



Superar las heridas del alma

Un TALLER de 5 MÓDULOS para conectar con tus capacidades reales.

I. VISIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

- **Objetivo:** Desactivar los automatismos del inconsciente originados por las 5 heridas del alma (rechazo, abandono, humillación, traición e injusticia), para recuperar el **poder personal y la libertad de acción**.
- **Logro:** El participante podrá dejar atrás comportamientos reactivos y tomar elecciones conscientes, basada en la **calma interior y la integración de sus capacidades reales**.
- **Modalidad:** Taller presencial.
- **Duración:** 5 módulos que consisten en un encuentro mensual de 3 horas.

II. EL MÉTODO: DEL AUTOMATISMO A LA MAESTRÍA

Este método permite trabajar con **estructuras y procesos inconscientes** que influyen en tus elecciones sin que seas consciente de ello. Lo hacemos de una manera **sencilla, práctica y profundamente transformadora**, a través de tres pilares fundamentales:

1. **Visualizaciones**

Ejercicios diseñados para liberar la memoria emocional que sostiene la herida, facilitando una reparación energética, física, mental y emocional de la huella inconsciente.

2. **Mandatos de reprogramación**

Uso de frases con alto poder de activación energética, creadas específicamente para interrumpir el guion interno asociado a la herida. Estos mandatos sustituyen la energía limitante por órdenes claras de seguridad, merecimiento y autonomía personal.

3. **Acciones de realidad cotidiana**

Tareas concretas y simples que se aplican en el día a día para tomar conciencia de los automatismos, elegir el cambio de forma consciente y observar sus beneficios, como una mayor calma y bienestar inmediato.

III. LAS 5 ESTACIONES DE LA TRANSFORMACIÓN

Cada módulo de 2,5 horas incluye diagnóstico de la máscara, reparación y herramientas aplicables **Hacia Mí** (relación interna) y **Hacia la Vida** (relaciones, trabajo, dinero).

- **Módulo 1: La Herida de Rechazo – El Derecho a Existir**
 - **Enfoque:** Sanar el núcleo del Ser y el miedo a ser uno mismo.
- **Módulo 2: La Herida de Abandono – La conquista de la Autonomía**
 - **Enfoque:** Pasar de la carencia afectiva al auto-sostén consciente.
- **Módulo 3: La Herida de Humillación – La Libertad de Ser Digno**
 - **Enfoque:** Soltar la vergüenza y el exceso de carga ajena.
- **Módulo 4: La Herida de Traición – El Poder de la Confianza**
 - **Enfoque:** Dejar de controlar para empezar a liderar.

- **Módulo 5: La Herida de Injusticia – La Sabiduría de la Flexibilidad**
 - **Enfoque:** Transformar la rigidez en comprensión de procesos.

IV. INFORMACIÓN LOGÍSTICA

Calendario de Encuentros (Lunes):

- Módulo 1: **23 de febrero** de 2026.
- Módulo 2: **23 de marzo** de 2026.
- Módulo 3: **20 de abril** de 2026.
- Módulo 4: **18 de mayo** de 2026.
- Módulo 5: **15 de junio** de 2026.

Duración:

- 2,5 horas / módulo

Horario:

- 19:00 a 21:30h

Inversión:

- **250€** por módulo.

Lugar de Impartición:

- **Dirección:** Calle Luis Vives, 8 - Local.
- **Ubicación:** Madrid (Zona Prosperidad / Avda. de América).
- **Transporte:** Metro Prosperidad y Avda. de América.

Contacto e Inscripciones:

- **Email:** ofelia.cendon@gmail.com
- **Teléfono:** 609 49 42 49
- **Inscripción web:** <https://www.ofeliacendon.es/contacto/>
- **Opiniones:** <https://goo.su/Gc2kQ>

V. NOTA FUNDAMENTAL

La máscara no es un error de tu personalidad, es el escudo que te salvó la vida cuando no tenías herramientas para gestionar el dolor. Sin embargo, en la edad adulta, lo que en el pasado fue un escudo se convierte en una cárcel. La madurez interior consiste en agradecer esa protección para tener el valor de quitársela y recuperar tu **capacidad real**.

No sanas para ser "normal", sanas para recuperar tu poder personal y dejar de ser un rehén de tu pasado.

