

### ¿Qué es?

Coaching para la salud es un servicio para investigar y corregir de forma alternativa pero seria y eficaz tus problemas de salud y fomentar un estado de salud radiante, de salud profunda e intensa

### ¿Cómo?

Con sesiones donde vemos en perspectiva tus problemas o tus carencias y vamos cambiando hábitos y formas de vida, disolviendo lagunas por donde se va tu energía y tu salud

### ¿Para quién?

Para aquellos con problemas de salud y que quieren tener otra visión a la oficial y farmacológica, que quieren remedios pero no cosméticos sino yendo a la raíz de los problemas.

También para aquellos que sencillamente quieren tener más salud, sentirse mejor.

### ¿Otra terapia alternativa?

Más que una terapia alternativa, una visión alternativa a la salud, considerando las importantes taras del establishment médico/ farmacéutico pero sin caer en ineficaces, nada contrastadas soluciones o esoterismos estériles.

### ¿Y el precio?

Asequible, como todos nuestros servicios y contigo marcando el ritmo de trabajo, como es natural

¡Pruébalo en dos primeras sesiones a mitad de precio!



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

### ¡CUIDATE A PRECIOS LOW COST!

- Y también:**
- Psicoterapia
  - Yoga
  - Pilates
  - Cursos
  - Mindfulness
  - Masajes
  - Mucho más

C/Cerro Blanco 1  
28026 Madrid  
Teléfono: 692-751-620  
Web: [centrobravo.es](http://centrobravo.es)  
Correo: [info@centrobravo.es](mailto:info@centrobravo.es)



CENTRO **Bravo!** DE SALUD INTEGRAL

La posibilidad de una salud radiante

# COACHING PARA LA SALUD



Un asesoramiento personalizado e integral para mejorar tu salud desde la raíz, enfatizando la prevención

## COACHING PARA LA SALUD

### ¿QUÉ ES?

La salud no es un tema sencillo, no conviene tratarlo a la ligera ni simplificarlo. Pero es justamente en esa simplificación y generalización en la que la mayoría estamos.

De una parte, el **establishment médico/farmacéutico**, con sus múltiples contradicciones y justa y duramente criticado desde muchos ámbitos. Si bien es preciso reconocer que numerosos avances y descubrimientos farmacológicos ayudan y han ayudado a millones de personas cada día, es también verdad que, suscribiendo a Lynne McTaggart en su libro “Lo que los médicos no nos dicen”:

*El malogrado doctor Robert Mendelsohn fue uno de los primeros en comparar la medicina moderna con una iglesia en la que los médicos son sacerdotes que siguen las enseñanzas con una fe ciega: «La medicina moderna no es ni un arte ni una ciencia. Es una religión», escribió en su libro Confessions of a Medical Heretic*

Ante este nuevo dogma médico algunos se declaran ateos y prefieren morir antes de ponerse una vacuna o visitar un hospital, otros, creyentes acérrimos, toman la palabra del médico como dogma de fe, hasta que, tal vez, se dan con ella de bruces. Ambas posturas nos parecen equivocadas.

Por otra parte, las llamadas **medicinas alternativas**, con su denotación de *orientalistas, de naturales, de ecológicas, de libres de efectos secundarios*, combinan terapias extraordinarias con bases contrastadas llevadas a cabo por profesionales formados y otras que podemos definir como *patochadas sin fundamento* y llevadas a cabo por advenedizos con escasa formación y más peligro del que parece. Las medicinas alternativas son, en algunos casos,



tribus urbanas, formas de definirse a uno mismo, formas de protestar o de “querer ser guay y distinto”. En otros casos, desde luego, son ayudas inestimables.

Ante esta maraña, ante este mercado podemos estar confusos y estar perdidos ante ciertas

#### dudas:

- Ante un problema médico ¿conviene visitar al médico o buscar otros remedios alternativos?
- ¿realmente la mente puede provocarnos problemas físicos o es un invento de algunos *iluminaos*?
- ¿Es verdad que todos los medicamentos tienen efectos secundarios y es mejor apechugar con ellos por nuestra curación?
- ¿Cómo puedo fomentar mi propia salud? ¿Es posible realmente tener una salud radiante, integral?
- ¿Es tan importante el estrés en la salud como dicen? Y si es así, ¿qué puedo hacer con ello?
- ¿Es tan importante la alimentación? ¿Debo dejarme el sueldo en comida ecológica? ¿Hay algo que pueda comer que no sea malo para mi salud?
- Si estoy deprimido, no puedo dormir, no puedo con mi ansiedad o con mi dolor... ¿tengo alguna alternativa realmente eficaz además de atiborrarme a pastillas como me recomienda el médico?

#### TE OFRECEMOS

Un Coaching, esto es, un **asesoramiento/entrenamiento** para, comprendiendo que *no hay enfermedades sino enfermos*, como dijo Claude Bernard, comenzar a **investigar tus problemas de salud o para trabajar en la prevención**, tan esencial y tan olvidada en nuestro sistema (quizás no interesa demasiado). Veremos cuáles son tus problemas y veremos cómo los

podemos encarar teniendo en cuenta que:

- **lo emocional y psicológico** es algo esencial en cualquier proceso de enfermedad
- que **el tipo de vida** (alimentación, costumbres, hábitos, relaciones, etc.) son la base de la salud o su falta
- que **el síntoma solo es el mensajero** de un desajuste y no se trata de acallararlo a toda costa, sino de ir a la raíz del desajuste (no solo alivio sino curación)

#### ¿PARA QUIÉN?

Este servicio está pensado para aquellas personas que quieran atajar de forma profunda sus dificultades en la salud, lo cual incluye: **insomnio, falta de energía, dolores recurrentes, problemas sexuales, problemas depresivos y de falta de ganas, mala alimentación, problemas gástricos, estrés intenso**, etc.

También está pensado para aquellas personas que, no teniendo en un nivel significativo estos problemas, quieran acceder a **un estado de salud radiante, un estado de energía, alegría, vitalidad, fortaleza**, aquello que pone bien claro en la constitución de la OMS (organización mundial de la salud): *La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*



#### ¿QUIÉN LO OFRECE?

Jose Bravo  
Psicólogo colegiado (M-23.477)  
psicoterapeuta con amplia experiencia, profesor de yoga, con amplios conocimientos de salud

integral, fitoterapia, masaje, nutrición, mindfulness, desarrollo personal, Coaching, masaje y fisioterapia, medicina natural, problemas psicósomáticos, Ayurveda y MTC, etc.