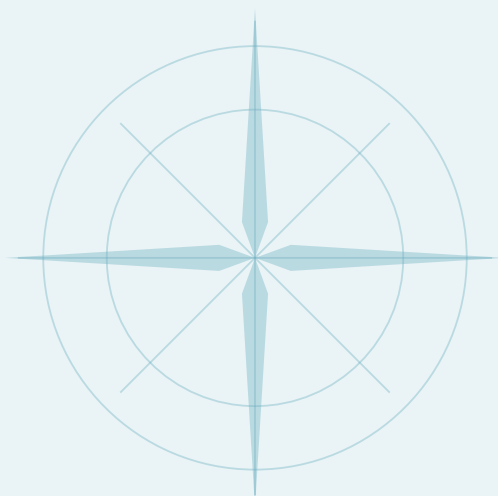




RUMBO PROPIO

PROGRAMA COMPLETO

El arte de navegar desde el Centro

Un recorrido progresivo de cuatro bloques y veinticinco módulos para liberar lo que condiciona, construir una base sólida, diferenciar lo aprendido de lo propio y desarrollar capacidades desde el propio Centro.

4 BLOQUES · 25 MÓDULOS · MODALIDAD ONLINE

UN RECORRIDO EN CUATRO BLOQUES

Los bloques están diseñados para favorecer una transformación progresiva hacia el propio Centro. Deben realizarse en orden porque el trabajo de cada etapa prepara y sostiene la siguiente. No es necesario comprometerse desde el inicio con todo el recorrido: se puede comenzar por el Bloque 01 y decidir después si se desea continuar.

BLOQUE 01 · 9 MÓDULOS

LIBERACIÓN

Soltar lo que condiciona

Las cinco heridas -abandono, rechazo, humillación, traición e injusticia- y las memorias relacionadas con dinero, cuerpo, mente y relaciones.

BLOQUE 02 · 5 MÓDULOS

ENRAIZAMIENTO Y PRESENCIA

Construir una base sólida

Conceptos raíz, seguridad, acción, prosperidad, autocuidado, identidad, conexión con el cuerpo, enraizamiento, introspección y percepción.

BLOQUE 03 · 3 MÓDULOS

DESMANTELANDO EL PERSONAJE

Diferenciar lo aprendido de lo propio

Ideas del subconsciente, conceptos aprendidos y actualización de la percepción y de nuestra forma de funcionar en la realidad presente.

BLOQUE 04 · 8 MÓDULOS

RENOVACIÓN Y ESENCIA

Creer desde lo propio

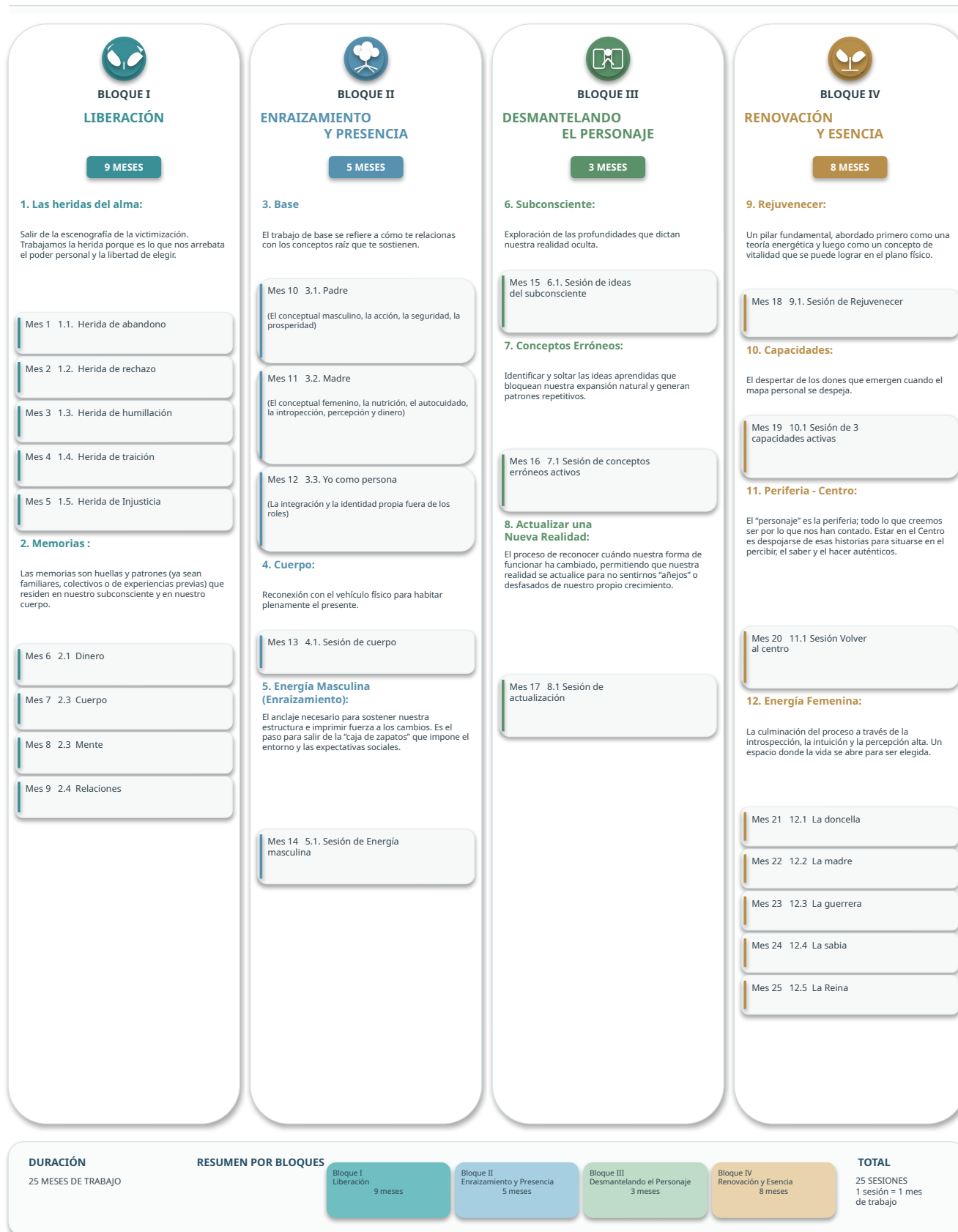
Vitalidad, capacidades, periferia y Centro, y desarrollo de introspección, intuición y percepción mediante los cinco arquetipos de la energía femenina.

LIBERAR → ENRAIZAR → DESMONTAR → RENOVAR

Formato general: online · 1 módulo al mes · 2 horas por módulo · horario de 19:00 a 21:00 · plazas limitadas.

Rumbo Propio: El Arte de Navegar desde el centro

Formación para crecer, transformarte y vivir desde una versión más consciente, libre y propia de ti.



No vienes a aprender un camino nuevo, vienes a recordar cómo transitar el tuyo con acierto y libertad.

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

LOS CINCO MÓDULOS

Después de liberar parte de lo que condiciona, necesitamos construir una base interna capaz de sostener nuevas elecciones. Este bloque trabaja los conceptos raíz, la identidad, el cuerpo y la presencia desde una perspectiva práctica e integrada.

MÓDULO 01

Base, seguridad y acción

Revisar qué entendemos por seguridad y cómo nos relacionamos con la capacidad de actuar. Diferenciar la prudencia que protege del miedo que paraliza, para desarrollar una base interna más estable.

MÓDULO 02

Prosperidad y autocuidado

Explorar la relación con los recursos, el merecimiento, la capacidad de recibir y el cuidado propio. Construir una prosperidad vinculada al equilibrio, la responsabilidad y el respeto por nuestras necesidades.

MÓDULO 03

Identidad más allá de los roles

Diferenciar quiénes somos de los papeles que desempeñamos en la familia, el trabajo y las relaciones. Recuperar una identidad propia que no dependa exclusivamente de cumplir expectativas o funciones.

MÓDULO 04

Cuerpo y presencia

Volver al cuerpo como lugar de experiencia, percepción e información. Reconocer señales, límites y necesidades para habitar con mayor conciencia lo que está ocurriendo en el presente.

MÓDULO 05

Enraizamiento, introspección y percepción

Desarrollar estabilidad, conexión con la realidad y capacidad para permanecer presentes. Fortalecer la introspección y la percepción para sostener los cambios y llevarlos a la vida cotidiana.

Enraizar no es quedarse quieto: es contar con una base desde la que avanzar con presencia, dirección y fuerza.

QUÉ BUSCAMOS DESARROLLAR

El objetivo es que lo trabajado no permanezca solo como una comprensión mental, sino que se convierta en una forma más estable de estar, percibir y responder.

01	Seguridad	Sentir una base propia desde la que afrontar cambios y decisiones.
02	Presencia	Permanecer en el cuerpo y en la situación actual con mayor claridad.
03	Identidad	Reconocernos más allá de expectativas, funciones y papeles aprendidos.
04	Autocuidado	Escuchar y atender necesidades, límites y recursos con responsabilidad.
05	Acción	Convertir la comprensión en pasos concretos y sostenibles.

CÓMO VAMOS A TRABAJAR

Cada módulo combina explicaciones claras, toma de conciencia, ejercicios, visualizaciones y recursos prácticos. El trabajo se traslada a situaciones reales para que pueda integrarse entre un encuentro y el siguiente.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Modalidad	Online
Formato	5 módulos
Ritmo	1 módulo al mes
Duración	2 horas por módulo
Horario	19:00 a 21:00
Inversión	400 € por módulo
Plazas	Limitadas

Este bloque se realiza después de Bloque 01 · Liberación y prepara el trabajo de Bloque 03 · Desmantelando el personaje.

LOS TRES MÓDULOS

El personaje es la forma de funcionar que hemos construido para adaptarnos, protegernos y responder a lo aprendido. No es algo falso ni equivocado: fue útil. El trabajo consiste en reconocer qué partes siguen siendo necesarias y cuáles ya no representan quiénes somos hoy.

MÓDULO 01

Ideas del subconsciente

Identificamos ideas, asociaciones y conclusiones que operan fuera de la atención consciente y continúan influyendo en nuestra percepción y nuestras respuestas.

- Reconocer automatismos y patrones que se repiten.
- Observar la relación entre experiencia, emoción y respuesta.
- Diferenciar la situación actual de las asociaciones del pasado.

MÓDULO 02

Conceptos aprendidos

Revisamos conceptos incorporados a través de la familia, la educación, la cultura y las experiencias personales que pueden seguir organizando nuestra manera de interpretar la realidad.

- Detectar ideas que damos por ciertas sin haberlas elegido.
- Comprender cómo condicionan decisiones, vínculos y límites.
- Soltar conceptos que ya no son coherentes con nuestra experiencia actual.

MÓDULO 03

Actualizar la realidad

Cuando nuestra forma de funcionar cambia, la percepción también necesita actualizarse. Trabajamos para dejar de responder a una realidad anterior y reconocer los recursos disponibles en el presente.

- Integrar una percepción más amplia y actual.
- Ensayar respuestas distintas ante situaciones conocidas.
- Llevar los cambios a decisiones y acciones cotidianas.

Desmantelar el personaje no significa perder identidad, sino dejar de identificarnos con una versión de nosotros que ya no nos representa.

QUÉ BUSCAMOS TRANSFORMAR

El objetivo es generar espacio entre lo que sucede y la respuesta automática, para poder percibir con mayor claridad y elegir desde el presente.

01	Automatismos	Reconocer respuestas que se activan antes de que podamos elegir.
02	Identificación	Diferenciar quiénes somos de las estrategias y papeles que aprendimos.
03	Percepción	Ampliar la mirada para incorporar información y posibilidades actuales.
04	Elección	Responder de una forma más consciente, flexible y coherente con lo propio.
05	Integración	Sostener los cambios en situaciones, vínculos y decisiones reales.

CÓMO VAMOS A TRABAJAR

Cada módulo combina explicaciones claras, observación de situaciones reales, ejercicios, visualizaciones y recursos prácticos. No buscamos analizar indefinidamente el personaje, sino reconocer su funcionamiento y abrir nuevas respuestas.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Modalidad	Online
Formato	3 módulos
Ritmo	1 módulo al mes
Duración	2 horas por módulo
Horario	19:00 a 21:00
Inversión	400 € por módulo
Plazas	Limitadas

Este bloque se realiza después de Bloque 02 · Enraizamiento y Presencia y prepara el trabajo de Bloque 04 · Renovación y Esencia.

RENOVACIÓN Y CENTRO

Después de liberar, construir una base y revisar la forma aprendida de funcionar, aparece espacio para desarrollar lo propio. Renovarse no significa convertirse en otra persona, sino recuperar vitalidad, desplegar capacidades y vivir con mayor conexión con nuestra sabiduría.

MÓDULO 01

Vitalidad

Reconocer qué sostiene y qué reduce nuestra energía disponible. Trabajar la conexión con el cuerpo, el deseo, la curiosidad y el movimiento para recuperar una vitalidad realista, compatible con nuestro momento vital.

MÓDULO 02

Capacidades y recursos personales

Identificar capacidades desarrolladas, poco utilizadas o todavía sin espacio para expresarse. Fortalecer recursos como presencia, seguridad, acción, elección, autocuidado, conexión, equilibrio y renovación.

MÓDULO 03

De la periferia al Centro

Diferenciar cuándo vivimos reaccionando desde la periferia y cuándo actuamos desde nuestro Centro. Aprender a regresar a una posición interna desde la que percibir, decidir y actuar con mayor coherencia.

Renovarse no es buscar una versión ideal de nosotros, sino permitir que lo propio tenga más espacio, fuerza y expresión en la vida cotidiana.

ENERGÍA FEMENINA: CINCO CAPACIDADES

Trabajaremos cinco arquetipos como mapas de capacidades humanas presentes en mujeres y hombres. No son etiquetas ni modelos ideales: permiten reconocer recursos, desequilibrios y posibilidades de desarrollo.

MÓDULO 04

Doncella · Apertura y renovación

Conectar con la curiosidad, la receptividad y la capacidad de comenzar. Recuperar una mirada abierta sin perder experiencia, criterio ni contacto con la realidad.

MÓDULO 05

Madre · Cuidado y sostén

Desarrollar la capacidad de cuidar, nutrir y sostener proyectos, vínculos y procesos, incluyendo el autocuidado y los límites necesarios para no quedar relegados.

MÓDULO 06

Guerrera · Acción y límites

Fortalecer la dirección, la decisión y la capacidad de actuar. Aprender a proteger lo valioso, establecer límites y sostener una posición firme sin rigidez ni confrontación permanente.

MÓDULO 07

Sabia · Introspección e intuición

Cultivar silencio interno, observación y perspectiva. Reconocer la información que aporta la experiencia y desarrollar una intuición conectada con la realidad.

MÓDULO 08

Reina · Centro, elección y expresión

Integrar las capacidades anteriores para ocupar el propio lugar, elegir con responsabilidad y expresar una autoridad serena al servicio de la propia vida y de lo que queremos construir.

QUÉ BUSCAMOS DESARROLLAR

El objetivo de este bloque es favorecer un crecimiento conectado con la realidad y con la singularidad de cada persona.

01	Vitalidad	Disponer de energía para estar presentes y participar en la propia vida.
02	Conexión	Escuchar el cuerpo, la experiencia y la información interna.
03	Capacidad	Reconocer recursos y darles espacio para desarrollarse.
04	Centro	Recuperar una posición interna estable desde la que elegir.
05	Expresión	Traducir lo comprendido en decisiones, vínculos y acciones cotidianas.

CÓMO VAMOS A TRABAJAR

Cada módulo combina explicaciones claras, toma de conciencia, ejercicios, visualizaciones y recursos prácticos. El propósito es que cada capacidad pueda reconocerse, experimentarse y concretarse en situaciones reales.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Modalidad	Online
Formato	8 módulos
Ritmo	1 módulo al mes
Duración	2 horas por módulo
Horario	19:00 a 21:00
Inversión	400 € por módulo
Plazas	Limitadas

Este es el cuarto bloque del recorrido Rumbo Propio y se realiza después de Bloque 03 · Desmantelando el personaje.