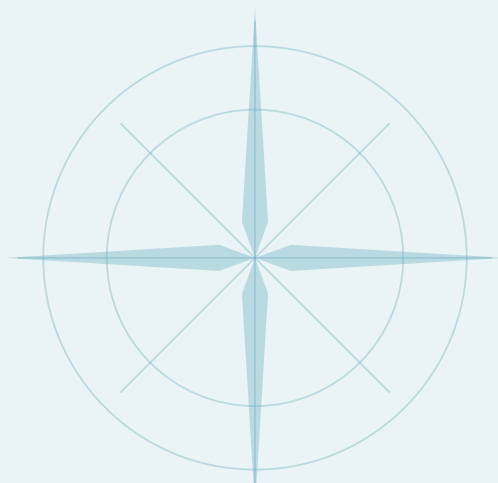




RUMBO PROPIO

BLOQUE 04

RENOVACIÓN Y ESENCIA

Crecer desde lo propio

Un recorrido de ocho módulos para recuperar vitalidad, desarrollar capacidades, aprender a regresar al Centro y profundizar en la introspección, la intuición y la percepción.

8 MÓDULOS · ONLINE · 1 MÓDULO AL MES

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.