Publicado en España el 16/09/2020

# [Inma Alcántara, neurocoach, desvela cómo eliminar el estrés sin desfallecer en el intento](http://www.notasdeprensa.es)

## 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 dirigirlas 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/

**Datos de contacto:**

Isabel Lucas

Lioc Editorial

672498824

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/inma-alcantara-neurocoach-desvela-como\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Internacional Nacional Eventos Medicina alternativa Recursos humanos Bienestar



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)