

## **Inma Alcántara, neurocoach, desvela cómo eliminar el estrés sin desfallecer en el intento**

**La 'neurocoach' Inma Alcántara ofrece una formación gratuita de una semana de duración -a través de Whatsapp- en la que aporta las claves para que quien sufre estrés, pueda eliminar definitivamente esta enfermedad, una de las que más afectan a la sociedad tanto a nivel laboral como a nivel personal**

La neurocoach y mentora Inma Alcántara se ha especializado en uno de los problemas que, en la sociedad, afecta a mayores sectores de la población: el estrés. Y lo ha hecho a partir de la experiencia de sufrirlo en primera persona; según dice, “me formé en esta profesión -que hoy día es mi misión- para lograr que todos los profesionales que están como yo estaba hallaran las soluciones para encontrar la paz, tener libertad sobre todas las circunstancias que les presionan tanto, y disponer de tiempo del que poder disfrutar. Yo estuve casi 25 años trabajando por cuenta ajena y con estrés a diario. Así que sé por lo que están pasando: a mí me cobró una alta factura”.

Según Inma Alcántara, el estrés es necesario pero mantenerlo en el tiempo sin saber gestionarlo -ya sea a nivel laboral como familiar- acaba desembocando en numerosas enfermedades: dolores de cabeza, problemas en el sistema digestivo, insomnio, ansiedad, depresión, problemas circulatorios, patologías musculares... Puede llegar incluso a provocar la muerte de quien lo sufre.

¿Qué ocurre en el interior de las personas que están sometidas a tanta presión?

La inestabilidad emocional y los miedos llegan a derrumbar a estas personas una y otra vez; parejas que se separan, distanciamiento con los hijos, pérdidas de empleo, negocios arruinados e incluso suicidios pueden ser algunas de sus dramáticas consecuencias.

Con la intención de ayudar a las personas que lo sufren a gestionar esta situación tan angustiosa y a llevar el control de sus vidas, Inma Alcántara ofrece ahora un entrenamiento gratuito vía Whatsapp que ha llamado Encuentra la Salida. Con esta formación, la neurocoach asegura que quiere "ayudar a que las personas descubran dónde están las causas que le producen el estrés, a que se conviertan en líderes de sus propias vidas para dirigirlos y a que creen los mejores caminos para tener la vida plena que merecen. Las circunstancias son ahora su prisión, y ellos tienen la llave de su propia libertad para salir de ahí”.

El entrenamiento Encuentra la salida comenzará el próximo 21 de septiembre y tiene una duración de siete días, durante los cuales Inma Alcántara acompañará a todos los participantes en su camino para desprenderse del estrés.

Y es que la salud física y emocional es fundamental para el bienestar y la de todas las personas de la vida de cada uno.

Mas información en: [inmaalcantaracoach.com/encuentralasalida/](http://inmaalcantaracoach.com/encuentralasalida/)

**Datos de contacto:**

Isabel Lucas

Lioc Editorial

672498824

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Eventos](#) [Medicina alternativa](#) [Recursos humanos](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>