



100 AÑOS
CUIDANDO TU PIEL
CUIDANDO TU VIDA

SIÉNTETE MEJOR EN TU PIEL

¿TE ANIMAS A DARLE UN
NUEVO COLOR A TU VIDA?

Para más información:

Gabinete de Prensa de Beiersdorf S.A.: Marta Úbeda-Portugués

T. 913 194 054

Email: comunicacion@brodeurworldwide.eu

www.NIVEA.es



100 AÑOS
CUIDANDO TU PIEL
CUIDANDO TU VIDA

La piel, nuestro órgano más externo, además de proteger el cuerpo, juega un papel fundamental en la vida porque nos ayuda a disfrutar y a sentir sensaciones aparentemente sencillas pero vitales, como la brisa del viento, el calor del sol o el contacto de aquellos que queremos. Además, la piel es capaz de transmitir emociones: se ruboriza cuando sentimos vergüenza, se eriza cuando nos emocionamos... Y cuando estamos felices luce radiante, porque **la piel es el espejo del alma**.



UN ESTILO ÚNICO DE ENTENDER EL CUIDADO

NIVEA entiende la piel como el **órgano vital** que nos pone en contacto con el mundo, con el que sentimos la vida y a través del cual reflejamos nuestras emociones y bienestar interior. Por eso, NIVEA se preocupa del cuidado de todo tipo de piel y hace suyo el reto de cuidar las **sensaciones** y las **experiencias** que nuestra piel recoge y transmite a lo largo de la vida.

NIVEA quiere ayudarte a que te sientas bien con tu piel y en tu piel, a que te sientas más feliz, a que disfrutes plenamente de todo lo que tienes a tu alrededor, a cuidar tu bien más preciado; **tu vida**.

Para ello, en esta ocasión te ofrece una nueva e interesante herramienta para apoyarte en el desarrollo de todo tu potencial:



UNA MANERA INNOVADORA DE DISFRUTAR LA VIDA

Igual que una semilla tiene el poder de desarrollar una nueva vida, cada mujer guarda en su interior la capacidad de superarse para sacar el máximo partido a su vida.

Sin embargo, a veces no tenemos tiempo para pararnos a pensar en nosotras mismas, en lo que nos gusta o lo que nos hace sentir bien. Y mucho menos en qué podemos hacer para mejorar. NIVEA quiere ayudarte a disfrutar de cada decisión, de cada paso que das en tu vida, que te conozcas mejor y que consigas tus propósitos y por eso, pone a disposición de todas las mujeres una innovadora herramienta muy fácil de utilizar: **el Autocoaching de Happiness Play**.

Happiness Play en NIVEA se basa en el Coaching, una técnica que te orienta, te guía y te permite conocerte mejor, aprovechando el potencial que llevamos dentro para desarrollarnos mejor a todos los niveles esenciales de la vida: en nuestras relaciones sentimentales, en el trabajo, en el trato con los demás...

Se trata de un programa que puedes utilizar de manera sencilla en casa, aprovechando cualquier rato libre, e ir descubriendo qué puedes hacer para cuidar mejor tu vida. Para sentirte mejor en tu piel.

¿TE ANIMAS A DARLE UN NUEVO COLOR A TU VIDA?

Valorar lo que has ido consiguiendo a lo largo de tu vida; ver en qué momento vital te encuentras; a dónde quieres llegar; qué es lo que puedes hacer para alcanzar eso que siempre has soñado... Sólo tienes que entrar en la sección **Vive NIVEA**, en www.NIVEA.es, y, a través de seis sencillos pasos, podrás ir encontrando algunas respuestas a todas estas cuestiones gracias a Happiness Play y NIVEA:



PASO 1

La Rueda de la Vida: ¿Te has parado a pensar por un instante cómo es tu vida en estos momentos? En esta primera etapa del Autocoaching de NIVEA tienes la oportunidad de hacerlo. Sólo tienes que puntuar, del 1 al 10, unos aspectos muy concretos: cómo es tu hogar; cuál es tu desarrollo profesional; cómo está tu salud; cómo andas de dinero; qué nivel de crecimiento personal has alcanzado; cómo son tus relaciones con tu familia y tus amigos; qué ocurre con el amor y cómo disfrutas del ocio. Esta pequeña radiografía de tu vida está pensada para que veas, con tus propios ojos, con qué estás satisfecha y qué tienes que empezar a cambiar para sentirte mejor.

PASO 2

Cómo quiero que sea mi vida: Ya sabes lo que tienes, lo que va bien y lo que quieres cambiar. Así que es el momento de empezar a soñar y hacer una lista de deseos: qué es lo que puede hacer que tu día a día sea como a ti te gusta. Así que apunta, en cada una de las categorías anteriores, lo que ya has conseguido, lo que quieres conservar y lo que te haría ilusión lograr.

PASO 3

Cómo es mi vida: Es el momento de marcar las cosas que ya has logrado y las que no, para empezar a marcarte objetivos concretos.

PASO 4

Prioridades: Entre los retos que te has marcado antes, diferencia entre lo que te parece más necesario y las cosas que, aunque parezcan muy apetecibles, puede que no sean tan importantes.

PASO 5

¿Qué quiero cambiar?: Llega el momento de definir qué cosas puedes cambiar para conseguir los objetivos que te has marcado y la fecha en que quieres alcanzarlo. Y, como motivación extra, tienes que anotar también el regalo que te vas a hacer a ti misma cuando lo consigas.

PASO 6

En el futuro me veo: El mejor de todos. Visualízate habiendo logrado ese objetivo concreto que te has marcado y descubre en qué medida ha conseguido mejorar tu vida.

Pon en marcha el Happiness Play de NIVEA y descubre cómo va brotando esa nueva vida que deseas

¿te animas a plantar la semilla de tu felicidad?

Entra en www.NIVEA.es y empieza a disfrutar del primer día del resto de tu vida