

RUMBO PROPIO

El Arte de Navegar desde el Centro

Una formación para comprender qué está dirigiendo tu vida, distinguir qué es realmente tuyo, reconocer y desarrollar tus capacidades y recuperar libertad para vivir desde ahí.

No se trata de aprender un camino nuevo, sino de despejar lo que interfiere para poder transitar el propio.

LA PROPUESTA

Una mirada profunda sobre lo que condiciona y lo que puede crecer

A lo largo de la vida construimos una forma de estar en el mundo a partir de experiencias, heridas, creencias, aprendizajes, patrones familiares y colectivos y respuestas que terminamos incorporando como propias.

Pero **nuestra construcción actual no está hecha solo de condicionamientos**. También está formada por capacidades que hemos desarrollado, otras que apenas utilizamos y algunas que todavía necesitan espacio y fuerza para expresarse: **presencia, seguridad, acción, elección, introspección, intuición, percepción, autocuidado, conexión, prosperidad, equilibrio, armonía y capacidad de renovación**.

Una parte de todo este entramado la conocemos. Otra actúa sin que seamos conscientes de ella.

Rumbo Propio trabaja en ambas direcciones: **hacer consciente y transformar aquello que condiciona, y reconocer y desarrollar las capacidades desde las que podemos seguir creciendo**.

A medida que despejamos capas, recuperamos la conexión con nuestra propia sabiduría y la fuerza para concretarla en la vida cotidiana.

Liberar nos devuelve espacio. Desarrollar nuestras capacidades nos permite construir desde él.

Objetivo general

Ganar consciencia sobre lo que dirige nuestra vida para transformar lo que nos condiciona, desarrollar nuestras capacidades y elegir con mayor libertad.

QUÉ VAMOS A TRABAJAR

Ámbitos de trabajo

- Reconocer las heridas que condicionan nuestra percepción y recuperar capacidad de elección.
- Identificar memorias y patrones personales, familiares y colectivos activos en el subconsciente y en el cuerpo.
- Revisar los conceptos raíz sobre los que hemos construido nuestra seguridad, identidad y manera de relacionarnos.
- Recuperar el cuerpo como lugar de presencia, percepción e información.
- Hacer visibles ideas subconscientes que generan respuestas y patrones repetitivos.
- Diferenciar lo genuinamente propio del personaje construido para adaptarnos, protegernos o responder a lo esperado.
- Reconocer cuándo funcionamos desde la periferia y aprender a volver al Centro.

- Actualizar nuestra forma de percibirnos cuando internamente ya se ha producido un cambio.
- Reconocer y desarrollar nuestras capacidades.
- Recuperar la conexión con nuestra propia sabiduría y la fuerza para llevarla a la vida cotidiana.

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.



BLOQUE I

LIBERACIÓN

9 MESES

1. Las heridas del alma:

Salir de la escenografía de la victimización. Trabajamos la herida porque es lo que nos arrebató el poder personal y la libertad de elegir.

Mes 1 1.1. Herida de abandono

Mes 2 1.2. Herida de rechazo

Mes 3 1.3. Herida de humillación

Mes 4 1.4. Herida de traición

Mes 5 1.5. Herida de Injusticia

2. Memorias :

Las memorias son huellas y patrones (ya sean familiares, colectivos o de experiencias previas) que residen en nuestro subconsciente y en nuestro cuerpo.

Mes 6 2.1. Dinero

Mes 7 2.3. Cuerpo

Mes 8 2.3. Mente

Mes 9 2.4. Relaciones



BLOQUE II

ENRAIZAMIENTO Y PRESENCIA

5 MESES

3. Base

El trabajo de base se refiere a cómo te relacionas con los conceptos raíz que te sostienen.

Mes 10 3.1. Padre
(El conceptual masculino, la acción, la seguridad, la prosperidad)

Mes 11 3.2. Madre
(El conceptual femenino, la nutrición, el autocuidado, la introspección, percepción y dinero)

Mes 12 3.3. Yo como persona
(La integración y la identidad propia fuera de los roles)

4. Cuerpo:

Reconexión con el vehículo físico para habitar plenamente el presente.

Mes 13 4.1. Sesión de cuerpo

5. Energía Masculina (Enraizamiento):

El anclaje necesario para sostener nuestra estructura e imprimir fuerza a los cambios. Es el paso para salir de la "caja de zapatos" que impone el entorno y las expectativas sociales.

Mes 14 5.1. Sesión de Energía masculina



BLOQUE III

DESMANTELANDO EL PERSONAJE

3 MESES

6. Subconsciente:

Exploración de las profundidades que dictan nuestra realidad oculta.

Mes 15 6.1. Sesión de ideas del subconsciente

7. Conceptos Erróneos:

Identificar y soltar las ideas aprendidas que bloquean nuestra expansión natural y generan patrones repetitivos.

Mes 16 7.1 Sesión de conceptos erróneos activos

8. Actualizar una Nueva Realidad:

El proceso de reconocer cuándo nuestra forma de funcionar ha cambiado, permitiendo que nuestra realidad se actualice para no sentirnos "añejos" o desfasados de nuestro propio crecimiento.

Mes 17 8.1 Sesión de actualización



BLOQUE IV

RENOVACIÓN Y ESENCIA

8 MESES

9. Rejuvenecer:

Un pilar fundamental, abordado primero como una teoría energética y luego como un concepto de vitalidad que se puede lograr en el plano físico.

Mes 18 9.1. Sesión de Rejuvenecer

10. Capacidades:

El despertar de los dones que emergen cuando el mapa personal se despeja.

Mes 19 10.1 Sesión de 3 capacidades activas

11. Periferia - Centro:

El "personaje" es la periferia; todo lo que creemos ser por lo que nos han contado. Estar en el Centro es despojarse de esas historias para situarse en el percibir, el saber y el hacer auténticos.

Mes 20 11.1 Sesión Volver al centro

12. Energía Femenina:

La culminación del proceso a través de la introspección, la intuición y la percepción alta. Un espacio donde la vida se abre para ser elegida.

Mes 21 12.1 La doncella

Mes 22 12.2 La madre

Mes 23 12.3 La guerrera

Mes 24 12.4 La sabia

Mes 25 12.5 La Reina

DURACIÓN

25 MESES DE TRABAJO

RESUMEN POR BLOQUES

Bloque I
Liberación
9 meses

Bloque II
Enraizamiento y Presencia
5 meses

Bloque III
Desmantelando el Personaje
3 meses

Bloque IV
Renovación y Esencia
8 meses

TOTAL

25 SESIONES
1 sesión = 1 mes de trabajo

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

METODOLOGÍA

Comprender es importante. Experimentarlo cambia las cosas.

Rumbo Propio es una formación experiencial. **La teoría ocupa únicamente el espacio necesario para comprender aquello que vamos a trabajar.**

Cada módulo lleva un aspecto concreto a la experiencia personal mediante situaciones reales, observación, ejercicios, dinámicas y visualizaciones.

01	HACER VISIBLE Reconocer qué opera en nosotros: mente consciente, procesos subconscientes, emociones, cuerpo, percepción, energía, experiencias, capacidades, herencias familiares y aprendizajes colectivos.
02	TRANSFORMAR Y DESARROLLAR Trabajar sobre lo identificado, no solo desde la comprensión intelectual: transformar lo que condiciona y fortalecer o desarrollar capacidades.
03	CONCRETAR Llevar lo trabajado a la vida cotidiana para que pueda expresarse en nuestra manera de decidir, relacionarnos y actuar.

Esta metodología se ha construido y afinado durante **más de 20 años de experiencia en formación y procesos individuales**, a partir de cambios observados en la práctica.

ORGANIZACIÓN DEL RECORRIDO

Un proceso progresivo, con flexibilidad por bloques

La formación puede realizarse por bloques separados, **sin necesidad de comprometerse inicialmente con los 25 módulos.**

Los bloques se realizan en orden, ya que cada uno prepara el trabajo del siguiente.

25 módulos · 25 meses	2 h 30 min por módulo	ONLINE modalidad	400 € por módulo
--------------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

Cada persona llega con una historia, un momento vital y unas capacidades diferentes. **No buscamos llevar a todas al mismo lugar, sino trabajar con lo que cada una necesita transformar y puede desarrollar en ese momento de su vida.**