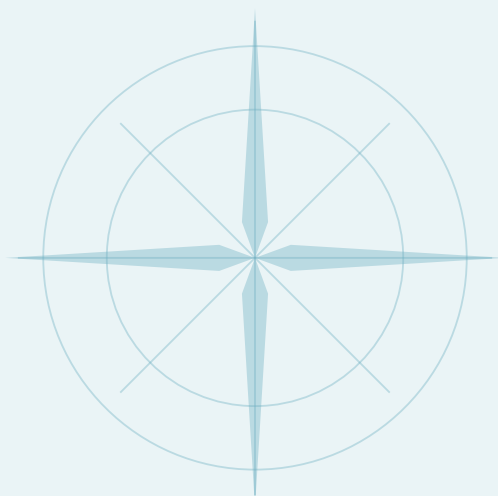




RUMBO PROPIO

BLOQUE 01 · LIBERACIÓN

Soltar lo que condiciona

Un recorrido de nueve módulos para reconocer y transformar heridas, memorias y patrones que continúan influyendo en nuestra forma de sentir, pensar, relacionarnos y elegir.

9 MÓDULOS · ONLINE · 1 MÓDULO AL MES

LAS CINCO HERIDAS

Las heridas emocionales pueden permanecer activas en la vida adulta a través de creencias, temores, formas de protegernos y respuestas automáticas.

Trabajaremos cada una para comprender cómo se expresa y recuperar una manera más libre de responder en el presente.

MÓDULO 01

Abandono

Reconocer el miedo a no ser sostenidos, la dificultad para permanecer con nosotros mismos y las respuestas de dependencia, retirada o búsqueda constante de seguridad.

MÓDULO 02

Rechazo

Observar cómo la sensación de no tener un lugar puede influir en la identidad, la pertenencia, la exposición y la capacidad de mostrarnos tal como somos.

MÓDULO 03

Humillación

Identificar la vergüenza, la desvalorización y las formas de ocultarnos o limitarnos para evitar ser juzgados, señalados o cuestionados.

MÓDULO 04

Traición

Comprender la necesidad de control, la dificultad para confiar y las respuestas que aparecen cuando sentimos que una promesa, un vínculo o una expectativa han sido quebrados.

MÓDULO 05

Injusticia

Revisar la rigidez, la exigencia y la desconexión emocional que podemos desarrollar para protegernos cuando sentimos que no se nos reconoce o no se nos trata con equidad.

MEMORIAS QUE SIGUEN ACTUANDO

Además de las heridas, revisaremos memorias y patrones relacionados con cuatro ámbitos fundamentales. El objetivo es distinguir lo aprendido o heredado de lo que hoy queremos elegir y construir.

MÓDULO 06

Dinero y prosperidad

Explorar ideas, emociones y aprendizajes relacionados con el valor, la escasez, el merecimiento, la seguridad y la capacidad de recibir, administrar y generar recursos.

MÓDULO 07

Cuerpo

Reconocer las memorias que influyen en la relación con el cuerpo, su imagen, sus límites y sus necesidades, recuperándolo como espacio de presencia e información.

MÓDULO 08

Mente

Observar pensamientos, conceptos y asociaciones que operan de manera repetitiva, para ampliar la percepción y abrir nuevas posibilidades de respuesta.

MÓDULO 09

Relaciones

Identificar patrones aprendidos en la forma de vincularnos, pedir, poner límites, cuidar, confiar y elegir, para construir relaciones con mayor conciencia y libertad.

El objetivo no es quedarse en la herida, sino recuperar poder personal, presencia y libertad de elección.

CÓMO VAMOS A TRABAJAR

Una formación vivencial y práctica. Cada módulo combina explicaciones claras, toma de conciencia, ejercicios, visualizaciones y recursos sencillos para trasladar lo trabajado a situaciones reales.

01	Comprender	Dar sentido a lo que ocurre y reconocer qué está actuando.
02	Observar	Identificar emociones, pensamientos, respuestas y patrones sin juicio.
03	Transformar	Movilizar lo que mantiene activa una respuesta que ya no resulta necesaria.
04	Integrar	Aplicar lo trabajado en decisiones, vínculos y situaciones cotidianas.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Modalidad	Online
Formato	9 módulos
Ritmo	1 módulo al mes
Duración	2 horas por módulo
Horario	19:00 a 21:00
Inversión	400 € por módulo
Plazas	Limitadas

Puedes realizar este primer bloque y, al terminar, decidir si deseas continuar con el Bloque 02 · Enraizamiento y Presencia.

Más información y reserva: ofeliacendon.es