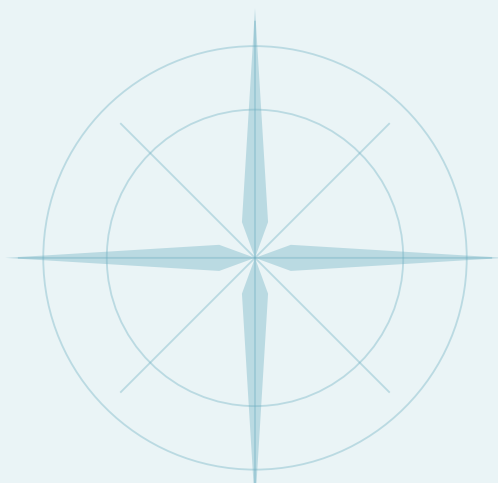




RUMBO PROPIO

BLOQUE 02

ENRAIZAMIENTO Y PRESENCIA

Construir una base sólida

Un recorrido de cinco módulos para revisar los conceptos que nos sostienen, recuperar la conexión con el cuerpo y desarrollar presencia y fuerza para sostener los cambios en la vida cotidiana.

5 MÓDULOS · ONLINE · 1 MÓDULO AL MES

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.