

Live, Learn and Grow: Thoughtful Conversations with Ligia

Join us every **Wednesday at 3 pm** for open dialogue, support, and company .
Live, Learn and Grow – Weekly facilitated conversations on Zoom.

Join on Zoom : <https://mdpls.zoom.us/j/86778474425?pwd=m2g2PXaFTRnuVmYJzVN2YIPRjOdLeG.1>

Jul 3 – Rediscovering Your Identity

Jul 10 - The Art of Letting Go

Jul 17 - Embracing forgiveness and moving forward

Jul 24 - Cultivating Empathy and Compassion

Jul 31 - Finding the right balance between self-reliance
and seeking support

Aug 7 - Connecting With Your Soul

Aug 14 - Building a Personal Philosophy

Aug 21 - Creating a set of guiding principles for life

Aug 28 - Expressing Yourself Through Art and Creativity

Sep 4 - Developing a Daily Ritual for Inner Peace

Sep 11 - Mind Mapping for a Happy Life

Sep 18 - Healthy Boundaries and Self-Respect

Sep 25 - Improve assertiveness and effective expression of
emotions

EVERY WEDNESDAY, July 3– September 25, 2024; 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 jueves a las 6:30 pm para obtener apoyo y comprensión.
Vivir, aprender y crecer – Conversaciones semanales facilitadas, entregadas a través de
Zoom.**

Disponible en Zoom:

<https://mdpls.zoom.us/j/83554740530?pwd=0K1iBOuc1THWjvfUvNGWkTHKCEGQss.1>

Jul 4 - Redescubriendo tu identidad

Jul 11 - El arte de dejar ir

Jul 18 - Abrazar el perdón y seguir adelante

Jul 25 - Cultivar la empatía y la compasión

Agosto 1 - Encontrar el equilibrio adecuado entre la autosuficiencia y la búsqueda de apoyo

Agosto 8 - Conectando con tu alma

Agosto 15 - Construir una filosofía personal

Agosto 22 - Crear un conjunto de principios de guía para la vida

Agosto 29 - Expresarse a través del arte y la creatividad

Septiembre 5 - Desarrollar un ritual diario para la paz interior

Septiembre 12 - Mapas mentales para una vida feliz

Septiembre 19 - Límites saludables y respeto por uno mismo

Septiembre 26 - Mejorar la asertividad y la expresión efectiva de las emociones

CADA JUEVES, 4 de abril al 27 de junio, 2024 6:30 PM a 7:30 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