

Soy **Yolanda López**, de **Barcelona**, y desde **Calma Vital** acompaño a las mujeres a transformar y rediseñar sus espacios domésticos y de trabajo y a gestionar eficientemente su tiempo. Por tanto, como organizadora profesional te acompaño en la organización de espacios de tu casa, y a la vez, en tu organización interna (ideas, creencias, valores...) ya sea en momentos puntuales o tras cambios importantes en tu vida (por una separación de pareja, por la llegada de un bebé a casa, una mudanza...).

A través del **orden**, la **organización** y del **Coaching con PNL (Programación NeuroLingüística)**, lograrás crear un nuevo estilo de vida.

Soy una eterna curiosa, **Licenciada en geografía de formación**.

Autodidacta, a quién le encanta aprender diariamente, para poder aplicar estos conocimientos y **enseñar** a las personas que lo necesiten. También me he formado en **Mindfulness (MBSR)** basado en las enseñanzas del Dr Jon Kabat-Zinn.

Ávida buscadora de conseguir que lo complejo sea más **fácil y sencillo**: Esa es la base de mi metodología!

Me gusta la disciplina bien entendida y el mundo del **desarrollo personal, la introspección, la autoindagación, interiorización y el autoconocimiento**.

He incorporado el orden y la organización dentro de mis filtros de percepción de la realidad. Forman parte de mi camino desde hace unos años, ya que me ayudan a centrarme en valorar lo que tengo. Y... ya que hablamos de valorar! te cuento que entre mis **valores** están, el **Orden** como sinónimo de tranquilidad y estabilidad, el necesario **Respeto y Autoestima**, la activa **Escucha**, la sana **Curiosidad**, la **Mejora continua**, **Inspirar/Acompañar**, la **Paz**, la **Calma** y la **Libertad**.

Bajar las revoluciones del mundo, en la vorágine del día a día que nos ha tocado vivir, disfrutando del presente para **conectar con la vida** ! ese es mi estilo vital !

Por ello, he creado Calma Vital, mi proyecto profesional, cuya **visión** es que recuperes tu autorespeto y la relación contigo misma a partir de lo que sientes por ti.

De esta manera, como **artesana del orden**, pongo el foco en que puedas crear tu propio bienestar; ¿hay algo mejor que sentirse bien?

www.calmavital.com

Instagram: @calma_vital

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/yolandalopezgarcia/>