



# 2024

## CENTRO IPPC

**CPPA** | CENTRO CPPA de PSICOLOGÍA POSITIVA  
APLICADA PNL COACHING & MENTORING  
Fundado en 2013



**CALENDARIO 2024**  
[WWW.CENTROIPPC.ORG](http://WWW.CENTROIPPC.ORG)



**EL HOMBRE SE AUTORREALIZA EN LA MISMA MEDIDA EN QUE SE COMPROMETE CON EL CUMPLIMIENTO DEL SENTIDO DE SU VIDA.**

**- VIKTOR FRANKL**

# 01 ENERO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



**SER AMABLE ES MÁS IMPORTANTE QUE TENER RAZÓN. A VECES, LA GENTE NECESITA MÁS COMPRESIÓN QUE UN ARGUMENTO.**  
- F. SCOTT FITZGERALD

# 02 FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		



EL BIENESTAR NO ES SOLO LA AUSENCIA DE ENFERMEDAD, SINO LA PRESENCIA DE UN EQUILIBRIO ARMONIOSO EN LA MENTE, EL CUERPO Y EL ESPÍRITU.

-JON KABAT-ZINN

# 03 MARZO

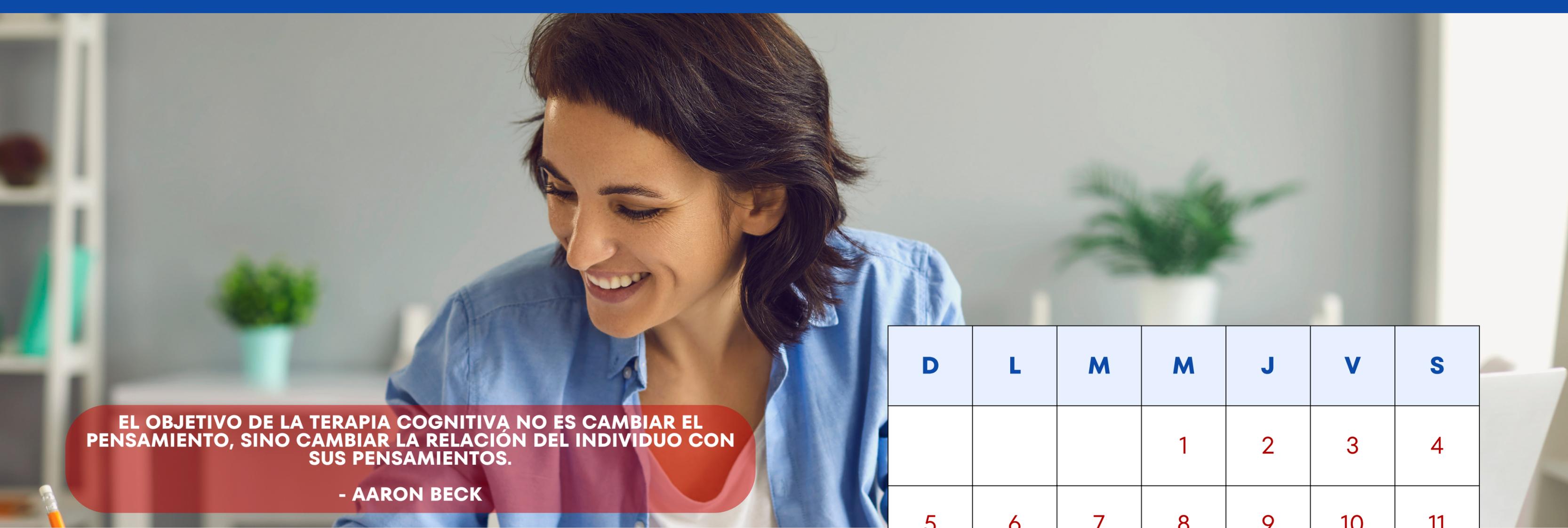
D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS NOS PERMITE RESPONDER EN LUGAR DE REACCIONAR, DÁNDONOS EL PODER DE ELEGIR NUESTRA RESPUESTA ANTE LA VIDA.

- THICH NHAT HANH

# 04 ABRIL

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



**EL OBJETIVO DE LA TERAPIA COGNITIVA NO ES CAMBIAR EL PENSAMIENTO, SINO CAMBIAR LA RELACION DEL INDIVIDUO CON SUS PENSAMIENTOS.**

**- AARON BECK**

# 05 MAYO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



**LA PARADOJA CURIOSA ES QUE CUANDO ME ACEPTO A MÍ MISMO  
TAL COMO SOY, ENTONCES PUEDO CAMBIAR**  
- CARL ROGERS

# 06 JUNIO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29



**EL MAYOR DESCUBRIMIENTO DE MI GENERACIÓN ES QUE UN SER HUMANO PUEDE CAMBIAR SU VIDA AL CAMBIAR SU ACTITUD MENTAL.**  
- ALBERT ELLIS

# 07 JULIO

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



LA MOTIVACIÓN ES LO QUE TE HACE EMPEZAR. EL HÁBITO ES LO QUE TE MANTIENE FIRME.

- JIM ROHN

# 08 AGOSTO

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



LA PSICOLOGÍA POSITIVA NOS RECUERDA QUE CADA DÍA ES UNA OPORTUNIDAD PARA CULTIVAR LA GRATITUD Y ENCONTRAR LA ALEGRÍA EN LAS PEQUEÑAS COSAS.

- MARTIN SELIGMAN

# 09 SEPTIEMBRE

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



LA VERDADERA RESILIENCIA SE ENCUENTRA EN LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE POSITIVAMENTE ANTE LA ADVERSIDAD.  
- AL SIEBERT

# 10 OCTUBRE

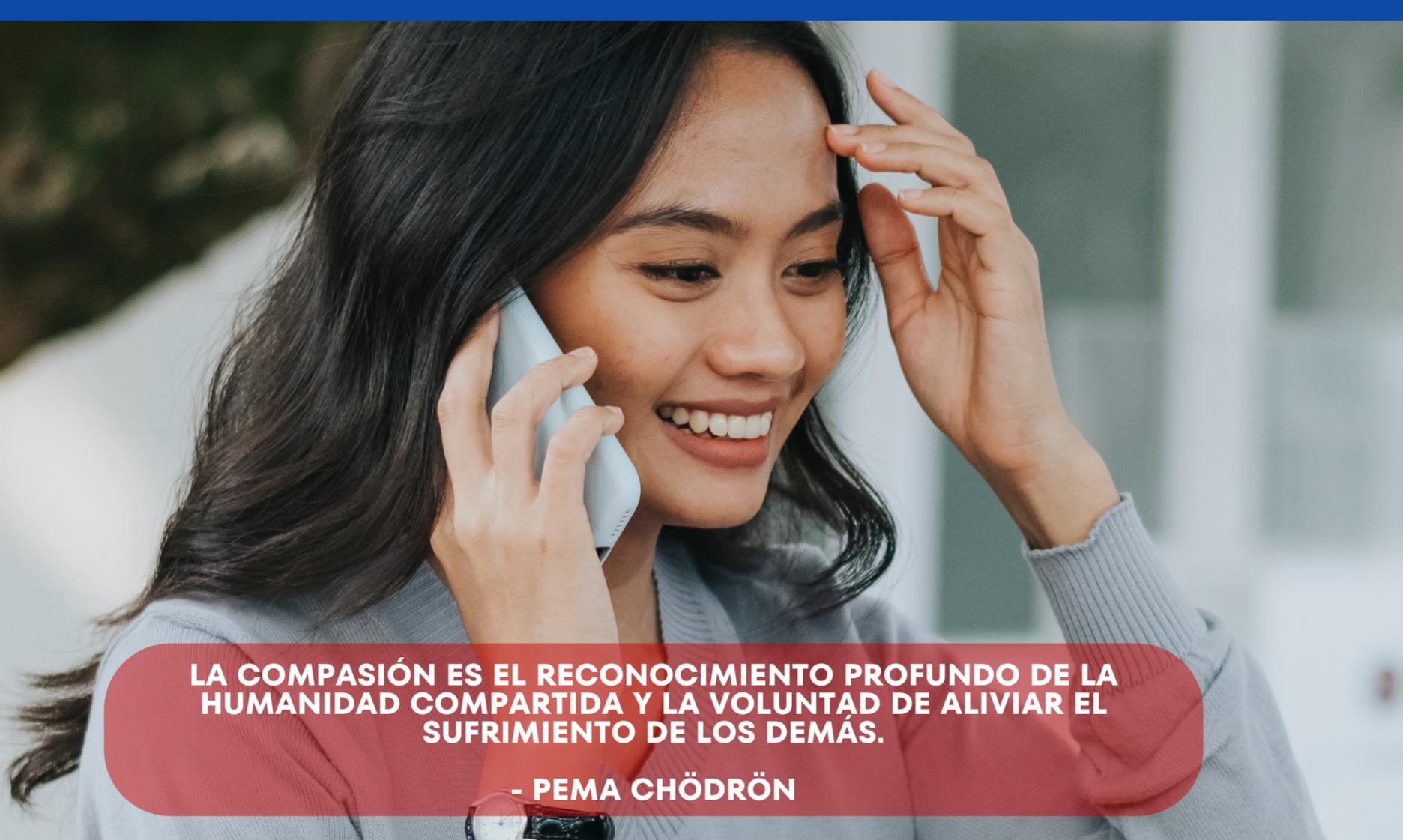
S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



**LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EFICACES NO ELIMINAN EL DOLOR, PERO NOS AYUDAN A NAVEGAR A TRAVÉS DE ÉL CON GRACIA Y FORTALEZA.**  
**- JON KABAT-ZINN**

# 11 NOVIEMBRE

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



LA COMPASIÓN ES EL RECONOCIMIENTO PROFUNDO DE LA HUMANIDAD COMPARTIDA Y LA VOLUNTAD DE ALIVIAR EL SUFRIMIENTO DE LOS DEMÁS.

- PEMA CHÖDRÖN

# 12 DICIEMBRE

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				