de sus patrones compulsivos habituales y puede transformarse para así descubrir nuevas percepciones de la realidad que lleven la experiencia de vida hacia la felicidad, plenitud, dicha y expansión a través de la liberación.

IKY (Ishka Kankueb Yoga) y LKMI (LK Movimiento Inteligente®), son prácticas para acceder al cerebro a través del movimiento corporal, donde el cuerpo es la vía de acceso a la expansión del ser y es un templo sagrado al que se debe cuidar, respetar, honrar, admirar y agradecer. Sin esfuerzo, sin sentir dolor, ni ir más allá de los límites, es posible conectarse con las sensaciones, emociones y pensamientos para empezar a transformarlos despertando la sabiduría y la maestría que hay en el interior de cada uno.



# Prácticas permanentes de movimiento

## ¿Qué lograrán los colaboradores?

Practicando constantemente estas dos técnicas podrán transformar la manera en que viven en sí mismos y por ende la forma en que viven en el mundo que los rodea.



# Prácticas permanentes de movimiento

## ¿Cuáles son los beneficios?

- ✓ Mejorar las relaciones.
- ✓ Aumentar la compasión y la empatía.
- ✓ Generar estados de tranquilidad y felicidad.
- ✓ Reducir la tensión, el estrés, la ansiedad, los dolores y la depresión causados por la acumulación de tensión física, emocional y mental.
- ✓ Proporcionar estados de relajación, BienEstar y equilibrio.
- ✓ Mejorar el sistema inmunológico.
- ✓ Percibir el mundo de formas diferentes.
- ✓ Eliminar y evita dolores.
- ✓ Flexibilizar el cuerpo y la mente.



**Ponte en contacto conmigo,  
agendemos una cita  
y diseñemos el programa  
de prácticas ideales  
para tu compañía.**



SANDRA BENAIM  
Compartiendo Vida



# SANDRA BENAIM

Compartiendo Vida

**Contacto:** (57) 310 4751318  
**Facebook:** sandrabenaim  
**Instagram:** @sandrabenaim  
**Youtube:** Sandra Benaim  
[sandra@sandrabenaim.com](mailto:sandra@sandrabenaim.com)