



Live, Learn and Grow: Thoughtful Conversations with Ligia

Join us every **Friday at 3 pm** for open dialogue, support, and company during these unprecedented times.
Live, Learn and Grow – Weekly facilitated conversations, on Zoom.
You can call into the meeting or join online by clicking this link
<https://us02web.zoom.us/j/85928028588?pwd=YWNmeWs4WnloMVJid0p1YXgwelhSdz09> ,
 or calling into 1-301-715-8592, meeting room # 859 2802 8588 .

- | | | | |
|----------|----------------------------------|----------|---|
| Jun. 18: | Happiness is a Choice | Aug. 6: | Is Anxiety Preventing You From Embracing Life? |
| Jun. 25: | Let Go of Fear and be Happier | Aug. 13: | Your Life Reflects Your Thoughts |
| Jul. 2: | From Depleted to Energized | Aug. 20: | Getting Back into Your Normal Life...Are You Ready? |
| Jul. 9: | Sit with Yourself and Listen | Aug. 27: | Are you Sabotaging Yourself? |
| Jul. 16: | Embracing Your Spirituality | Sep. 3: | Live Mindfully and Peacefully |
| Jul. 23: | Make Peace Your Constant Company | Sep. 10: | Gratitude and Your Health |
| Jul. 30: | From Broken to Whole | Sep. 17: | How to Live Your Best Life |
| | | Sep. 24: | Shift your Mindset and Embrace Change |

EVERY FRIDAY, Jun. 18th – Sept. 24, 2021; 3 PM to 4 PM



Ligia M. Houben, MA, FT, FAAGC, CPC, CHT

Is the founder of My Meaningful Life, LLC and The Center for Transforming Lives in Miami, FL where she consults with individuals and families; offers coaching/support groups and workshops.

The Alliance for Aging offers a variety of programs and services that enhance the quality of life for residents of Miami-Dade and Monroe Counties. We advocate, plan, coordinate, develop and deliver services for adults aged 60+, adults aged 18+ with disabilities, and family caregivers.



Vivir, aprender y crecer: conversaciones reflexivas con Ligia

Acompáñenos todos los viernes a las 6 pm para obtener apoyo, comprensión durante estos tiempos sin precedentes.

Vivir, aprender y crecer – Conversaciones semanales facilitadas, entregadas a través de Zoom. Puede llamar a la reunión o unirse en línea.

Tendremos un diálogo abierto sobre diferentes temas sobre salud emocional. Unirse haciendo clic en este enlace : <https://us02web.zoom.us/j/82446616327?pwd=TWJydThQL09HS2t6UGlZVXc4Y0N0Zz09>,

o llamar 1-301-715-8592, sala de reuniones # 824 4661 6327

18 de junio:	La felicidad es una elección.	6 de agosto:	¿La ansiedad te impide acoger la vida?
25 de junio:	Deja ir el miedo y sé más feliz.	13 de agosto:	Tu vida refleja tus pensamientos
2 de julio :	De agotado a energizado	20 de agosto:	Volviendo a tu vida normal ... ¿Estás listo?
9 de julio:	Siéntate contigo mismo y escucha	27 de agosto:	¿Te estás sabotando a ti mismo??
16 de julio:	Acogiendo tu espiritualidad	3 de septiembre::	Vive consciente y en paz
23 de julio:	Haz de la paz tu compañía constante	10 de septiembre::	La gratitud y tu salud
30 de julio:	De quebrantado a entero	17 de septiembre:	Cómo vivir tu mejor vida
		24 de septiembre:	Cambia tu mentalidad y acoge el cambio

CADA VIERNES, 18 de junio– 24 de septiembre de 2021, 6 PM a 7 PM



Ligia M. Houben, MA, FT, FAAGC, CPC, CHT,

Es la fundadora de My Meaningful Life, LLC y The Center for Transforming Lives en Miami, FL, donde consulta con individuos y familias; ofrece grupos de apoyo y talleres.

Alliance for Aging ofrece una variedad de programas y servicios mejoran la calidad de vida de los residentes de los condados de Miami-Dade y Monroe. Abogamos, planificamos, coordinamos, desarrollamos y prestamos servicios adultos mayores de 60 años, adultos mayores de 18 años con discapacidades y cuidadores familiares.

www.allianceforaging.org