

Charlas, talleres  
y conferencias  
que promueven  
el cambio y  
la transformación  
personal

Todos tenemos el poder  
de disfrutar de nuestra vida soñada

**m**elania **g**arbú

Nuestro paso por este mundo es un don que debemos aprovechar y disfrutar. Para ello, la creatividad, el crecimiento personal constante y el desarrollo máximo de nuestro potencial para compartirlo con los demás son factores clave.

**La vida es una oportunidad para amar, disfrutar, compartir y ser feliz.**

Sin embargo...

Muchas personas no viven su día a día con plena satisfacción.

★ **Sienten que su vida no tiene sentido:** no saben quiénes son realmente, cuál es el sentido de su existencia y se sienten solos y perdidos porque no saben qué hacer para cambiar el rumbo de la situación.

★ **Viven bajo una constante presión y estrés:** parece que nunca tienen tiempo para ellos y pocas veces se permiten a sí mismos relajarse y disfrutar de una forma plena.

★ **Dudan de su talento:** aunque tienen grandes capacidades, no saben cómo transformarlo en una idea de negocio viable que les permita generar los ingresos necesarios para conseguir el estilo de vida con el que sueñan mientras ayudan a los demás.

★ **Quieren conseguir más de la vida:** pero no se atreven a dar los pasos necesarios para darle un giro a su vida, conseguir más confianza y seguridad en sí mismos, abundancia, paz interior y relaciones armoniosas con su entorno.



Soy Melania Garbú, y mi misión es ayudar a las personas con necesidad de cambio a escoger un camino diferente, a enfrentarse a sus propios miedos y a sus propias verdades, a hacer un cambio de conciencia y a elegir de manera consciente cómo quieren vivir su vida: desde el amor y la abundancia o desde el conformismo y el miedo.

**Empresaria, escritora, conferenciante y consultora de desarrollo personal**, en 2009 y tras vivir un matrimonio devastador, decidí dejarlo todo y empezar de cero una nueva aventura junto a mi hija, Amelia, de 2 años, en **búsqueda de mi camino y propósito en este mundo**.

Esa experiencia fue el detonante para volver a conectar conmigo misma, con mi verdadera esencia.

A partir de ese momento, empecé a investigar más profundamente acerca del ser humano hasta convertirme en la mujer que soy hoy.

Descubrí mi vocación por escribir y mi pasión por **inspirar, motivar y servir a los demás** haciendo lo que amo: compartir mi propia experiencia de transformación personal.

Hoy en día, dirijo una empresa próspera en el sector energético, especializada en minimizar los costes de energía de empresas y negocios.

Además, soy la **fundadora de una consultoría de desarrollo personal para personas con necesidad de cambio** a las que ayudo a transformar su visión de lo que es posible para acceder a otro nivel de resultados.

Me he formado en Programación Neurolingüística, Bioneuroemoción® e Hipnosis Ericksoniana, entre otras disciplinas.

Llevo años investigando el poder extraordinario del ser humano y estudiando autores como J. Krishnamurti, Dr. David Hawkins, Neville Goddard, Wayne Dyer, Napoleos Hill o Alan Watts, entre muchos otros, con la intención de unificar el conocimiento adquirido y hacerlo accesible a todo el mundo.

**Creía firmemente que me lo merecía todo en la vida y decidí tenerlo todo.**

Actualmente, disfruto de cada instante de mi vida y he hecho realidad uno de mis sueños más atrevidos: ser escritora e **inspirar, motivar y servir a los demás a través de charlas, conferencias y talleres para ayudar a otras personas a empoderarse y descubrir el tremendo potencial que encierra su interior.**

---

*“ Para vivir una vida con propósito,  
responsable y libre se requiere ser la  
causa de que las cosas ocurran y no  
el resultado de algo que nos ocurrió”*

*Melania Garbú*

**CONFERENCIAS, CHARLAS Y TALLERES PRESENCIALES  
PARA SER LIBRE, ABUNDANTE Y FELIZ  
A TRAVÉS DE INSPIRACIÓN Y MOTIVACIÓN DE CAMBIO**

*Todo es posible  
si creemos  
que lo es*

Fruto de años de estudio e investigación, unido a mi propio proceso de transformación vital, he diseñado mis charlas, talleres y conferencias para impulsar el cambio en los demás desde la empatía, el acompañamiento y la comprensión.

# Del miedo a la libertad

*“Muchos de nosotros no estamos viviendo nuestros sueños porque estamos viviendo nuestros miedos” Les Brown*

**Del miedo a la libertad** es una charla inspiradora para superar los miedos internos que te impiden arriesgar y atreverte a salir al terreno de juego de la vida dispuesto a ganar.

- ¿Cuántas veces has elegido no arriesgarte por miedo a perder?
- ¿Cuántas veces no te implicas por completo en una relación por miedo a sufrir?
- ¿Cuántas veces has renunciado a tus sueños por convencerte a ti mismo de que no es posible?

Es mucho más cómodo quedarte en tu zona de confort, donde crees que estás a salvo, pero no te das cuenta de que, **por no perder, lo estás perdiendo todo.**

Esta charla vivencial explica las **claves para entender la vida como una experiencia que hay que sentir día a día a través de las relaciones, de las oportunidades y de los desafíos que nos ayudan a crecer interiormente.**

*«Me ha gustado mucho la conferencia Del miedo a la libertad. Melania comunica muy bien»*  
**Catalina, Sant Cugat**

*«Me ha parecido muy interesante y necesaria la charla Del miedo a la libertad, para poder evolucionar y deshacerse de los miedos internos»*  
**M<sup>a</sup> Rosa Morera, Cambrils**



# Autoestima y poder personal

*“El cambio realmente llega cuando dejamos de luchar contra nosotros mismos, cuando aceptamos nuestra humanidad y cuando nos tratamos con amor y respeto en el proceso y renunciamos a cualquier lucha y resistencia”* *Melania Garbú*

Para recuperar la autoestima y el poder personal, tomar las riendas de nuestra vida y empezar a vivirla con plenitud, es necesario examinar nuestras creencias heredadas y nuestras actitudes.

La conferencia **Autoestima y poder personal** proporciona las herramientas clave para vivir sin victimismo, sin interpretaciones y sin sufrimiento y que sea posible **llegar a vivir una vida con propósito, responsable y libre**.

*«Me ha gustado mucho la charla Autoestima y Poder personal, sobre todo porque es un testimonio real y personal»*

**Tania Huertas Navarro, Mira-sol (Sant Cugat)**

*«Muchas gracias por la conferencia Autoestima y poder personal. Melania que sigas cosechando éxitos, has aprobado con nota sobresaliente»*

**Claudia Franco, Cruz Roja Viladecans**



# Relaciones: ¿Amor o dependencia emocional?

“Nuestro anhelo más profundo es el amor, la paz y la abundancia, y nuestro deber es darnos cuenta de que estamos aquí para descubrir y honrar nuestro propio propósito” *Melania Garbú*

¿Cuántas veces no nos hemos implicado por completo en una relación por miedo a sufrir?

¿Cuántas veces hemos iniciado una relación amorosa por los motivos equivocados?

**¿Hay alguna manera de ser plenamente feliz en las relaciones?**

El amor auténtico es muy poderoso.

Cómo nos relacionamos y la calidad de las relaciones es una preocupación profunda y natural en el ser humano.

Y, como ocurre en otras esferas de la vida, **cuidar y cultivar una relación sana y enriquecedora requiere esfuerzo, atención y compromiso.**

En esta charla, los asistentes descubren la posibilidad de **relacionarse de manera diferente, sin expectativas e independientemente del pasado.**

Aprenderán a relacionarse y experimentar con un objetivo consciente y **convertir las relaciones en una oportunidad para amar, compartir y disfrutar de la vida.**



«Muchas gracias por permitirnos escucharla»

**Alba, Cambrils**

«Clara, escueta, agradable»

**Julia, Cambrils**

«Te felicito Melania por ser tan valiente y por querer ayudar a los demás»

**Magda Coll, Sitges**

# Atrévete a ser libre, abundante y feliz®

El seminario que te dará las herramientas para transformar profundamente tu vida.

*“Nunca son las circunstancias las que dan forma a nuestro destino. Son las decisiones y elecciones diarias que tomamos”*

*Melania Garbú*

¿Por qué atraes a tu vida las mismas situaciones desagradables constantemente?

¿De verdad puedes cambiar tu vida, aunque lo hayas intentado todo sin ningún resultado concreto?

¿Por qué te sientes deprimido a pesar de que tu vida parece perfecta?

¿Cómo podrías tener más confianza y seguridad en ti mismo?

**¿Qué hay que hacer concretamente para experimentar un cambio real en tu vida?**

Es fácil predecir cómo será tu vida si continúas viviendo de la misma manera que hasta ahora. El menú cambia un poco, pero el sabor siempre será el mismo.

Con el seminario intensivo **Atrévete a ser libre, abundante y feliz®**, descubrirás, a través de un **proceso de autodescubrimiento y autoconocimiento**, por qué eres como eres, para qué haces lo que haces y **de qué modo puedes liberarte del pasado para poder vivir en el presente y empezar a crear y conseguir la vida ideal que sueñas.**

Un entrenamiento **intensivo, práctico y vivencial**, que te ayudará a **vivir de forma coherente** entre lo que piensas, sientes y dices y que marcará un cambio definitivo en tu vida.

Saldrás del seminario con **más confianza y seguridad en ti mismo, paz interior, más claridad y comprensión acerca de quién eres, para qué estás aquí y cuál es el sentido de tu vida.**

**Tú tienes el poder para cambiar tu vida y yo tengo las herramientas y las enseñanzas para elevar tu autoestima, lograr una nueva conciencia y recuperar tu poder personal.**



# Libro *Atrévete a tenerlo todo*

“Tienes el poder de ser, el poder de cambiar y el poder de elegir”

Melania Garbú

**Un viaje al interior para construir una vida con propósito, romper las cadenas internas y conquistar los sueños.**

Basado en mi experiencia de superación personal y en una crisis existencial que padecí en 2009 que supuso el principio de un largo camino de elecciones, oportunidades y desafíos, plasmé mi aprendizaje en el libro *Atrévete a tenerlo todo*.

Un **libro inspirador** que le habla al corazón en el que comparto mi propio proceso de transformación que me han permitido convertirme en la persona que soy hoy.

Con esta obra, el lector descubre **cómo conseguir pasar de ser víctima de las circunstancias de su vida a ser el protagonista y llegar a vivir una vida con significado y propósito, desde el amor y la abundancia.**

**Cada uno de nosotros somos responsables de nuestro destino** y debemos tomar conciencia de nuestras decisiones para encontrar las claves que nos permitirán disfrutar de una vida con verdadero sentido.

*Atrévete a tenerlo todo* es un **viaje y un desafío** que permite:

- ★ **Explorar y detectar** los miedos internos y el sistema de creencias.
- ★ **Las claves para concretar** los sueños y tomar acción para conquistarlos.
- ★ **Identificar** el propósito de vida.
- ★ **Desenmascarar** las actitudes que hacen daño personalmente.
- ★ **Transformar** la forma de vivir para coronar la cima de una vida plena.
- ★ **Conectar** con el poder interior y actuar a pesar del miedo.



*«Melania consigue transmitir toda su fuerza y energía a través del libro. Este libro me ha hecho pensar y reflexionar sobre la importancia de todo lo que nos decimos a nosotros mismas y cómo esto nos puede llegar a paralizar o por el contrario nos puede dar alas y fuerza para conseguir lo que nos propon- gamos. Mi subtítulo del libro sería “Todo depende de ti”. ¡Gracias Melania por abrirte y compartir con los demás tus aprendizajes vitales!»*

**Anna Soler, jefa de Sección de Ciudadanía (Ayuntamiento Sant Cugat)**

*«Cuando somos capaces de parar, mirar todo lo que nos rodea y darnos cuenta de que la vida nos está ofreciendo todas las posibilidades que seamos capaces de imaginar, entonces ya solo nos queda una cosa: “ATREVERNOS A TENERLO TODO” Gracias, Meli, por contribuir a que ello se haga realidad en todos nosotros»*

**Carolina Márquez Portella**

*«Este libro es un regalo para la humanidad, sobre todo para los que nos olvi- damos de que somos los únicos que tenemos el poder sobre nuestras vidas»*

**Anna Castellet Sánchez, nutricionista y entrenadora personal**

## CON QUIÉN HE COLABORADO

---

Cada vez son más las personas que quieren despertar de su letargo, vencer sus miedos y conquistar su verdadera libertad.

He tenido la oportunidad de ayudar a muchos valientes que están decididos a tomar acción para vivir una vida libre, responsable y feliz.

Estas son las instituciones con las que he colaborado.



Y a continuación, puedes consultar las referencias que avalan los beneficios y resultados de mis charlas y conferencias.

A quien corresponda

La que suscribe, por medio de la presente, me permito recomendar las conferencias y charlas de la Sra. Melania Garbú.

Durante el año 2017, la Sra. Garbú ha colaborado con los Bancos del Tiempo de Sant Cugat y Mira-Sol y ha realizado dos conferencias que llevan por título: "Del miedo a la libertad" y "Autoestima y poder personal".

Ambas conferencias han tenido una valoración muy positiva por parte de las personas asistentes y en su desarrollo, la Sra. Garbú, ha creado un ambiente de aprendizaje y conciencia hacia los mensajes claves de la conferencia.

Los aspectos que valoro más interesantes de la Sra. Garbú, y que transmite en sus conferencias, son las ganas de compartir con los demás sus experiencias y aprendizajes para que supongan un cambio a quien lo escucha y sus conocimientos y reflexiones sobre el poder de la persona para cambiar su propia vida. Estos aspectos los transmite de manera inspiradora para fomentar cambios y promover la búsqueda de soluciones positivas a las personas.

La Sra. Garbú, a través de sus conferencias, promueve que las personas se sientan acompañadas de manera sutil, amable, clara y concisa para reflexionar sobre aspectos vitales que generen un cambio personal y sobre cómo afrontar las dificultades que se plantean a lo largo de la vida. Invita a que las personas tomen conciencia de sus posibilidades y observen con otra mirada su propia realidad para continuar creciendo en el camino de conseguir una vida plena.

Se extiende la presente para los fines que a la Sra. Garbú le convengan.

Atentamente,



Anna Soler Farran  
Jefa de Sección de Ciudadanía

Sant Cugat del Vallès, 4 de diciembre de 2017

Viladecans, 27 de diciembre de 2017

Por medio de la presente, me permito recomendar la charla de la Sra. Melania Garbú. Durante el año 2017, la Sra. Garbú ha colaborado con Cruz Roja Viladecans impartiendo la charla "Autoestima y poder personal"

La charla tuvo muy buena valoración por parte de las personas asistentes y la Sra Garbú aportó reflexiones muy interesantes favoreciendo la reflexión personal de los asistentes.

En Creu Roja trabajamos la autoestima y poder personal en todos los proyectos de forma transversal ya que se tratan de competencias básicas y fundamentales que empoderan a las personas que atendemos para mejora su autonomía y capacidad para poder salir de la situación de dificultades en la que se encuentran.

Se extiende la presente para los fines que la Sra Garbú le convengan.

Atentamente,

Olga Mancilla Lage  
Presidenta Creu Roja a Viladecans

  


¿Quieres ayudar  
a más personas a  
conseguir una vida  
más plena y feliz?

---

Si quieres organizar un evento y contar conmigo para compartir mis experiencias y conocimientos a través de mis charlas, conferencias y talleres, estas son las formas en las que puedes ponerte en contacto conmigo:

Teléfono: **656.908.240**

Email: **info@melaniagarbu.com**

Web: **www.melaniagarbu.com**

*Inspiración*  
*Motivación*  
*Transformación*

PORQUE UNA VIDA FELIZ,  
PLENA Y ABUNDANTE  
ES POSIBLE SI DISPONES  
DE LAS HERRAMIENTAS  
ADECUADAS

**m**elania **g**arbú